

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
SMP NEGERI 1 WONOSARI**

Disusun guna memenuhi persyaratan Mata Kuliah
Praktik Pengalaman Lapangan
Dosen Pembimbing Lapangan: Saryono, M. Or
Guru Pembimbing : Sri Widyaningsih,S.Pd



Disusun Oleh :
Sri Bimo Ario Tejo
13601244057

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) UNY di SMP NEGERI 1 WONOSARI Gunungkidul Yogyakarta.

Nama : Sri Bimo Ario Tejo

NIM : 13601244057

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Telah melaksanakan kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP NEGERI 1 WONOSARI Gunungkidul pada tanggal 15 juli sampai dengan 15 September 2016.

Gunungkidul, September 2016

Guru Pembimbing

Sri Widyarningsih, S.Pd
NIP. 19690413 200604 2 005

Mahasiswa PPL

Sri Bimo Ario Tejo
NIM. 13601244057

Mengetahui

Kepala Sekolah
SMP Negeri 1 Wonosari



Agus Suryono, M.Pd,
NIP. 19590823 198103 1 005

Dosen Pembimbing

Koordinator KKN-PPL
SMP Negeri 1 Wonosari

Sanyoto, S.Pd
NIP. 19630829 198412 1 001

Saryono, M.Or
NIP. 19811021 200604 1 001

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, yang selalu melimpahkan rahmat, hidayah, serta petunjuk-Nya, sehingga penyusunan proposal PPL Universitas Negeri Yogyakarta yang berlokasi di SMP Negeri 1 Wonosari Gunungkidul telah terselesaikan. Penyusunan program ini ditunjukan untuk memberikan informasi mengenai tujuan diadakannya PPL beserta program kerja yang akan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Wonosari Gunungkidul.

Kami menyadari bahwa dalam penyusunan proposal ini, tidak lepas dari partisipasi dari berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, nasihat, dan bimbingan yang sangat besar manfaatnya bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini, kami sampaikan terima kasih.

1. Tim UPPL UNY yang mana telah memberikan pengarahan dan bimbingan dari mulai persiapan, pelaksanaan sampai pelaporan kegiatan.
2. Bapak Agus Suryono, M.Pd, selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Wonosari Gunungkidul yang telah memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan PPL di SMP Negeri 1 Wonosari Gunungkidul.
3. Ibu Ani Setyaningsih, S.Pd. M.A selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan motivasi, nasihat, kritik dan saran serta bimbingan dalam pelaksanaan PPL.
4. Bapak Saryono, M.Or., selaku Dosen Pembimbing PPL yang telah memberikan motivasi, kritik dan saran serta pimbingan dalam pembuatan laporan PPL.
5. Bapak Sanyoto, S.Pd., selaku Koordinator KKN-PPL SMP Negeri 1 Wonosari gunungkidul yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada kami.
6. Bapak dan Ibu Guru, serta karyawan SMP Negeri 1 Wonosari Gunungkidul yang senantiasa membantu kami.
7. Ibu Sri Widyaningsih,S.Pd selaku guru pembimbing yang banyak memberikan bimbingan selam kegiatan PPL.
8. Kepada pacar saya Dilla Raffike Riskie Rijasti yang selalu memberikan semangat, selalu memberikan motivasi kepada saya agar lebih semangat dalam menyelesaikan program PPL ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa PPL UNY, terima kasih atas kerjasamanya.
10. Siswa siswi SMP Negeri 1 Wonosari Gunungkidul yang sangat bersahabat dan menyenangkan.
11. Kepada semua pihak yang tidak dap kami sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan, hinnga terselasainya laporan ini.

Praktikan menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, baik saran maupun kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan selanjutnya. Semoga laporan ini bermanfaat bagi para pembaca.

Gunungkidul, September 2016

Praktikan,

Sri Bimo Ario Tejo

NIM. 13601244057

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
ABSTRAK.....	vi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Analisis Situasi.....	1
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL.....	4
BAB II : PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL.....	6
A. Persiapan.....	6
B. Pelaksanaan Program PPL.....	10
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi.....	20
BAB III PENUTUP.....	22
A. Kesimpulan.....	23
B. Saran.....	24

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil observasi pembelajaran di kelas

Lampiran 2. Matriks pelaksanaan program kerja PPL

Lampiran 3. Kartu bimbingan PPL

Lampiran 4. Jadwal pelajaran

Lampiran 5. Jadwal mengajar

Lampiran 6. Laporan mingguan

Lampiran 7. Daftar presensi peserta didik

Lampiran 8. RPP

Lampiran 9. Daftar rekapitulasi nilai

Lampiran 10. Dokumentasi PPL

ABSTRAK
LAPORAN PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
DI SMP NEGERI 1 WONOSARI GUNUNGGKIDUL

Oleh : Sri Bimo Ario Tejo

13601244057

Program PPL yang diselenggarakan oleh Universitas Negeri Yogyakarta merupakan program praktek pengalaman lapangan yang telah dirancang sebagai bagian dari implementasi, pengabdian, tanggung jawab serta loyalitas perguruan tinggi. Dengan PPL ini praktikan memperoleh kesempatan menghadapi kondisi riil dalam proses belajar mengajar. Selain itu program ini sangat berguna untuk penguasaan kompetensi keilmuan dan ketrampilan bidang studi, ketrampilan pengembangan profesi, dan kompetensi dalam pembentukan kepribadian sebagai pendidikan yang profesional.

Kegiatan PPL ini dilaksanakan bersama dengan KKN (Kuliah Kerja Nyata) selama dua bulan di laksanakan pada hari senin sampai jumat dan jumat langsung di lanjutkan dengan terjun lokasi KKN, yang dilaksanakan mulai tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016 di SMP Negeri 1 Wonosari dan KKN di bertempat di Dukuh Ringinsari dan Madusari Wonosari, Wonosari Gunung kidul Yogyakarta . Kegiatan yang dilakukan dalam rangka PPL di SMP Negeri 1 Wonosari antar lain: observasi lingkungan pembelajaran dan lingkungan fisik sekolah, persiapan mengejar, pembuatan rencana pembelajaran, kegiatan praktek mengajar di kelas, pembuatan media pembelajaran, evaluasi pembelajaran, analisis hasil evaluasi, dan pembuatan laporan sebagai kegiatan akhir dalam rangkaian Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 1 Wonosari.

Hasil Pratek Pengalaman Lapangan (PPL) mengungkapkan bahwa praktekan dapat menerapkan ilmu pengetahuan dan praktek keguruan dengan teori kependidikan secara terpadu, yang digunakan sebagai bekal membentuk calon pendididkn profesional. Namun dalam pelaksanaannya masih terdapat hambatan PPL. Hambatan itu diantaranya rasa canggung pada saat pertama kali mengajar, kurang percaya diri dan kurang menguasai kelas kadang peserta didik kurang memperhatikan. Hambatan itu dapat teratasi seiringnya berjalanya waktu. Dengan semua program kegiatan yang dilaksanakan oleh praktikan tersebut, praktikan berharap dapat menjadikan kegiatan tersebut sebagai wadah untuk memaksimalkan semua potensi yang praktikan miliki. Selain itu juga membantu upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas SDM melalui pembangunan pendidikan.

BAB I

PENDAHULUAN

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan, Dalam pelaksanaannya, mahasiswa melaksanakan tugas-tugas kependidikan dalam hal ini guru yang meliputi kegiatan praktik mengajar atau kegiatan kependidikan lainnya. Sebelum kegiatan PPL dilaksanakan, dilakukan kegiatan observasi terlebih dahulu terhadap keadaan sekolah tersebut.

A. Analisis Situasi

Program Kuliah Kerja Nyata dan Praktek Pengalaman Lapangan merupakan kegiatan yang ditempuh oleh mahasiswa dalam perkuliahannya. Program ini merupakan program akselerasi atau program percepatan karena proses pelaksanaannya dalam waktu dalam waktu dua (2) bulan yang sebagaimana dalam pelaksanaannya dari hari senin sampai jumat itu berada di sekolahan untuk melaksanakan program ppl di sekolah dan hari jumat setelah ppl dilakukan kegiatan KKN. Kegiatan ini merupakan aktualisasi dari perolehan pengetahuan, ketrampilan, maupun kreativitas mahasiswa yang diperoleh dari perguruan tinggi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan bekal kepada mahasiswa dalam menghadapi masa yang akan datang. Dengan kegiatan ini maka mahasiswa diharapkan mendapat pengalaman, ketrampilan, dan juga pengetahuan baru sehingga mahasiswa tidak lagi canggung ketika harus terjun dalam masyarakat sesuai dengan kemampuan dan bidang ilmunya.

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL, setiap mahasiswa harus memahami terlebih dahulu lingkungan serta kondisi lokasi PPL nya. Oleh karena itu setiap mahasiswa baik secara individu maupun kelompok telah melakukan observasi di SMP Negeri 1 Wonosari. Dari hasil observasi itulah maka didapatkan gambaran mengenai situasi serta kondisi dari SMP N 1 Wonosari.

SMP N 1 Wonosari secara geografis terletak di Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul. Berdasarkan letak dan kondisi SMP N 1 Wonosari sangat mendukung sebagai tempat pembelajaran. Secara geografis letak SMP N 1 Wonosari dapat digambarkan sebagai berikut:

- Sisi utara berbatasan dengan Rumah Penduduk
- Sisi Barat berbatasan dengan Lapangan Kesatrian dan Perpustakaan Daerah
- Sisi Selatan berbatasan dengan Jl. Kolonel Sugiyono

- Sisi Timur berbatasan dengan Perumahan Rakyat dan PMI Gunungkidul
Lokasi yang mudah dijangkau oleh angkutan umum dari berbagai jalur/line kendaraan, dan pertokoan alat tulis, toko buku, warnet, dan foto kopi.

Dilihat dari segi fisik sekolah ini secara keseluruhan memiliki kondisi bangunan sekolah yang baik, demikian pula dengan sarana dan prasarananya sudah memadai. Sekolah ini mempunyai ruang diantaranya meliputi:

No	Fasilitas	Jumlah
1.	Ruang Kelas	21
2.	Ruang Guru	1
3.	Ruang Kepala Sekolah	1
4.	Ruang Wakil Kepala Sekolah	1
5.	Ruang TU	1
6.	Ruang BK	1
7.	Ruang Perpustakaan	1
8.	Ruang UKS	1
9.	Mushola	1
10.	Laboratorium Komputer	1
11.	Laboratorium IPA	1
12.	Laboratorium Bahasa	1
13.	Lapangan <ul style="list-style-type: none"> • Lapangan Upacara dan basket 	1
14.	Ruang Musik	1
15.	Kantin	3
16.	Koperasi Siswa	1
17.	Parkir <ul style="list-style-type: none"> • Siswa • Guru 	1 1
18.	Toilet	14
19.	Gudang	1
20.	Ruang OSIS	1
21.	Ruang Tamu	1
22.	Dapur	1
23.	Ruang Keterampilan	1

Meskipun ada beberapa ruangan yang belum difungsikan dan masih dalam tahap pembangunan dan renovasi, namun lingkungan gedung dan kesehatan lingkungan di SMP Negeri 1 Wonosari secara keseluruhan sudah cukup mencerminkan ketertiban, kebersihan, dan keindahan. Hal ini terlihat dengan adanya taman sekolah dan fasilitas pembuangan sampah dan masing masing kelas sudah di berikan tempat sampah yang berada di depan kelas.

SMP Negeri 1 Wonosari memiliki 506 siswa, 168 siswa kelas X, 170 siswa kelas XI dan 168 siswa kelas XII. Administrasi dan birokrasi yang dimiliki sekolah ini juga sudah cukup lengkap, rapi dan teratur. Selain itu sekolah ini mempunyai potensi siswa, guru dan karyawan yang cukup baik. Potensi siswatersebut didukung dengan diselenggarakannya ekstrakurikuler sebagai program tambahan bagi siswa-siswi untuk menyalurkan bakat dan minat dalam bidang tertentu, seperti : Kepramukaan, Keolahragaan (Futsal, Basket, Renang, dan Karate), Karya Ilmiah Remaja, Seni Baca Al-Quran, Gamelan, Seni Musik, Lukis, Tari dan Sablon.

SMP Negeri 1 Wonosari menerapkan K-13 yang berkarakter dalam kegiatan pembelajaran. Proses pembelajaran di SMP 1 Wonosari didukung oleh tenaga pendidik dan karyawan yang berkompeten sesuai dengan tugas pokok dan fungsinya.

Berdasarkan analisis situasi dari hasil observasi yang diteloh dikemukakan diatas, maka dalam kegiatan PPL UNY 2016 di SMP Negeri 1 Wonosari mengajukan program kerja yang diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan SMP Negeri 1 Wonosari kearah yang lebih baik. Hal ini, dilakukan sebagai wujud pengabdian kami terhadap masyarakat pada umumnya dan masyarakat pendidikan pada khususnya berdasarkan disiplin ilmu yang kami dapatkan dibangku kuliah.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

SMP Negeri 1 Wonosari merupakan salah satu tempat tujuan diadakannya program PPL 2016. Observasi terhadap situasi dan kondisi sekolah dilakukan untuk memudahkan pembuatan perumusan program. Perancangan program disesuaikan dengan jadwal PPL selama kurang lebih dua bulan. Program-program yang disusun tentunya juga diselaraskan dengan tujuan dari kegiatan PPL 2016.

Berdasarkan hasil observasi dan analisis situasi yang telah dilaksanakan, dapat dirumuskan beberapa rancangan program kelompok maupun program individu. Berdasarkan observasi yang penulis lakukan, rancangan program PPL individu Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi adalah:

Program Kerja Praktik Pengalaman Lapangan

1. Penyusunan Perangkat Pembelajaran:
 - a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

b. Kriteria Ketuntasan Minimal

2. Praktik Mengajar

Dalam kegiatan mengajar, praktek menjalankan tugas yang berfungsi sebagai guru dan berusaha menciptakan proses pembelajaran yang sebaik-baiknya.

3. Konsultasi dengan guru pembimbing di sekolah

Konsultasi dengan guru pembimbing berguna bagi kelancaran proses belajar mengajar. Adapun hasil dari kegiatan ini adalah terciptanya hubungan yang harmonis antara mahasiswa PPL dengan guru pembimbing, tersusunnya rencana pelaksanaan pembelajaran dan terlaksananya kegiatan praktik mengajar dengan baik dan lancar.

4. Penyusunan Laporan PPL

Penyusunan laporan PPL dilaksanakan sesuai dengan praktik mengajar yang telah dilaksanakan di sekolah masing-masing.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

D. Persiapan

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL di sekolah atau lembaga lainnya, mahasiswa wajib menempuh beberapa tahap persiapan, antara lain:

❖ **Pengajaran Mikro (Micro Teaching)**

Persiapan paling awal yang dilakukan oleh mahasiswa PPL adalah mengikuti kuliah pengajaran mikro (micro teaching). Mahasiswa melakukan praktik mengajar pada kelas yang kecil atau yang jumlah pesertanya dibatasi. Mahasiswa berperan sebagai siswa. Mereka semua memberikan masukan, baik berupa kritik maupun saran, setiap kali mahasiswa selesai praktik mengajar. Pengajaran mikro bertujuan untuk membekali mahasiswa supaya lebih siap untuk melaksanakan PPL dari segi penguasaan materi pelajaran, penyampaian materi pelajaran, pengelolaan kelas, maupun dalam hal persiapan media dan perangkat pembelajaran.

Pengajaran mikro (micro teaching) dilaksanakan sebelum PPL selama satu semester. Kegiatan ini dapat melatih mahasiswa dengan ketrampilan-ketrampilan dalam proses pembelajaran, seperti membuka pelajaran, menyampaikan materi, metode mengajar, menutup pelajaran, dan ketrampilan lainnya berupa penyusunan silabus dan rencana pembelajaran.

Pengajaran mikro sangat bermanfaat bagi saya karena pada dasarnya ialah pembekalan cara mengajar untuk program PPL pada saat akan terjun dan mengajar di SMP NEGERI 1 WONOSARI. Pengajaran mikro yang sebagai panutan Dosen pembimbing kami yaitu Bapak Saryono.

❖ **Pembekalan PPL**

Ada beberapa tahap pembekalan yang harus diikuti oleh mahasiswa yang akan melaksanakan program PPL. Tahap pertama adalah pembekalan yang dilaksanakan oleh jurusan masing-masing, kemudian diteruskan dengan pembekalan yang diselenggarakan oleh pihak Universitas.

❖ **Observasi**

Sebelum pelaksanaan PPL, dilakukan observasi, Kelompok PPL dibagi menurut prodi masing-masing untuk mendata lingkungan sekolah, perangkat pembelajaran dan segala hal yang membantu keterlaksanaan kegiatan PPL di SMP Negeri 1 Wonosari. Kegiatan observasi dan orientasi bertujuan memperkenalkan kehidupan sekolah kepada mahasiswa praktik.

Kegiatan observasi tersebut meliputi:

1. Observasi Fisik

Sasarannya adalah gedung sekolah, lingkungan sekolah serta fasilitas dan kelengkapan sekolah yang akan menjadi tempat praktik. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, SMP Negeri 1 Wonosari memiliki berbagai fasilitas, antara lain: ruang multimedia, laboratorium fisika, laboratorium kimia, laboratorium biologi, laboratorium bahasa, 2 laboratorium komputer, ruang perpustakaan, ruang uks, koperasi sekolah, ruang BK, ruang kepala sekolah, ruang guru, ruang tu, ruang osis, ruang musik, ruang PTD, ruang ibadah (Mushola), 10 kamar mandi, 1 lapangan bola basket, gudang dan 24 ruang kelas yang terdiri dari delapan ruang untuk kelas VII, delapan ruang kelas VIII dan delapan ruang kelas IX.

2. Observasi Proses Mengajar dan Observasi Perilaku Siswa

Mahasiswa melakukan pengamatan proses belajar mengajar dalam kelas yang dilaksanakan di kelas IX. Adapun yang menjadi obyek dari observasi ini adalah :

Perangkat pembelajaran

- ✓ Rencana Pembelajaran

Proses pembelajaran

- ✓ Membuka pelajaran
- ✓ Penyajian materi
- ✓ Metode pembelajaran
- ✓ Penggunaan bahasa
- ✓ Penggunaan waktu
- ✓ Gerak
- ✓ Cara memotivasi siswa
- ✓ Teknik bertanya
- ✓ Teknik penguasaan kelas
- ✓ Penggunaan media
- ✓ Bentuk dan cara evaluasi
- ✓ Menutup pelajaran

Perilaku siswa

- ✓ Perilaku siswa di dalam kelas
- ✓ Perilaku siswa di luar kelas

❖ **Penyusunan Perangkat pembelajaran**

Perangkat pembelajaran disusun praktikan sebelum praktikan memulai PPL yang digunakan sebagai acuan sekaligus sebagai kelengkapan

administrasi pada setiap pelajaran. Dalam hal ini praktikan mendapat bimbingan dari guru pembimbing. Perangkat pembelajaran meliputi:

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) ini dilaksanakan sebelum mengajar di kelas. Terlebih dahulu melihat dalam silabus untuk menentukan materi apa yang akan diberikan. Setelah selesai harus dikonsultasikan dengan guru pembimbing. Hal ini dimaksudkan agar praktikan mendapatkan pengarahan dalam mengajar di kelas nantinya. Praktikan mencari sumber-sumber yang kemungkinan sama dengan materi yang akan disampaikan, menyamakan dengan silabus tentang standar kompetensi dan indikator yang akan dibuat. Pada program PPL ini syarat dari program PPL yaitu delapan RPP untuk mengajar 4 RPP dalam materi yang sama di gunakan untuk satu kali pertemuan dalam mengajar dan apabila mendapatkan delapan kelas dalam mengajar lebih dari 4 RPP di katakana sudah menempuh dua kali pertemuan dalam mengajar.

❖ **Persiapan Mengajar**

Persiapan yang dilakukan sebelum praktek mengajar diantaranya:

1. Konsultasi awal untuk pembagian tugas mengajar dengan guru pembimbing. Setelah konsultasi dengan guru pembimbing kedua mahasiswa PPL prodi PJKR diberi tugas untuk mengajar kelas VII. Adapun pembagian yaitu masing masing mahasiswa per-mingguanya mendapat 8 kelas.
2. Konsultasi dengan guru pembimbing sebelum dan sesudah mengajar.
Konsultasi dengan guru pembimbing dilakukan sebelum dan setelah mengajar mengenai proses pembelajaran praktikan.
3. Penguasaan materi yang akan disampaikan
Materi yang akan disampaikan pada siswa harus sesuai dengan kurikulum yang digunakan. Praktikan menggunakan buku referensi sesuai petunjuk guru pembimbing dan referensi lain yang menunjang proses belajar.
4. Menyiapkan Rencana Pembelajaran
Penyusunan Rencana Pembelajaran mencakup hal-hal sebagai berikut:
 - a. Standar kompetensi
 - b. Kompetensi dasar
 - c. Indikator pencapaian

- d. Materi pelajaran
 - e. Metode yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran
 - f. Langkah pembelajaran, yang berisi kegiatan awal, kegiatan inti, penutup dan alokasi waktu.
 - g. Sumber Belajar
 - h. Penilaian
 - i. Daftar Pustaka
5. Mempersiapkan alat dan media pembelajaran

Media pembelajaran adalah suatu alat yang digunakan sebagai media dalam menyampaikan materi kepada siswa agar mudah dipahami oleh siswa agar siswa lebih mudah menangkap pembelajaran yang akan di ajarkan.

E. Pelaksanaan

Adapun pelaksanaan program PPL adalah sebagai berikut:

a) Program Praktik Pengalaman Lapangan

❖ Praktik Mengajar

Dalam kegiatan mengajar, penyusun menjalankan tugas yang berfungsi sebagai guru dan berusaha menciptakan proses pembelajaran yang sebaik-baiknya. Pelaksanaan praktik mengajar ini dilakukan dan disesuaikan atas dasar kesepakatan dengan guru pembimbing yaitu untuk mengajar kelas IX A sampai dengan kelas IX G. Selama pelaksanaan praktik mengajar terdapat 3 proses kegiatan yang dilakukan, yaitu:

1. Kegiatan Awal

Kegiatan ini bertujuan untuk mempersiapkan siswa dalam mengikuti pelajaran yang akan dilaksanakan, meliputi:

- a. Membuka pelajaran dengan salam
- b. Memimpin doa
- c. Mengabsen siswa
- d. Apersepsi

2. Kegiatan Inti

Kegiatan ini merupakan penyajian. Hal-hal ini yang harus diperhatikan dalam hal ini adalah:

- Penguasaan Materi

Mahasiswa harus benar-benar menguasai materi yang akan disampaikan, agar proses KBM dapat berjalan dengan lancar.

➤ Penggunaan Metode

Metode yang dapat digunakan antara lain

- a. Demonstrasi
- b. Inklusi (cakupan)
- c. Bagian dari keseluruhan (Part and Whole)
- d. Permainan (Game)
- e. Saling menilai sesama teman (resiprokal)

3. Kegiatan Akhir

Kegiatan ini dilakukan setelah materi pengajaran disampaikan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- Mengadakan evaluasi siswa setelah materi disampaikan
- Mengadakan program pengayaan bagi siswa yang sudah mendapatkan nilai praktikum bagus
- mengadakan program remedial yang dimana siswa kurang bagus dalam melakukan ketrampilan maupun pengetahuan
- Menyampaikan kesimpulan materi yang telah disampaikan
- Memberi pesan untuk mempelajari materi berikutnya
- Menutup pelajaran dengan doa dan salam

Kegiatan praktik mengajar dilaksanakan dengan arahan dari guru pembimbing. Adapun pelaksanaannya guru mulamemberikan pembimbingan setiap melakukan pengajaran. Setelah melakukan pengajaran guru memberikan konsultasi dan masukan, sehingga setelah guru pembimbing merasa cukup, maka kita dibiarkan untuk mengajar secara mandiri.

Kegiatan Praktik Mengajar Terbimbing

• **Praktik I**

Hari/tanggal : Kamis, 21 Juli 2016

Kelas : 7A

Jam ke : 1-3

Waktu : 2 jam lebih 15 menit

Materi : Melakukan pengenalan dan memberikan materi mengenai pengertian olahraga, dan mengamati guru pembimbing memberikan teori

Hasil : Siswa mengerti perbedaan kegiatan olahraga dengan kegiatan selain olahraga

Metode : Ceramah dan Tanya - jawab

Alat : Laptop dan LCD

- **Praktik II**

Hari/tanggal : Kamis, 21 Juli 2016

Kelas : 7C

Jam ke : 4-6

Waktu : 2 jam lebih 15 menit

Materi : Melakukan perkenalan dan memberikan materi mengenai pengertian olahraga, dan mengamati guru pembimbing memberikan teori

Hasil : Siswa mengerti perbedaan kegiatan olahraga dengan kegiatan selain olahraga

Metode : Ceramah dan Tanya - jawab

Alat : Laptop dan LCD

- **Praktik III**

Hari/tanggal : Senin 25 juli 2016

Kelas : 7D

Jam ke : 3-5

Waktu : 2 jam 15 menit

Materi : penyampaian materi atletik nomor jalan cepat

Hasil : Siswa mengerti tehnik dasar tentang jalan cepat

Metode : resiprokal

- **Praktik IV**

Hari/tanggal : Selasa, 26 Juli 2016

Kelas : 7B

Jam ke : 4-6

Waktu : 2jam 15 menit

Materi : penyampaian materi atletik nomor jalan cepat

Hasil : Siswa memahami tentang tehnik dasar jalan cepat

Metode : resiprokal

- **Praktik V**

Hari/tanggal : Rabu, 27 Juli 2016

Kelas : 7F

Jam ke : 1-3

Waktu : 2 jam 15 menit

Materi : penyampaian materi tentang jalan cepat

Hasil : siswa mampu dan mengerti tentang tehnik dasar jalan cepat

Metode : resiprokal

- **Praktik VI**

Hari/tanggal : Rabu, 27 Juli 2016

Kelas : 7H

Jam ke : 4-6

Waktu : 2 jam 15 menit

Materi : penyampaian materi tentang jalan cepat

Hasil : Siswa mampu memahami dan mengetahui tehnik dasar jalan cepat

Metode : resiprokal

- **Prktik VII**

Hari/tanggal : Kamis, 28 Juli 2016

Kelas : 7A

Jam ke : 1-3

Waktu : 2 x 30 menit

Materi : penyampaian materi tentang jalan cepat

Hasil : siswa mampu melakukan aktifitas jalan cepat dengan benar

Metode : resiprokal

- **Praktik VIII**

Hari/tanggal : Kamis, 28 Juli 2016

Kelas : 7C

Jam ke : 4-6

Waktu : 2 jam 15 menit

Materi : penyampaian materi tentang jalan cepat

Hasil : siswa mampu melakukan aktifitas jalan cepat sesuai dengan tehnik dasar benar

Metode : Resiprokal

- **Praktik IX**

Hari/tanggal : Sabtu, 30 Juli 2016

Kelas : 7G

Jam ke : 1-3

Waktu : 2 jam 15 menit

Materi : Penyampaian materi tentang jalan cepat

Hasil : siswa mampu melakukan tehnik dasar jalan cepat yang benar

Metode : Resiprokal

- **Praktik X**

Hari/tanggal : Sabtu, 30 juli 2016

Kelas : 7E

Jam ke : 4-6

Waktu : 2 jam 15 menit

Materi : penyampaian materi jalan cepat

Hasil : Siswa mampu melakukan tehnik dasar jalan cepat

Metode : Resiprokal

- **Praktik XI**

Hari/tanggal : Senin, 1 agustus 2016

Kelas : 7D

Jam ke : 3-5

Waktu : 2 jam 15 menit

Materi : pengambilan nilai jalan cepat

Hasil : penilaian yang di lakukan oleh guru kepada murid dan data nilai sudah di dapat

- **Praktik XII**

Hari/tanggal : Selasa, 2 Agustus 2016

Kelas : 7B

Jam ke : 4-6

Waktu : 2 jam 15 menit

Materi : pengambilan nilai jalan cepat

Hasil : Data sudah di dapat nilai ketrampilan yang di nilaikan

- **Praktik XIII**

Hari/tanggal : Rabu, 3 Agustus 2016

Kelas : 7F

Jam ke : 1-3

Waktu : 2 jam 15 menit

Materi : Penilaian jalan cepat

Hasil : data sudah di ambil melalui ketrampilan siswa

Metode : Demonstrasi

- **Praktik XIV**

Hari/tanggal : Rabu, 3 Agustus 2016

Kelas : 7H

Jam ke : 4-6

Waktu : 2 jam 15 menit

Materi : penilaian jalan cepat

Hasil : siswa mampu melakukan jalan cepat dan guru sudah mendapatkan nilai

Metode : Demonstrasi,

- **Praktik XV**

Hari/tanggal : Kamis, 4 Agustus 2013

Kelas : 7A

Jam ke : 1-3

Waktu : 2 jam 15 menit

Materi : penilaian jalan cepat

Hasil : siswa melakukan jalan cepat di lanjutkan guru yang menilai

Metode : Demonstrasi

- **Praktik XVI**

Hari/tanggal : Kamis, 4 Agustus 2016

Kelas : 7C

Jam ke : 4-6

Waktu : 2 jam 15 menit

Materi : penilaian jalan cepat.

Hasil : siswamelakukan jalan cepat guru yang menilai.

Metode : Demonstrasi

- **Praktik XVII**

Hari/tanggal : Sabtu, 6 Agustus 2016

Kelas : 7G

Jam ke : 1-3

Waktu : 2 Jam 15 menit

Materi : penilaian jalan cepat

Hasil : siswa melakuka jalan cepat guru yang menilai

Metode : Demonstrasi

- **Praktik XVIII**

Hari/tanggal : Sabtu 6 Agustus 2016

Kelas : 7E

Jam ke : 4-6

Waktu : 2 jam 15 menit

Materi : penilaian jalan cepat

Hasil : Siswa melakukan aktifitas jalan cepat di lanjutkan penilaian.

Metode : Demonstrasi

- **Praktik XIX**

Hari/tanggal : Senin 8 Agustus 2016

Kelas : 7D

Jam ke : 3-5

Waktu : 2 jam 15 menit

Materi : Permainan bola besar bola basket

Hasil : Siswa mampu melakukan permainan bola basket dengan tehnik yang benar.

Metode : Demonstrasi, resiprokal

- **Praktik XX**

Hari/tanggal : Selasa 9 Agustus 2016

Kelas : 7 B

Jam ke : 4-6

Waktu : 2 jam 15 menit
Materi : Permainan bola kecil bola basket
Metode : Demonstrasi, resiprokal

- **Praktik XXI**

Hari/tanggal : Rabu, 10 Agustus 2016
Kelas : 7F
Jam ke : 1-3
Waktu : 2 jam 15 menit
Materi : Permainan bola besar bola basket
Hasil : Siswa mampu melakukan permainan bola basket
Metode : Demonstrasi, resiprokal

- **Praktik XXII**

Hari/tanggal : Rabu 10 Agustus 2016
Kelas : 7 H
Jam ke : 3 dan 5
Waktu : 2 Jam 15 menit
Materi : Permainan bola besar bola basket.
Hasil : Siswa mampu melakukan permainan bola basket
Metode : Demonstrasi, resiprokal

- **Praktik XXIII**

Hari/tanggal : Kamis, 11 Agustus 2016
Kelas : 7A
Jam ke : 1-3
Waktu : 2 jam 15 menit
Materi : Permainan bola basket

Hasil : Siswa mampu melakukan permainan basket sesuai dengan teknik yang benar.

Metode : Demonstrasi, resiprokal

- **Praktik XXIV**

Hari/tanggal : Kamis, 11 Agustus 2016

Kelas : 7 C

Jam ke : 3-5

Waktu : 2 jam 15 menit

Materi : Permainan bola besar bola basket

Hasil : Siswa mampu melak sesuai dengan teknik yang benar

Metode : Demonstrasi, resiprokal

- **Praktik XXV**

Hari/tanggal : Sabtu, 13 Agustus 2016

Kelas : 7G

Jam ke : 1-3

Waktu : 2 jam 15 menit

Materi : Permainan bola besar bola basket

Hasil : Siswa mampu melakukan permainan bola basket

Metode : Demonstrasi, resiprokal

- **Praktik XXVI**

Hari/tanggal : Sabtu, 13 September 2016

Kelas : 7E

Jam ke : 4-6

Waktu : 2 jam 15 menit

Materi : permainan bola besar bola basket

Hasil : Siswa mampu melakukan permainan bola basket.

Metode : Demonstrasi, resiprokal

- **Praktik XXVII**

Hari/tanggal : Senin, 15 Agustus 2016

Kelas : 7D

Jam ke : 3-5

Waktu : 2 jam 15 menit

Materi : bola basket
Hasil :Penilaian bola basket.
Metode : Demonstrasi, resiprokal

- **Praktik XXVIII**

Hari/tanggal : Selasa, 16 Agustus 2016
Kelas : 7B
Jam ke : 4-6
Waktu : 2 jam 15 menit
Materi : bola basket
Hasil :penilaian bola basket.
Metode : Demonstrasi, resiprokal

- **Praktik XXIX**

Hari/tanggal : Kamis 18 Agustus 2016
Kelas : 7A
Jam ke : 1-3
Waktu : 2 jam 15 menit
Materi : penilaian bola basket
Hasil : penilaian jalan cepat.
Metode : Demonstrasi, resiprokal

- **Praktik XXX**

Hari/tanggal : Kamis 18 Agustus 2016
Kelas : 7C
Jam ke : 3-5
Waktu : 2 jam 15 menit
Materi : bola basket
Hasil :penilaian bola basket.
Metode : Demonstrasi resiprokal

- **Praktik XXXI**

Hari/tanggal : Sabtu 20 Agustus 2016
Kelas : 7G
Jam ke : 1-3

Waktu : 2 jam 15 menit
Materi :bola basket.
Hasil :penilaian bola basket.
Metode : Demonstrasi dan resiprokal

- **Praktik XXXII**

Hari/tanggal : sabtu 20 Agustus 2016
Kelas : 7E
Jam ke : 4-6
Waktu : 2 jam 15 menit
Materi : bola basket.
Hasil : penilaian bola basket.
Metode : Demonstrasi dan resiprokal

- **Praktik XXXIII**

Hari/tanggal : Senin, 22 September 2016
Kelas : 7D
Jam ke : 3-5
Waktu : 2 jam 15 menit
Materi : kebugaran jasmani
Hasil : Siswa melakukan aktifitas kebugaran jasmani dan beberapa tes kebugaran jasmani.
Metode : komando

- **Praktik XXXIV**

Hari/tanggal : Selasa, 23 Agustus 2016
Kelas : 7B
Jam ke : 4-6
Waktu : 2 jam 15 menit
Materi : kebugaran jasmani.
Hasil : siswa melakukan beberapa tes kebugaran jasmani
Metode : Komando
Alat : Peluit

- **Praktik XXXV**

Hari/tanggal : Rabu, 24 Agustus 2016
Kelas : 7F
Jam ke : 1-3
Waktu : 2 jam 15 menit
Materi : kebugaran jasmani.
Hasil : siswa melakukan beberapa tes kebugaran jasmani
Metode : Komando
Alat : Peluit

- **Praktik XXXVI**

Hari/tanggal : Rabu, 24 Agustus 2016
Kelas : 7H
Jam ke : 4-6
Waktu : 2 jam 15 menit
Materi : kebugaran jasmani.
Hasil : siswa melakukan beberapa tes kebugaran jasmani
Metode : Komando
Alat : Peluit

- **Praktik XXXVII**

Hari/tanggal : Kamis, 25 Agustus 2016
Kelas : 7A
Jam ke : 1-3
Waktu : 2 jam 15 menit
Materi : kebugaran jasmani.
Hasil : siswa melakukan beberapa tes kebugaran jasmani
Metode : Komando
Alat : Peluit

- **Praktik XXXVIII**

Hari/tanggal : Kamis, 25 Agustus 2016
Kelas : 7F
Jam ke : 1-3

Waktu : 2 jam 15 menit
Materi : kebugaran jasmani.
Hasil : siswa melakukan beberapa tes kebugaran jasmani
Metode : Komando
Alat : Peluit

- **Praktik XXXIX**

Hari/tanggal : Sabtu, 27 Agustus 2016
Kelas : 7G
Jam ke : 1-3
Waktu : 2 jam 15 menit
Materi : kebugaran jasmani.
Hasil : siswa melakukan beberapa tes kebugaran jasmani
Metode : Komando
Alat : Peluit

- **Praktik XXXX**

Hari/tanggal : Sabtu, 27 Agustus 2016
Kelas : 7E
Jam ke : 4-6
Waktu : 2 jam 15 menit
Materi : kebugaran jasmani.
Hasil : siswa melakukan beberapa tes kebugaran jasmani
Metode : Komando
Alat : Peluit

F. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

Analisis pelaksanaan PPL

Analisis hasil pelaksanaan PPL di SMP NEGERI 1 WONOSARI terdiri dari:

a. Analisis pelaksanaan program

Rencana program PPL sudah disusun sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Dalam pelaksanaannya, ada sedikit perubahan dari program yang telah disusun, Perubahan yang nyata yaitu sudah di umumkan bahwa PPL di laksanakan selama dua bulan dan setiap minggu efektif untuk mengajar yaitu hari senin sampai jumat tetapi banyak teman teman mahasiswa PPL yang mengajar sampai hari sabtu, dikarenakan tuntutan dari guru pembimbing yang meminta sampai hari sabtu termasuk saya sendiri yang mengajar sampai hari sabtu, tetapi perubahan-perubahan tersebut tidak memberikan pengaruh yang berarti dalam pelaksanaan PPL. Berdasarkan catatan-catatan selama ini, seluruh program PPL dapat terealisasi dengan baik. Adapun seluruh program yang dilaksanakan adalah:

- Semua program yang telah kami susun
- Kegiatan khusus sekolah melibatkan mahasiswa PPL untuk berpartisipasi serta menjalin kerjasama dengan berbagai pihak.

b. Hambatan-hambatan

Selama mahasiswa melaksanakan PPL di SMP Negeri 1 Wonosari, praktikan menemui beberapa hambatan, antara lain:

a. Pembagian waktu

Pembagian waktu yang pada dasarnya sudah di berikan oleh lembaga yang bertugas mengurus program PPL ini memberikan jadwal mengajar hanya hari senin sampai jumat itu wajib di sekolah tetapi pada kenyataan kebanyakan tuntutan dari guru pembimbing tidak mau tapi harus mengajar sampai hari sabtu, padahal hari jumat sampai minggu mahasiswa di harus kan berada di lokasi KKN.

b. Teknik mengontrol kelas

Selama pembelajaran berlangsung, praktikan mengalami kesulitan dalam mengontrol siswa terutama saat di lapangan. Ada sebagian siswa yang terkadang tidak antusias dalam melakukan kegiatan olahraga sehingga siswa kadang hanya malas-malasan di lapangan.

Namun hambatan-hambatan tersebut dapat dialihkan dengan:

1. Praktikan memberikan perhatian yang lebih dengan memberikan pertanyaan atau teguran secara langsung kepada siswa.
2. Praktikan menyampaikan materi dengan modifikasi, permainan, sedikit gurauan agar siswa merasa senang.

c. Kejadian tak terduga seperti laptop dan LCD mati.

Ini terjadi saat kegiatan pembelajaran perkembangan usia remaja dan dilaksanakan didalam kelas. Dalam pelaksanaan proses pembelajaran LCD yang terpasang tidak bisa menampilkan gambar dari laptop sehingga materi yang akan saya berikan tidak bisa di berikan secara maksimal.

Namun hambatan tersebut dapat dialihkan dengan cara :

1. Siswa di ajak berdiskusi di bagi menjadi beberapa kelompok berdiskusi tentang materi pertumbuhan perkembangan usia remaja Siswa diajak untuk tanya jawab mengenai pembelajaran yang kaitanya dengan materi kesehatan.
2. Kemudian dari tanya-jawab tersebut siswa diajak untuk melakukan quiz dengan materi yang dilakukan saat tanya-jawab berlangsung.

BAB III

PENUTUP

C. Kesimpulan

Setelah melakukan kegiatan PPL, mahasiswa praktik dapat mengambil beberapa kesimpulan:

1. Kegiatan PPL sangat penting bagi mahasiswa calon guru, karena dapat memberi gambaran tentang dunia pendidikan yang akan dihadapinya.
2. PPL akan berjalan dengan baik apabila ada kerja sama yang baik antara pihak-pihak yang terkait, baik pihak yang ada di sekolah maupun pihak yang ada di universitas.
3. Kesiapan mahasiswa praktik dalam melaksanakan kegiatan ini sangat berpengaruh dalam menunjang kelancaran dalam praktik mengajar.
4. Melalui kegiatan PPL, mahasiswa praktik dituntut dapat mengembangkan kompetensi profesi, kompetensi personal, dan kompetensi sosial.
5. Pembekalan pengajaran mikro sangat penting karena menjadikan gambaran saat akan menempuh kuliah PPL di semester khusus
6. Kegiatan PPL memberikan pengalaman yang banyak untuk menghadapi siswa yang sebenarnya pengalaman mengatur mengelola kelas, pengalaman mengajar yang notabene besok saya akan menjadi pengajar (Guru)

D. Saran

Mahasiswa praktik mencoba memberikan saran-saran dan semoga dapat bermanfaat bagi semua pihak.

1. Bagi SMP N 1 Wonosari
 - a. Hendaknya pihak sekolah terus memotivasi siswa agar dapat mencapai prestasi yang baik sesuai visi SMP N 1 Wonosari, memotivasi siswa lebih dalam prestasi pengetahuan maupun prestasi dalam bidang ketrampilan.
 - b. Sarana prasarana khususnya untuk pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ditingkatkan dan digunakan agar mendukung situasi belajar yang menyenangkan dan tercapainya tujuan pembelajaran dan di perbarui lagi untuk alat alat olahraga yang sudah tidak bias di pakai lagi dalam KBM.
 - c. Kegiatan untuk olahraga sebaiknya lebih diperhatikan lagi, karena ini juga dapat mempengaruhi kesehatan siswa untuk melaksanakan proses kegiatan belajar sehari-hari.

- d. Hendaknya kegiatan ekstrakurikuler yang seharusnya digunakan untuk menunjang prestasi siswa dalam kegiatan olahraga sebaiknya perlu lebih diperhatikan karena untuk saat ini kegiatan ekstrakurikuler olahraga sering tergusur dengan kegiatan akademik diluar jam sekolah.

2. Bagi UPPL UNY

- a. Hendaknya koordinasi tetap harus dipertahankan dan ditingkatkan dalam penanganan kegiatan PPL.
- b. Hendaknya ada penyeragaman bentuk laporan sehingga tidak membuat mahasiswa bingung.
- c. Hendaknya ada ketentuan tertulis tentang hak dan kewajiban mahasiswa PPL.
- d. Hendaknya system KKN-PPL UNY 2016 ini di pisah karena bagaimana mahasiswa kurang focus dalam melaksanakan salah satu kegiatan tidak berjalan efektif.

3. Bagi Mahasiswa Praktik PPL

- a. Penguasaan materi hendaknya harus diperhatikan oleh praktikan dalam proses pembelajaran di sekolah.
- b. Hendaknya mahasiswa dapat membina hubungan baik dengan pihak sekolah, khususnya guru pembimbing dan seluruh warga sekolah pada umumnya.
- c. Hendaknya dapat menjaga nama baik almamater UNY dan kerjasama dengan sesama anggota PPL.
- d. Untuk mahasiswa PPL semoga yang telah didapat dari pelaksanaan PPL benar-benar diterapkan dan dijadikan pengalaman serta pedoman untuk masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

TIM UPPL. 2016. *Panduan KKN-PPL Universitas Negeri Yogyakarta*

2016.UNY PREE: Yogyakarta

TIM UPPL.2016. *Panduan Pengajaran Mikro Universitas Negeri Yogyakarta*

2016.UNY PRESS: Yogyakarta

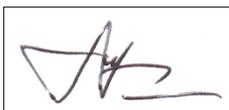
LAMPIRAN

	a. membersihkan gudang olahraga			5					5
	b. membersihkan lapangan praktik		3						3
	c. Merekap data ekstrakurikuler		4						4
	d. Rapat ulangtahun smp n 1						4		4
	e. Rapat perlombaan untuk guru						2		2
	f. penarikan mahasiswa ppl							4	4
JUMLAH									311

Yogyakarta, September 2016

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Saryono, M.Or
NIP. 19811021 200604 1 001

Mahasiswa



Sri Bimo Ario Tejo
NIM. 13601244057





LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Nama Sekolah : SMP N 1 Wonosari
Alamat Sekolah : Jalan kolonel sugiyono 35 B
Wonossari, Gunung kidul
Guru Pembimbing : Sri Widyaningsih, S.pd

Nama Mahasiswa : Sri Bimo Ario Tejo
No. Mahasiswa : 13601244057
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR
Dosen Pembimbing : Saryono, M.Or

No	Hari/ Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Sabtu, 16 Juli 2016	08.00-11.00	Persiapan MPLS	Rapat dan latihan upacara pembukaan MPLS		
2.	Senin, 18 Juli 2016	07.00-08.00	Upacara di lanjutkan pengenalan lingkungan sekolah untuk siswa baru.	Mendampingi siswa untuk mengenalkan lingkungan sekolah		
		08.00-12.15	Pendampingan pengenalan di kelas	Mendampingi kelas siswa baru pengenalan mahasiswa ppl kepada murid		
3.	Selasa, 19 Juli 2016	06.45- 07.00	Apel pagi	Apel pagi yang di ikuti seluruh warga SMP N 1 Wonosari		
		07.00-12.15	Pendampingan kelas	Mengisi di kelas 7 C berupa penyampaian, game permainan dan perkenalan		
4.	Rabu, 20 Juli 2016	06.45-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang di ikuti seluruh warga SMP N 1 Wonosari		
		07.30-08.00	Penyampaian terakhir tentang pengenalan sekolah	Kordinasi dan pendampingan kelas sesuai jadwal bahwa pengenalan sekolah sudah selesai		
		08.00-12.00	Pendampingan kelas	Pendampingan di kelas 7 f dan pengenalan mahasiswa ppl dengan murid		
		12.15-12.45	Upacara penutupan MPLS	Upacara yang diikuti oleh siswa kelas 7		

5.	Kamis, 21 Juli 2016	06.45-07.00	Apel pagi	Apel pagi sebelum masuk kelas dan diikuti oleh seluruh siswa dan staf SMP N 1 Wonosari		
		07.00-09.15	Observasi pengajaran	Mengamati proses pembelajaran kelas 7A yang dilakukan oleh guru pamong		
				Mengamati proses pembelajaran kelas 7A yang diajarkan guru pamong		
		09.15-11.35	Mengajar teori kelas 7C	Mengamati proses pembelajaran kelas 7C yang diajarkan guru pamong		
6.	Jumat, 22 Juli 2016	06.45-07.00	Apel pagi	Apel pagi sebelum masuk kelas dan diikuti oleh seluruh siswa SMP N 1		
		07.00-07.15	Literasi	Siswa membaca dulu dan di suruh untuk meresum yang telah di pelajari		
		08.00– 10.00	Piket	Mahasiswa PPL di suruh untuk ke bagian piket (jaga Piket)		
7.	Senin, 25 Juli 2016	07.00-08.00	Upacara bendera	Upacara yang wajib dilaksanakan di halaman sekolah dan diikuti oleh seluruh siswa,bapak ibu guru dan mahasiswa PPL		
		08.20-10.55	Pembelajaran Kelas 7D	Mengajar kelas 7A tentang materi Atletik jalan cepat		
		11.00-13.35	Membuat RPP	Membuat RPP		
8.	Selasa, 26 Juli 2016	06.45-07.00	Apel pagi	Apel pagi sebelum masuk kelas dan diikuti oleh seluruh siswa SMP N 1		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 7B	Mengajar tentang gerak dasar Atletik Jalan cepat		

		12.00-13.35	Piket			
9.	Rabu, 27 Juli 2016	06.45-07.00	Apel pagi	Apel pagi sebelum masuk kelas dilaksanakan di halaman sekolah di ikuti seluruh staf dan guru SMP N 1 Wonosari		
		07.00-09.15	Mengajar Penjas Kelas 7F	Mengajar tentang gerak dasar Atletik nomor Jalan cepat		
		09.15-11.35	Mengajar Penjas Kelas 7H			
		11.35-13.35	Piket			
10.	Kamis, 28 Juli 2016	06.45-07.00	Apel pagi	Apel pagi sebelum masuk kelas dilaksanakan di halaman sekolah		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 7A	Mengajar tentang gerak dasar Atletik nomor Jalan Cepat		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 7C			
		11.35-13.35	Piket			
11.	Jumat, 29 Juli 2016	06.45-07.00	Apel	Apel pagi di ikuti Seluruh staf dan guru dan murid smp n 1 wonosari		
		07.00-08.20	KRIDA	Jalan sehat yang di ikuti seluruh warga SMP N 1 Wonosari		
12.	Sabtu, 30 Juli 2016	06.15-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh siswa dan bapak ibu guru beserta mahasiswa PPL		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 7G	Proses KBM dengan materi atltik nomor jalan cepat		
		09.150-11.35	Mengajar kelas E	Proses KBM dengan materi atletik nomor jalan cepat		
		11.35-12.15	Persiapan mengajar	Membuat RPP		
13.	Senin, 1 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh siswa SMP N 1		

		08.20-10.55	Mengajar kelas 7D	Penilaian ketrampilan jalan cepat		
14.	Selasa, 2 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh siswa		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 7 B	Penilaian ketrampilan jalan cepat		
15.	Rabu, 3 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh siswa		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 7F			
		09.15-11.35	Mengajar Teori kelas 7H	Penilaian ketrampilan jalan cepat		
16.	Jumat, 5 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh siswa		
		06.45-07.00	Apel	Apel pagi yang di ikuti oleh seluruh warga smp n 1		
		07.00-08.35	KRIDA	Acara jalan sehat dengan rute tang sudah di tentukan di ikuti seluruh warga smp n 1		
17.	Sabtu, 6 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh siswa dan bapak ibu guru beserta mahasiswa PPL		
		07.00-09.15	Mengajar kelas G	Mengambil nilai ketrampilan jalan cepat		

		09.15-11.35	Mengajar kelas H	Pengambilan nilai ketrampilan jalan cepat		
18.	Senin, 8 Agustus 2016	07.00-08.20	Upacara bendera	Upacara bendera di ikuti semua warga SMP N 1		
				Mengajar permainan bola besar yaitu bola basket		
		08.20-10.55	Mengajar kelas 7D			
19.	Selasa, 9 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh siswa SMP N 1		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 7B	Mengajar tentang gerak dasar bola basket		
20.	Rabu, 10 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel	Apel pagi yang di ikuti oleh seluruh warga smp n 1 wonosari		

		07.00-09.15	Mengajar kelas 7 F	Mengajar tentang gerak dasar bola basket		
21.	Kamis, 11 Agustus 2016	09.15-11.35	Mengajar kelas 7H	Mengajar materi gerak dasar bola basket		
		06.45-07.00	Apel	Apel pagi yang di ikuti oleh seluruh warga SMP N 1		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 7A	Mengajarkan materi tentang tehnik dasar bola basket		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 7E	Mengajarkan materi tentang tehnik dasar bola basket		
22.	Jum'at 12 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel	Apel pagi di ikuti oleh seluruh warga smp n 1		
		07.00-08.20	KRIDA	Jalan sehat seluruh warga SMP N 1 Wonosari		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 7E	Mengajarkan tentang tehnik dasar bola basket		
23.	Sabtu, 13 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel	Apel pagi yang di ikuti semua warga smp n 1		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 7G	Mengajarkan tentang tehnik dasar bola basket		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 7E			

24.	Senin, 15 Agustus 2016	08.20-10.55	Mengajar kelas 7 D	Pengambilan nilai tehnik dasar bola basket		
25.	Selasa, 16 Agustus 2016	09.15-11.35	Mengajar kelas 7 B	Pengambilan nilai tehnik dasar bola basket		
26.	Rabu, 17 Agustus 2016	07.00-09.15	Mengajar kelas 7F	Pengambilan nilai tehnik dasar bola basket		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 7H			
27.	Kamis, 18 Agustus 2016	07.00-11.00	Upacara Kemerdekaan hut RI	Upacara yang di laksanakan di halaman sekolah di lanjutkan upacara lagi di alun alun wonosari		
28.	Jum'at, 19 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel	Apel pagi yang di ikuti seluruh warga SMP N 1		
		07.00-08.20	KRIDA	Jalan sehat yang di ikuti oleh seluruh warga smp n 1		

29.	Sabtu, 20 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh siswa SMP N 1 di halaman sekolah		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 7G	Pengambilan nilai tehnik dasar bola basket		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 7E			
		11.50-12.15	Piket	Jaga di aula SMP N 1 di ruang piket		
30.	Senin 22 Agustus 2016	07.00-08.20	Upacara	Upacara di laksanakan di halaman seklah di ikuti semua warga SMP N 1		
		08.20-10.55	Mengajar kelas 7D	Penyampaian materi yang akan di ajarkan yaitu kebugaran jasmani, beserta beberapa tes kebugaran jasmani		
31	Selasa 23 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel	Di ikuti oleh semua warga SMP N 1		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 7B	Kebugaran jasmani dan beberapa tes kebugaran jasmani		
31.	Rabu, 24 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang diikuti seluruh siswa SMP N 1 di halaman sekolah		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 7F	materi tetang kebugaran jasmani yang di lanjutkan		

		09.15-11.35	Memngajar kelas 7H	dengan beberapa tes kebugaran jasmani		
32.	Kamis, 25 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel	Apel pagi yang di ikuti oleh semua wari lanjutkan ga SMP N 1		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 7A	Materi tentang kebugaran jasmani yang dilanjutkan dengan beberapa tes kebugaran jasmani		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 7 C			
33	Jum'at 26 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel pagi	Apel pagi yang di ikuti seluruh warga SMP N 1		
		07.00-08.35	KRIDA	Acara jalan sehat setiap hari jumat yang di ikuti oleh semua warga SMPN 1		
34	Sabtu 27 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel	Apel pagi yang di ikuti semua warga smp n 1		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 7G	Materi tentang kebugaran yang di lanjutkan bebrap tes kebugaran jasmani		

		09.15-11.35	Mengajar kelas 7 E			
35	Senin 29 Agustus 2016	07.00-08.20	Upacara	Upacara yang di ikuti seluruh warga SMP N 1		
		08.20-10.55	Mengajar Kelas 7 D	Penyampaian materi tentang permainan softball		
36	Selasa, 30 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel	Yang di ikuti oleh seluruh warga SMP N 1		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 7 B	Penyampaian materi tentang permainan softball yang di modifikasi		
37	Rabu, 31 Agustus 2016	06.45-07.00	Apel	Apel pagi yang di ikuti seluruh warga SMP N 1		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 7F	Penyampaian materi softball yang di modifikasi		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 7H			
38	Kamis, 1 September 2016	06.45-07.00	Apel pagi	Yang di ikuti seluruh warga SMP N 1		
		07.00-09.15	Mengajar kelas 7 A	Penyampaian materi softball yang di modifikasi		
		09.15-11.35	Mengajar kelas 7 C			

39.	Jum'at, 2 September 2016	06.45-07.00	Apel	Yag diikuti semua warga SMP N 1		
		07.00- 08.20	KRIDA	Jalan sehat yang di laksanakan rutin dan semua warga SMP N 1 mengikuti		
40	Sabtu, 3 september 2016	07.00-15.00	Serangkaian lomba dan ulang tahun SMP N 1 WONOSARI	Upacara pelantikan osis di lanjutkan dengan potong tumpeng karena ulang vtahun SMP N 1 dan di lanjutkan Lomba guru dan lomba ketrampilan murid di smp n 1		
41	Senin 5 sampai sabtu tanggal 10 september 2016	07.00-11.35	Pengulangan materi yang belum tersampaikan	Pengulangan untuk kelas yang belum mendapatkan nilai dan penyampaian teori		
42	Sabtu 17 septembver 2016	09.00-11.45	Penarikan mahasiswa ppl	Penarikan mahasiswa ppl dengan dosen ibu veni		

Yogyakarta, 19 September 2016

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Saryono, M.Or
NIP. 19811021 200604 1 001

Guru Pembimbing



Sri Widyaningsih, S.Pd
NIP. 19690413 200604 2 005

Mahasiswa



Sri Bimo Ario Tejo
NIM. 13601244057







RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP NEGERI 1 WONOSARI
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : VII (Tujuh) / satu
Alokasi Waktu : 2 x Pertemuan (3 JP)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
<p>3.3 Memahami konsep ketrampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)</p>	<p>3.3.1 Mengidentifikasi berbagai ketrampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat</p> <p>3.3.2 Menjelaskan berbagai ketrampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.</p> <p>3.3.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai ketrampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat</p>
<p>4.3 Mempraktikan tehnik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan pada gerak dasar fundamentalnya.</p>	<p>4.3.1 Melakukan berbagai ketrampilan gerak start langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat</p> <p>4.3.2 Menggunakan berbagai ketrampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan jalan cepat yang di modifikasi</p>

A. Materi Pembelajaran

Tema : Olahraga Atletik

Sub Tema : Cabang olahraga atletik nomor jalan cepat

1. Materi Pembelajaran Reguler

- a. Konsep gerak cabang olahraga atletik nomor jalan cepat
 - 1) Teknik gerakan start dalam jalan cepat
 - 2) Teknik gerakan langkah kaki dalam jalan cepat
 - 3) Teknik gerakan ayunan lengan dalam jalan cepat
 - 4) Teknik gerakan jalan cepat saat memasuki garis finish
 - 5) Teknik gerakan koordinasi gerak antara kaki dan gerakan lengan

2. Materi Pembelajaran Remedial

- a. Konsep gerak cabang olahraga atletik nomor jalan cepat
 - 1) Konsep gerakan start dalam jalan cepat
 - 2) Konsep gerakan langkah kaki dalam jalan cepat
 - 3) Teknik ayunan gerakan lengan dalam jalan cepat
 - 4) Teknik gerakan jalan cepat saat memasuki garis finish
 - 5) Teknik gerakan keseluruhan start, gerakan kaki, gerakan lengan dan finish

3. Materi Pembelajaran Pengayaan

- a. Melakukan kembali gerakan start pada saat akan melakukan jalan cepat
- b. Melakukan kembali gerakan jalan cepat dengan kaki yang benar
- c. Melakukan kembali gerakan jalan cepat dengan ayunan lengan yang benar
- d. Melakukan kembali gerakan keseluruhan antara lengan, kaki pada saat jalan cepat
- e. Melakukan kembali gerakan finish pada saat melewati garis finish

B. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan Scientific
2. Model : Discovery learning/penemuan
3. Metode : Resiprokal dan Penugasan

C. Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan I)

A. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- 1) Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru memimpin doa.
- 3) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, yaitu jalan cepat dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan jalan cepat : misalnya bahwa jalan cepat adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerakan start, kaki, ayunan lengan, dan saat melewati garis finish
- 8) Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi jalan cepat, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep gerak start, ayunan lengan, kaki dan saat memasuki garis finish menggunakan penugasan atau tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu jalan cepat dengan peraturan yang disederhanakan.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Pemanasan dalam bentuk game. Pemanasan sinpai
 - Siswa dibagi menjadi tiga kelompok dan disesuaikan dengan jumlah siswanya
 - Kemudian sinpai di tata sesuai dengan kondisi kelompok atau jumlah kelompok
 - Posisi sinpai sejajar dengan lintasan yang di gunakan kelompok tersebut
 - Dengan aba aba peluit siswa berjalan se cepat cepatnya ke sinpai dengan cara memutari sinpai tersebut terlebih dahulu dan memasukan lingkaran sinpai ke badan siswa tersebut
 - Terus sampai sinpai yang terakhir
 - Siswa tersebut balik lalu menepuk tangan temanya dan di mulai bergantian sampai selesai
 - Siswa tidak boleh berlari

10) Berdasarkan amatan guru pada game, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 4 orang). Maka jika terdapat 25 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6-7 orang.

B. Kegiatan Inti (90 menit)

1. Mengamati

1.1 Mengamati penjelasan konsep contoh latihan jalan cepat :

- a. Peserta didik dibariskan 5 bersaf selanjutnya siswa di suruh melakukan gerakan jalan cepat sampai batas kun yang di tentukan, siswa yang mendekati tehnik dasar jalan cepat dengan baik di tunjuk menjadi tutor bagi teman temannya. Peserta didik diminta untuk mengamati dan mencatat indikator dengan bentuk latihan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan untuk peningkatan jalan cepat

2. Menanya

- a. Menanyakan bentuk latihan jalan cepat untuk peningkatan kemampuan kombinasi yang benar supaya hasilnya dapat maksimal. Pada akhir penjelasan bentuk latihan dan demonstrasi, peserta didik diberi kesempatan untuk menanyakan kepada guru terkait kejelasan dari bentuk-bentuk latihan dan peraturan-peraturan dalam latihan jalan cepat
- b. Mempertanyakan awalan start, gerakan lengan, kaki, koordinasi dan pada saat memasuki garis finish
- c. Mempertanyakan bagian tubuh mana dominan untuk jalan cepat

3. Mencoba

3.1 mempraktikkan bentuk latihan passing, berpasangan sesuai konsep dan contoh.:

- a. Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok .masing-masing 6-7 peserta didik.
- b. Dimana masing-masing kelompok peserta didik melakukan aktifitas jalan cepat
- c. Selanjutnya siswa yang di tunjuk oleh guru yang mempunyai gerakan yang mendekati tehnik dasar jalan cepat dengan baik berada di depan

- d. Guru memberikan lintasan batas kun yang di tentukan untuk masing masing kelompok
- e. Selanjutnya lintasan tersebut terdapat sebilah tongkat yang di jajar ke belakang berguna untuk melatih para siswa agar tehnik dasar jalan cepat sempurna

4. Mengasosiasi

- a. Menjelaskan hasil temuan kelompok dengan tehnik start, gerakan lengan, kaki dan melewati garis finish dalam olahraga atletik nomor jalan cepat
- b. Menemukan hubungan jalan cepat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

5. Mengkomunikasikan

- a. Melakukan aktifitas jalan cepat dengan batas kun yang di sediakan bergantian sesuai kelompok masing masing
- b. Melakukan tehnik jalan cepat yang sesuai di ajarkan oleh guru
- c. Melakukan aktifitas jalan cepat dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin
- d. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- e. Mau melakukan aktifitas jalan cepat dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
- f. Disiplin mengikuti aturan yang disepakat
- g. Menunjukkan perilaku sportif selama aktifitas jalan cepat
- h. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- i. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- j. Setelah selesai kegiatan ini dilanjutkan dengan pengamatan pada peragaan atau simulasi oleh guru atau teman/model.. Diharapkan peserta didik dalam kelompok dapat membuat kesimpulan mengenai konsep gerak jalan cepat. Komunikasikan dengan guru dan peserta didik lain agar mendapatkan kesimpulan yang baik.
- 1. Sikap start, gerakan kaki, gerakan ayunan lengan, gerakan memasuki finish

Sikap	Awalan	Gerakan	Gerakan ayunan	Gerakan
-------	--------	---------	----------------	---------

start	perkenaan kaki	lengan	melewati finish

A. Pertemuan 2

1. Pendahuluan (15 menit)

1. Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Guru memimpin doa.
3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
4. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
5. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, yaitu aktifitas jalan cepat dengan cara tanya jawab.
6. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktifitas jalan cepat : misalnya bahwa aktifitas jalan cepat adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
7. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerakan gerakan yang dominan untuk jalan cepat
8. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi jalan cepat , baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep gerak jalan cepat, menggunakan penugasan atau tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu gerakan pada saat jalan cepat , dengan peraturan yang disederhanakan.
9. Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Pemanasan dalam bentuk game

2. Kegiatan inti 90 (menit)

- a. Melakukan aktifitas jalan cepat dengan batas kun yang di sediakan bergantian sesuai kelompok masing masing
- b. Melakukan aktifitas jalan cepat yang sudah di ajarkan oleh guru
- c. Melakukan aktifitas jalan cepat dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin
- d. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- e. Mau melakukan aktifitas jalan cepat dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan
- f. Disiplin mengikuti aturan yang disepakat
- g. Menunjukkan perilaku sportif selama aktifitas jalan cepat
- h. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- i. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- j. Setelah selesai kegiatan ini dilanjutkan dengan pengamatan pada peragaan atau simulasi oleh guru atau teman/model.. Diharapkan peserta didik dalam kelompok dapat membuat kesimpulan mengenai konsep gerak jalan cepat. Komunikasikan dengan guru dan peserta didik lain agar mendapatkan kesimpulan yang baik

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

1. Colling Down

- Setelah selesai kegiatan inti, peserta didik dikumpulkan dibariskan kembali, kemudian melakukan stretching dan gerakan ringan yang dipimpin oleh peserta didik

2. Kesimpulan

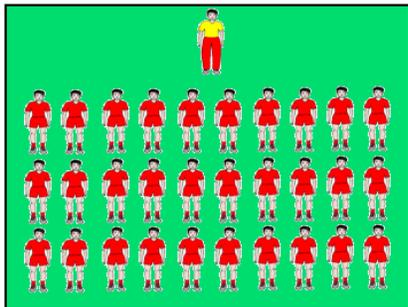
- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah dilakukan

3. Penilaian

- Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan

4. Refleksi dari guru dan peserta didik

- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Memberikan pengertian pada peserta didik bahwa kebanggaan atas kemenangan itu penting
5. Tindak lanjut dan penjelasan materi pertemuan selanjutnya
 - Guru menjelaskan materi untuk pertemuan selanjutnya dan menugaskan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya
 6. Berdoa
 - Guru menugaskan peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing
 7. Kembali ke kelas dengan tepat waktu dan tertib
 - Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula



C. Penilaian , Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: (Lampiran 1)

- a. Teknik Penilaian : Teknik observasi
- b. Instrumen Penilaian : Jurnal
- c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial
Butir nilai sikap spiritual :
 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
 2. Berusaha maksimal dan tawakal
- d. Butir nilai sikap social : Jujur, Disiplin, Kerjasama

No	Tanggal	Nama peserta didik	Catatan pendidik	Aspek yang di amati	Sikap
1	25-07-2016	Dodi	Bercanda saat berdoa di mulai	Beriman dan bertaqwa	Spiritual
2	25-07-2016	Salma	Memberikan ucapan selamat pagi kepada guru dan lawan tanding	Sopan	Social

2 Penilaian pengetahuan

- Jenis/Teknik Penilaian : Penugasan (lampiran 2)
- Bentuk Instrumen penilaian : Daftar tugas
- kisi-kisi :

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Menjelaskan konsep tehnik dasar jalan cepat	Tes tertulis	Tuliskan bagian tubuh apa saja yang lebih dominan dalam jalan cepat

3. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- Teknik penilaian :Tes Praktik (Lampiran 3)
- Instrumen Penilaian :Lembar observasi keterampilan tehnik dasar jalan cepat
- Indikator dan Contoh Instrumen:

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Melakukan tehnik dasar jalan cepat	Tes praktik	Lakukan aktifitas jalan cepat sesuai yang di perintahkan

4. Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran regular.

b. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

Instrumen Kompetensi pengetahuan (Lampiran 4A) :

- Daftar Tugas

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Memahami tehnik dasar jalan cepat	Penugasan	<ul style="list-style-type: none">• Tuliskan bagian apa saja yang dominan untuk gerakan tehnik dasar jalan cepat

Instrumen Kompetensi keterampilan (Lampiran 4B) :

- lembar observasi

Indikator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Mempraktikan aktifitas jalan cepat dengan tehnik dasar yang telah di ajarkan oleh guru kepada siswa	Tehnik penugasan	Melakukan aktifitas jalan cepat dengan tehnik dasar jalan cepat

A. Media, Alat

Media :

1. lapangan, halaman sekolah
2. Visual : Peragaan dari guru, gambar

Alat/Bahan :

1. Peluit
2. Stopwatch
3. Cone
4. sinpai
5. tongkat

Sumber belajar

- a. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- b. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Buku Pesertadidik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Sumber belajar

- a. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII . Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- b. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Buku Pesertadidik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Mengetahui,
Pembina PPL



Sri Widyaningsih,S.Pd
NIP 196904132006042005

Wonosari, Juli 2016



Sri Bimo Ario Tejo
NIM 13601244057

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP NEGERI 1 WONOSARI
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : VII (Tujuh) / satu
Alokasi Waktu : 2 x Pertemuan (3 JP)

D. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli

(toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

E. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
1 Memahami Konsep ketrampilan gerak fundamental permainan bola besar	3.1.1 Menjelaskan konsep variasi pada permainan bola basket 3.1.2 Menjelaskan konsep kombinasi pada permainan bola basket 3.1.3 Menjelaskan latihan passing dribble, lay up 3.1.4 Menjelaskan latihan variasi dan kombinasi passing, dribble dan lay-up pada bola basket
4.1 Mempraktikan tehnik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental	4.1.1 Melakukan latihan passing, dribble dan lay up 4.1.2 Melakukan latihan variasi dan kombinasi passing, kombinasi dan lay-up pada permainan bola basket 4.1.3 Melakukan game bola basket yang telah di modifikasi

F. Materi Pembelajaran

Tema : Permainan bola besar

Sub Tema : Permainan bola besar menggunakan bola basket

4. Materi Pembelajaran Reguler

- b. Konsep gerak mengoper bola dalam permainan bola basket
 - 6) Mengoper bola dengan cara chest pass ke arah lawan main
 - 7) Mengoper bola dengan cara bounce pass ke arah lawan main
 - 8) Mengoper bola dengan cara overhead pass ke arah lawan main
 - 9) Melakukan gerakan menggiring bola yang di contohkan oleh guru
- c. Permainan bola basket dengan permainan yang dimodifikasi

Bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi waktu tertentu

5. Materi Pembelajaran Remedial

- a. Konsep gerak mengoper bola dalam permainan bola basket
 - 6) Mengoper bola dengan cara chest pass ke arah lawan main
 - 7) Mengoper bola dengan cara bounce pass ke arah lawan main
 - 8) Mengoper bola dengan cara overhead pass ke arah lawan main
 - 9) Menggiring bola atau dribble dengan lintasan yang di tentukan

- b. Permainan bola basket dengan permainan yang dimodifikasi

Bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi waktu tertentu

Bermain dengan teman dengan cara operan yang kurang baik di lakukan.

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran regular yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya jumlah operan atau durasi melakukan operan di kurangi

6. Materi Pembelajaran Pengayaan

- f. Mengoper bola dengan cara chest pass ke arah lawan main dengan durasi waktu tertentu atau jumlah operan yang di tentukan
- g. Mengoper bola dengan cara bounce pass ke arah lawan main dengan durasi waktu tertentu atau jumlah operan yang di tentukan
- h. Mengoper bola dengan cara overhead pass ke arah lawan main dengan durasi waktu tertentu atau jumlah operan yang di tentukan
- i. Melakukan dribble bola basket

7. Metode Pembelajaran

4. Pendekatan Scientific
5. Discovery learning/penemuan

G. Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan I)

C. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

1. Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Guru memimpin doa.
3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
4. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
5. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, yaitu tenis meja dengan cara tanya jawab.

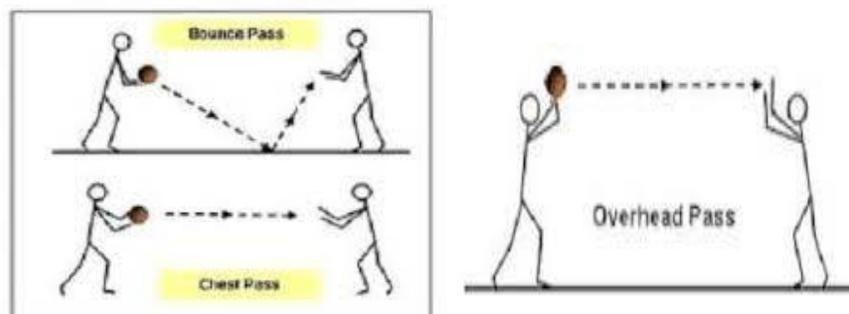
6. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola basket : misalnya bahwa bermain bola basket adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
7. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerak mengoper bola ke arah teman
8. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi bola basket, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep gerak mengoper bola, konsep gerak mendribbling bola, konsep shooting ke ring basket menggunakan penugasan atau tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu gerak mengoper bola, gerak mendrible bola, dan gerak shooting ke ring basket, serta bermain bola basket dengan peraturan yang disederhanakan.
9. Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Pemanasan dalam bentuk game :
 - Siswa dibagi menjadi tiga kelompok dan disesuaikan dengan jumlah siswanya
 - Kemudian salah satu siswa di tunjuk sebagai penjaga yang bertugas melempar kan bola
 - Siswa yang berada di tengah apabila terkena bola bergantian menjadi penjaga atau pelempar
- 10) Berdasarkan permainan pemanasan ini siswa pengenalan langsung dengan bola dan mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 4 orang). Maka jika terdapat 25 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6-7 orang.

D. Kegiatan Inti (90 menit)

1. Mengamati

1.2 Mengamati penjelasan konsep contoh latihan passing :

- b. Peserta didik dibariskan 2 bersaf sesuai dengan kelompok masing masing dan memungkinkan masing-masing melihat dengan baik contoh latihan yang disajikan didepan
- c. Peserta didik diminta untuk mengamati dan mencatat indikator dengan bentuk latihan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan untuk peningkatan passing.



2. Menanya

- 5.1 Menanyakan bentuk latihan passing, dribble, lay-up untuk peningkatan kemampuan kombinasi yang benar supaya hasilnya dapat maksimal. Pada akhir penjelasan bentuk latihan dan demonstrasi, peserta didik diberi kesempatan untuk menanyakan kepada guru terkait kejelasan dari bentuk-bentuk latihan dan peraturan-peraturan dalam latihan passing
- 5.2 Mempertanyakan bagaimana letak tangan di bola
- 5.3 Mempertanyakan bagian tubuh mana dominan untuk permainan bola basket

3. Mencoba

- 3.1 Mempraktikkan bentuk latihan passing, berpasangan sesuai konsep dan contoh.:
 - a. Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok .masing-masing 6-7 peserta didik.
 - b. Dimana masing-masing kelompok peserta didik melakukan bentuk latihan passing
 - c. Selanjutnya siswa melakukan passing yang kemampuan di miliki siswa tersebut.
 - d. Siswa di suruh men dribble bola basket dengan lintasan yang di tentukan
 - e. Guru memberhentikan siswa yang melakukan passing dengan tehnik salah memberitahukan bahwa siswa tersebut salah melakukan gerakan passing dan membenarkan siswa tersebut

4. Mengasosiasi

- a. Menjelaskan hasil temuan kelompok dengan teknik passing yang benar sesuai dengan teknik dasar passing bola basket.
- b. Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

5. Mengkomunikasikan

- k. Melakukan permainan bola basket dengan banyak melakukan passing ke teman dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin
- l. Melakukan permainan bola basket yang di modifikasi oleh guru dan murid harus melakukan
- m. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- n. Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan
- o. Disiplin mengikuti aturan yang disepakat
- p. Menunjukkan perilaku sportif selama bermain bola basket
- q. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- r. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- s. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan tenis meja secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama
- t. Setelah selesai kegiatan ini dilanjutkan dengan pengamatan pada peragaan atau simulasi oleh guru atau teman/model. Kelompok peserta didik membuat analisis berbagai cara mengoper yang dilakukan model, terkait operan yang berhasil dan yang gagal. Diharapkan peserta didik dalam kelompok dapat membuat kesimpulan mengenai konsep gerak mengoper. Komunikasikan dengan guru dan peserta didik lain agar mendapatkan kesimpulan yang baik.

6. Pertemuan 2

4. Pendahuluan (15 menit)

1. Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Guru memimpin doa.
3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
4. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
5. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola basket : misalnya bahwa bermain bola basket adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
6. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerak mengoper bola ke arah teman
7. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi bola basket, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep gerak mengoper bola, konsep gerak mendribbling bola, konsep shooting ke ring basket menggunakan penugasan atau tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu gerak mengoper bola, gerak mendribble bola, dan gerak shooting ke ring basket, serta bermain bola basket dengan peraturan yang disederhanakan.
8. Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Pemanasan dalam bentuk game

5. Kegiatan inti 90 (menit)

1. Melakukan permainan bola basket dengan banyak melakukan passing ke teman dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin
2. Melakukan permainan bola basket yang di modifikasi oleh guru dan murid harus melakukan
3. Melakukan passing, dribble, sesuyang di ajarkan pertemuan I

4. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
5. Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
6. Disiplin mengikuti aturan yang disepakat
7. Menunjukkan perilaku sportif selama bermain bola basket
8. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
9. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
10. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan tenis meja secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama
11. Setelah selesai kegiatan ini dilanjutkan dengan pengamatan pada peragaan atau simulasi oleh guru atau teman/model. Kelompok pesertadidik membuat analisis berbagai cara mengoper yang dilakukan model, terkait operan yang berhasil dan yang gagal. Diharapkan peserta didik dalam kelompok dapat membuat kesimpulan mengenai konsep gerak mengoper. Komunikasikan dengan guru dan peserta didik lain agar mendapatkan kesimpulan yang baik.

7. Kegiatan Penutup (15 menit)

8. Colling Down
 - Setelah selesai kegiatan inti, peserta didik dikumpulkan dibariskan kembali, kemudian melakukan stretching dan gerakan ringan yang dipimpin oleh peserta didik
9. Kesimpulan
 - Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah dilakukan
10. Penilaian
 - Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
11. Refleksi dari guru dan peserta didik
 - Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Memberikan

pengertian pada peserta didik bahwa kebanggaan atas kemenangan itu penting

12. Tindak lanjut dan penjelasan materi pertemuan selanjutnya

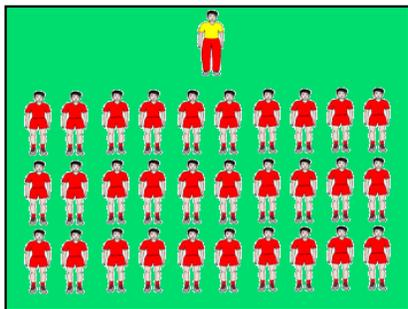
- Guru menjelaskan materi untuk pertemuan selanjutnya dan menugaskan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya

13. Berdoa

- Guru menugaskan peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing

14. Kembali ke kelas dengan tepat waktu dan tertib

- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula



D. Penilaian , Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: (Lampiran 1)

- e. Teknik Penilaian : Teknik observasi
- f. Instrumen Penilaian : Jurnal
- g. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial
Butir nilai sikap spiritual :
 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
 2. Berusaha maksimal dan tawakal
- h. Butir nilai sikap social : Jujur, Disiplin, Kerjasama

No	Tanggal	Nama peserta didik	Catatan pendidik	Aspek yang di amati	Sikap
1	25-07-2016	Dodi	Bercanda saat berdoa di mulai	Beriman dan bertaqwa	Spiritual

2	25-07-2016	Salma	Memberikan ucapan selamat pagi kepada guru dan lawan tanding	Sopan	Social
---	------------	-------	--	-------	--------

2 Penilaian pengetahuan

- Jenis/Teknik Penilaian : Penugasan (lampiran 2)
- Bentuk Instrumen penilaian : Daftar tugas
- kisi-kisi :

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Menjelaskan konsep operan chest pass, bounce pass, overhead pass dan menggiring bola dalam permainan bola basket	Tes tertulis	Tuliskan bagaimana mana langkah langkah operan chest pass, bounce pass, overhead pass

3. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- Teknik penilaian : Tes Praktik (Lampiran 3)
- Instrumen Penilaian : Lembar observasi keterampilan mengoper dengan tehnik operan chest pass, bounce pass, overhead pass.
- Indikator dan Contoh Instrumen :

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Melakukan operan chest pas dalam permainan bola basket	Tes praktik	Lakukan operan chest pass secara berpasangan
Melakukan operan bounce pass dalam permainan bola basket	Tes praktik	Lakukan operan chest pass secara berpasangan

4. Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran regular.

b. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

Instrumen Kompetensi pengetahuan (Lampiran 4A) :

- Daftar Tugas

Indikator	Teknik penilaian	Contoh instrument
Memahami teknik operan dalam permainan bola basket	Penugasan	<ul style="list-style-type: none">• Carilah bentuk bentuk operan dalam bola basket

Instrumen Kompetensi keterampilan (Lampiran 4B) :

- lembar observasi

Indikator	Teknik penilaian	Contoh instrument
Mempraktikan operan chest pass, bounce pass, over head pass dalam permainan bola basket	Teknik penugasan	Bermain bola basket dengan permainan yang di modifikasi

A.Media, Alat

Media :

- 1.lapangan basket, halaman sekolah
- 2.Visual : Peragaan dari guru, gambar

Alat/Bahan :

- 1.Peluit
- 2.Stopwatch
- 3.Cone
- 4.Bola Basket

Sumber belajar

- a. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII . Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- b. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Buku Pesertadidik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Mengetahui,
Pembina PPL



Sri Widyaningsih,S.Pd
NIP 196904132006042005

Wonosari, Juli 2016



Sri Bimo Ario Tejo
NIM 13601244057

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP NEGERI 1 WONOSARI
 Mata Pelajaran : PJOK
 Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
 Kelas / Semester : VII (Tujuh) / satu
 Alokasi Waktu : 2 x Pertemuan (3 JP)

H. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

I. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya.</p>	<p>3.5.1 Memahami latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan komponen kekuatan dengan koordinasi yang baik</p> <p>3.5.2 Memahami latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan komponen daya tahan otot dengan koordinasi yang baik</p> <p>3.5.3 Memahami latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan komponen daya tahan aerobic dengan koordinasi yang baik</p>
<p>4.5 Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan ketrampilan berdasarkan norma instrumen yang di gunakan</p>	<p>4.5.1 Mempraktikan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan komponen kekuatan dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.5.2 Mempraktikan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dengan komponen daya tahan otot dengan koordinasi yang baik</p>

	4.5.3 Mempraktikan tes tes kebugaran jasmani sala satunya tes push up, back up, sit up dan sirkuit training
--	--

J. Materi Pembelajaran

Tema : Kebugaran Jasmani

Sub Tema : Melakukan aktifitas kebugaran jasmani

8. Materi Pembelajaran Reguler

d. Konsep melakukan aktifitas kebugaran jasmani

- Melakukan tes kebugaran jasmani
- Melakukan tes kebugaran jasmani dengan jenis tes kebugaran jasmani ialah back up, push up, sit up dan sirkuit training

9. Materi Pembelajaran Remedial

a. Konsep gerak melakukan aktifitas kebugaran jasmani

1. Melakukan tes kembali apabila siswa yang sudah melakukan tes di kategorikan kurang

10. Materi Pembelajaran Pengayaan

j. Melakukan aktifitas kebugaran jasmani di lanjutkan dengan tes kebugaran jasmani

Metode Pembelajaran

6. Pendekatan Scientific
7. Discovery learning/penemuan

K. Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan I)

E. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

10. Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
11. Guru memimpin doa.
12. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
13. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
14. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari
15. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator

ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan melakukan aktifitas kebugaran jasmani : misalnya bahwa sering melakukan tes tes kebugaran jasmani akan meningkatkan kebugaran tubuh.

16. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: Aktivitas kebugaran jasmani
17. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kebugaran jasmani, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep gerak aktifitas kebugaran jasmani dengan jenis pengukuran tes kebugaran jasmani yang ditentukan.
18. Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Pemanasan dalam bentuk game :
 - di bagi menjadi 3 kelompok masing masing kelompok membuat lingkaran
 - salah satu siswa di tunjuk menjadi lawan dan teman
 - teman yang berada di dalam jangan sampai kesentuh dengan lawan yang di luar

F. Kegiatan Inti (90 menit)

1. Mengamati

1.3 Mengamati penjelasan konsep aktifitas kebugaran jasmani :

- d. Peserta didik dibariskan 2 bersaf sesuai dengan kelompok masing masing dan memungkinkan masing-masing melihat dengan baik contoh latihan yang disajikan didepan
- e. Peserta didik diminta untuk mengamati dan mencatat indikator dengan bentuk latihan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan untuk peningkatan kebugaran.

2. Menanya

7.1 Menanyakan bentuk latihan tes kebugaran jasmani

7.2 Mempertanyakan kegunaan melakukan latihan kebugaran jasmani

3. Mencoba

3.2 Mempraktikkan bentuk latihan tes kebugaran jasmani seperti back up, sit up, push up dan circuit training dengan waktu yang di tentukan

4. Mengasosiasi

- c. Menjelaskan hasil teman kelompok cara cara tehnik tes kebugaran jasmani yang benar
- d. Menemukan manfaat melakukan aktifitas kebugaran jasmani

5. Mengkomunikasikan

- u. Melakukan aktifitas kebugaran jasmani dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin
- v. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- w. Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
- x. Disiplin mengikuti aturan yang disepakat
- y. Menunjukkan perilaku sportif selama melakukan aktifitas kebugaran jasmani
- z. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- aa. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- bb. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktifitas kebugaran jasmani secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama
- cc. Melakukan latihan tentang kebugaran jasmani dan melakukan beberapa tes antara lain tes kebugaran jasmani sit up, back up, push up dan circuit training.

6. Pertemuan 2

6. Pendahuluan (15 menit)

1. Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Guru memimpin doa.
3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
4. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
5. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari
6. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan melakukan aktifitas kebugaran jasmani : misalnya bahwa sering melakukan tes tes kebugaran jasmani akan meningkatkan kebugaran tubuh.
7. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: Aktivitas kebugaran jasmani
8. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kebugaran jasmani, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep gerak aktifitas kebugran jasmani dengan jenis pengukuran tes kebugaran jasmani yang ditentukan.
9. Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Pemanasan dalam bentuk game :
 - di bagi menjadi 3 kelompok masing masing kelompok membuat lingkaran
 - salah satu siswa di tunjuk menjadi lawan dan teman
 - teman yang berada di dalam jangan sampai kesentuh dengan lawan yang di luar

7. Kegiatan inti 90 (menit)

12. Melakukan aktifitas kebugaran jasmani dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin
13. Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan

14. Disiplin mengikuti aturan yang disepakat
15. Menunjukkan perilaku sportif selama melakukan aktifitas kebugaran jasmani
16. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktifitas kebugaran jasmani
17. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktifitas kebugaran dengan menunjukkan kerjasama
18. Setelah selesai kegiatan ini dilanjutkan dengan pengamatan pada peragaan atau simulasi oleh guru atau teman/model. Kelompok pesertadidik membuat analisis berbagai cara mengoper yang dilakukan model, terkait operan yang berhasil dan yang gagal. Diharapkan peserta didik dalam kelompok dapat membuat kesimpulan mengenai konsep gerak mengoper. Komunikasikan dengan guru dan peserta didik lain agar mendapatkan kesimpulan yang baik.

7. Kegiatan Penutup (15 menit)

15. Colling Down

- Setelah selesai kegiatan inti, peserta didik dikumpulkan dibariskan kembali, kemudian melakukan stretching dan gerakan ringan yang dipimpin oleh peserta didik

16. Kesimpulan

- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah dilakukan

17. Penilaian

- Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan

18. Refleksi dari guru dan peserta didik

- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Memberikan pengertian pada peserta didik bahwa kebanggaan atas kemenangan itu penting

19. Tindak lanjut dan penjelasan materi pertemuan selanjutnya

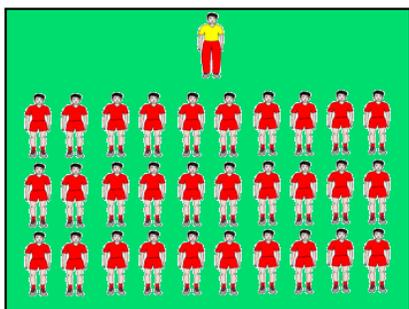
- Guru menjelaskan materi untuk pertemuan selanjutnya dan menugaskan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya

20. Berdoa

- Guru menugaskan peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing

21. Kembali ke kelas dengan tepat waktu dan tertib

- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula



E. Penilaian , Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: (Lampiran 1)

- i. Teknik Penilaian : Teknik observasi
- j. Instrumen Penilaian : Jurnal
- k. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial
Butir nilai sikap spiritual :
 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
 2. Berusaha maksimal dan tawakal

1. Butir nilai sikap social : Jujur, Disiplin, Kerjasama

No	Tanggal	Nama peserta didik	Catatan pendidik	Aspek yang di amati	Sikap
1	25-07-2016	Dodi	Bercanda saat berdoa di mulai	Beriman dan bertaqwa	Spiritual
2	25-07-2016	Salma	Memberikan ucapan selamat pagi kepada guru dan lawan tanding	Sopan	Social

2 Penilaian pengetahuan

- Jenis/Teknik Penilaian : Penugasan (lampiran 2)
- Bentuk Instrumen penilaian : Daftar tugas
- kisi-kisi :

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Menjelaskan konsep dasar tes tes kebugaran jasmani	Tes tertulis	Tuliskan apa saja manfaat melakukan tes kebugaran jasmani bagi tubuh

3. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- Teknik penilaian :Tes Praktik (Lampiran 3)
- Instrumen Penilaian :Lembar observasi keterampilan mengoper dengan tehnik operan chest pass, bounce pass, overhead pass.
- Indikator dan Contoh Instrumen :

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Melakukan aktifitas kebugaran jasmani	Tes praktik	Melakukan tes kebugaran jasmani seperti back up, push up, sit up, dan circuit training

4. Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran regular.

b. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

Instrumen Kompetensi pengetahuan (Lampiran 4A) :

- Daftar Tugas

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Memahami bentuk bentuk latihan kebugaran jasmani	Penugasan	<ul style="list-style-type: none"> • Apasaja jenis jenis tes kebugaran jasmani

Instrumen Kompetensi keterampilan (Lampiran 4B) :

- lembar observasi

Indikator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Mempraktikan tes kebugaran jasmani	Tehnik penugasan	Melakukan tes kebugaran jasmani seperti back up, push up, shit up dan circuit training

A. Media, Alat

Media :

1. halaman sekolah
2. Visual : Peragaan dari guru, gambar

Alat/Bahan :

1. Peluit
2. Stopwatch
3. Cone

Sumber belajar

- a. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII . Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- b. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Buku Pesertadidik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Mengetahui,
Pembina PPL



Sri Widyaningsih, S.Pd
NIP 196904132006042005

Wonosari, Juli 2016



Sri Bimo Ario Tejo
NIM 13601244057

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP NEGERI 1 WONOSARI
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : VII (Tujuh) / satu
Alokasi Waktu : 2 x Pertemuan (3 JP)
Materi pembelajaran : Senam lantai

L. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

M. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.6 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian ketrampilan dasar senam lantai	<p>3.6.1 Menjelaskan cara melakukan rangkaian guling ke depan dengan benar</p> <p>3.6.2 Menjelaskan cara melakukan rangkaian guling ke belakang dengan benar</p> <p>3.6.3 Menjelaskan cara melakukan rangkaian guling depan dan dan guling ke belakang dengan benar</p> <p>3.6.4 Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerak guling ke depan, guling ke belakang dengan menunjukkan perilaku sportifitas, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama melakukan perlombaan</p>
4.6 mempraktikan gabungan pola gerak dominan menuju tehnik dasar senam lantai	<p>4.6.1 mempraktikan rangkaian gerakan guling ke depan dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.6.2 mempraktikan rangkaian gerakan guling ke belakang dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.6.3 mempraktikan rangkaian gerakan guling ke depan dan ke belakang dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.6.4 Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerak guling ke depan,</p>

	guling ke belakang dengan menunjukkan perilaku sportifitas, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama melakukan perlombaan
--	--

N. Materi Pembelajaran

Tema : Senam lantai

Sub Tema : Senam lantai (guling ke depan dan guling ke belakang)

11. Materi Pembelajaran Reguler

- e. Konsep gerak meakuka tehnik gerakan guling ke depan dan guling ke belakang
 1. Melakukan tehnik gerakan guling ke depan dank e belakang dengan koordinasi gerakan yang baik
- f. Konsep gerakan latihan yang di modifikasi untuk latihan gerakan ke depan dank e belakang
 - Melakukan latihan tehnik gerakan guling ke depan dan ke belakang yang di modifikasi

12. Materi Pembelajaran Remedial

- a. Konsep gerak melakukan gerakan guling ke depan dan ke belakang
 - melakukan kembali gerakan guling ke depan dan guling ke belakang

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya melakukan gerakan guling ke depan dan ke belakang yang di bantu oleh teman

13. Materi Pembelajaran Pengayaan

- a. Melakukan gerakan guling ke depan dan guling ke belakang di tambah dengan gerakan 3 atau 4 kali gerakan guling ke depan dank e belakang

14. Metode Pembelajaran

8. Pendekatan Scientific
9. Discovery learning/penemuan

O. Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan I)

G. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

19. Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
20. Guru memimpin doa.

21. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
22. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
23. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, yaitu senam lantai dengan cara tanya jawab.
24. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan melakukan senam lantai : misalnya bahwa senam lantai adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
25. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerak melakukan senam lantai guling ke depan dan ke belakang
26. Guru menjelaskan teknik penilaian untuk kompetensi senam lantai, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep gerak melakukan gerakan guling ke depan dan guling ke belakang
27. Dilanjutkan dengan pemanasan statis dan dinamis

H. Kegiatan Inti (90 menit)

1. Mengamati

1.4 Mengamati penjelasan konsep contoh latihan passing :

1. Peserta didik dibagi menjadi 2
2. Kelompok pertama melakukan latihan dengan cara badan di tekuk seperti orang jongkok
3. Selanjutnya badan di ayunkan membungkuk seperti bola

2. Menanya

- 9.1 Menanyakan bagaimana gerakan awalan saat ingin melakukan gerakan guling
- 9.2 Menanyakan bagian tubuh mana yang terkena matras saat melakukan gerakan guling ke depan

3. Mencoba

3.3 Mempraktikkan bentuk latihan guling ke depan dan ke belakang , berpasangan sesuai konsep dan contoh.:

- f. Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok .masing-masing 6-7 peserta didik.
- g. Dimana masing-masing kelompok peserta didik melakukan bentuk latihan guling ke depan dan guling ke belakang
- h. Selanjutnya siswa melakukan guling ke depan dan guling ke belakang di bantu dengan teman kelompok tersebut

4. Mengasosiasi

- e. Menjelaskan hasil temuan kelompok dengan melakukan latihan tadi bagaimana melakukan tehnik guling depan dan ke belakang dengan bagaimana tumpuan pertama saat melakukan.
- f. Menemukan hubungan senam lantai guling depan dan guling ke belakang hubungan aspek kelentukan bagi tubuh

5. Mengkomunikasikan

- dd. Melakukan gerakan guling ke depan dan ke belakang dengan tidak di bantu oleh teman,
- ee. Melakukan tehnik awalan, saat melakukan dan gerakan lanjutan guling ke depan
- ff. Melakukan tehnik awalan, saat melakukan dan gerakan lanjutan guling ke belakang
- gg. Disiplin mengikuti aturan yang disepakat
- hh. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan gerakan guling ke depan dan guling ke belakang
- ii. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak guling ke depan dan guling ke belakang secara sederhana berkelompok maupun individu dalam penjelasan
- jj. Setelah selesai kegiatan ini dilanjutkan dengan pengamatan pada peragaan atau simulasi oleh guru atau teman/model. Kelompok pesertadidik membuat analisis berbagai cara mengoper yang dilakukan model, terkait operan yang berhasil dan yang gagal. Diharapkan peserta didik dalam kelompok dapat

membuat kesimpulan mengenai konsep gerak mengoper. Komunikasikan dengan guru dan peserta didik lain agar mendapatkan kesimpulan yang baik.

6. Pertemuan 2

8. Pendahuluan (15 menit)

1. Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Guru memimpin doa.
3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
4. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
5. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, yaitu senam lantai dengan cara tanya jawab.
6. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan melakukan senam lantai : misalnya bahwa senam lantai adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
7. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerak melakukan senam lantai guling ke depan dan ke belakang
8. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi senam lantai, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep gerak melakukan gerakan guling ke depan dan guling ke
9. Dilanjutkan dengan pemanasan statis dan dinamis

9. Kegiatan inti 90 (menit)

(Penyampaian materi tentang senam lantai guling depan dan guling ke belakang yang dilakukan oleh guru dan penyampaian demonstrasi gerakan guling ke depan dan gerakan guling ke belakang oleh guru yang dilihat oleh siswa lalu dilakukan dengan penilaian)

1. Melakukan gerakan guling ke depan dan ke belakang dengan tidak dibantu oleh teman,
2. Melakukan teknik awalan, saat melakukan dan gerakan lanjutan guling ke depan
10. Melakukan teknik awalan, saat melakukan dan gerakan lanjutan guling ke belakang
11. Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
12. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan gerakan guling ke depan dan guling ke belakang
13. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak guling ke depan dan guling ke belakang secara sederhana berkelompok maupun individu dalam penjelasan
14. Setelah selesai kegiatan ini dilanjutkan dengan pengamatan pada peragaan atau simulasi oleh guru atau teman/model. Kelompok peserta didik membuat analisis berbagai cara mengoper yang dilakukan model, terkait operan yang berhasil dan yang gagal. Diharapkan peserta didik dalam kelompok dapat membuat kesimpulan mengenai konsep gerak mengoper. Komunikasikan dengan guru dan peserta didik lain agar mendapatkan kesimpulan yang baik.

7. Kegiatan Penutup (15 menit)

22. Colling Down

- Setelah selesai kegiatan inti, peserta didik dikumpulkan dan dibariskan kembali, kemudian melakukan stretching dan gerakan ringan yang dipimpin oleh peserta didik

23. Kesimpulan

- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah dilakukan

24. Penilaian

- Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan

25. Refleksi dari guru dan peserta didik

- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Memberikan pengertian pada peserta didik bahwa kebanggaan atas kemenangan itu penting

26. Tindak lanjut dan penjelasan materi pertemuan selanjutnya

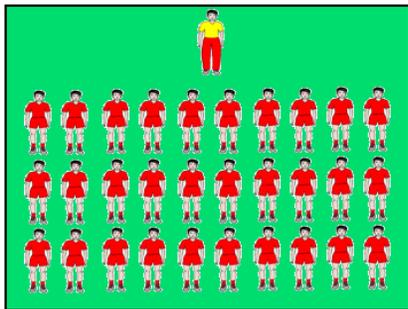
- Guru menjelaskan materi untuk pertemuan selanjutnya dan menugaskan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya

27. Berdoa

- Guru menugaskan peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing

28. Kembali ke kelas dengan tepat waktu dan tertib

- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula



F. Penilaian , Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: (Lampiran 1)

- m. Teknik Penilaian : Teknik observasi
- n. Instrumen Penilaian : Jurnal
- o. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial
Butir nilai sikap spiritual :
 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
 2. Berusaha maksimal dan tawakal
- p. Butir nilai sikap social : Jujur, Disiplin, Kerjasama

No	Tanggal	Nama peserta didik	Catatan pendidik	Aspek yang di amati	Sikap
1	25-07-2016	Dodi	Bercanda saat berdoa di mulai	Beriman dan bertaqwa	Spiritual
2	25-07-2016	Salma	Memberikan ucapan selamat pagi kepada guru dan lawan tanding	Sopan	Social

2 Penilaian pengetahuan

- Jenis/Teknik Penilaian : Penugasan (lampiran 2)
- Bentuk Instrumen penilaian : Daftar tugas
- kisi-kisi :

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Menjelaskan konsep gerakan guling ke depan	Tes tertulis	Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke depan senam lantai !

3. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- Teknik penilaian : Tes Praktik (Lampiran 3)
- Instrumen Penilaian : Lembar observasi keterampilan gerakan guling ke depan dan guling ke belakang.
- Indikator dan Contoh Instrumen :

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Melakukan gerakan guling ke depan senam lantai	Tes praktik	Lakukan gerakan guling ke depan senam lantai
Melakukan gerakan guling ke belakang senam lantai	Tes praktik	Lakukan gerakan guling ke belakang senam lantai

4. Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran reguler.

b. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

Instrumen Kompetensi pengetahuan (Lampiran 4A) :

- Daftar Tugas

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Memahami tehnik gerakan senam lantai	Penugasan	<ul style="list-style-type: none">• Jelaskan bagian tubuh mana yang dominan untuk guling ke depan

Instrumen Kompetensi keterampilan (Lampiran 4B) :

- lembar observasi

Indikator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
-----------	------------------	-------------------

Mempraktikan gerakan guling ke depan dan ke belakang senam lantai	Tehnik penugasan	Melakukan gerakan guling ke deoan dan ke belakang dengan masing masing gulingan saat melakukan di tambah
---	------------------	--

A.Media, Alat

Media :

- 1.lapangan/halaman sekolah/kelas
- 2.Visual : Peragaan dari guru, gambar

Alat/Bahan :

1. Peluit
2. Matras

Sumber belajar

- a. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII . Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- b. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Buku Pesertadidik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Mengetahui,
Pembina PPL

Wonosari, September 2016




Sri Widyaningsih,S.Pd
NIP 196904132006042005

Sri Bimo Ario Tejo
NIM 13601244057

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP NEGERI 1 WONOSARI
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : VII (Tujuh) / satu
Alokasi Waktu : 2 x Pertemuan (3 JP)
Materi pokok : Bola Voli

P. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

Q. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
1 Memahami Konsep ketrampilan gerak fundamental permainan bola besar	3.1.5 Menjelaskan konsep variasi pada permainan bola voli 3.1.6 Menjelaskan konsep kombinasi pada permainan bola voli 3.1.7 Menjelaskan prosedur passing atas
4.1 Mempraktikan tehnik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental	4.1.1 Melakukan latihan passing atas 4.1.2 Melakukan latihan variasi passing bawah secara berpasangan permainan bola voli 4.1.3 Melakukan kombinasi operan passing bawah dan atas secara berpasangan permainan bola voli

R. Materi Pembelajaran

Tema : Permainan bola besar
Sub Tema : Permainan bola besar menggunakan bola voli

15. Materi Pembelajaran Reguler

- g. Konsep gerak variasi permainan bola voli (servis, passing atas dan bawah)
 - Konsep variasi
 - Variasi operan (passing) bawah berpasangan
 - Variasi operan (passing) atas berpasangan
- a. **Konsep Kombinasi:**
 - Kombinasi operan (passing) bawah dan atas berpasangan
- b. **Servis atas**
 - Servis di tempat

- Servis dengan awalan
- c. Permainan bola voli sederhana**
 - Mengumpan menggunakan operan (passing) atas dalam permainan sederhana
 - Mengumpan menggunakan operan (passing) bawah dalam permainan sederhana
 - Mengumpan menggunakan kombinasi operan (passing) atas dan bawah dalam permainan sederhana
 - Pertandingan bola voli dengan peraturan yang disederhanakan

16. Materi Pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya bola dimodifikasi, lapangan yang diperkecil ukurannya.

17. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi permainan bola voli mini.

18. Metode Pembelajaran

10. Pendekatan Scientific

11. Discovery learning/penemuan

S. Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan I)

I. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

1. Pendahuluan (15 menit)

- a. Guru membariskan peserta didik menjadi empat bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- b. Guru memimpin doa dan bersalaman.
- c. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- d. Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep bermain bola voli secara umum, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya bermain bola voli.
- e. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: permainan bola besar dengan bermain bola voli; passing atas, passing bawah, dan servis atas.
- f. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola voli: misalnya bahwa bermain bola voli adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
- g. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi bola voli, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep passing atas, passing bawah, servis atas, prosedur

melakukan passing, servis atas menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan; passing atas, passing bawah, servis atas, dan bermain bola voli dengan peraturan yang disederhanakan dan pertandingan. Dijelaskan juga pada pertemuan ke dua akan dipertandingkan antar kelompok serta pada akhir pertemuan akan diumumkan juaranya serta pembagian hadiah.

- h. Agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang, maka peserta didik dibagi dalam kelompok kecil (4-5 orang) melakukan *game* dengan peraturan: bola dioper ke teman kelompoknya dengan cara mendorong bola ke arah atas bentuk lintasan parabola 3x sentuhan dilanjutkan dengan bola dioper menggunakan ayunan bawah dengan 3x sentuhan. Kelompok yang dapat mempertahankan bola tidak jatuh dalam waktu yang ditentukan oleh guru, adalah kelompok yang menang.

J. Kegiatan Inti (90 menit)

1. Mengamati

1.1 Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati gambar operan (passing) bawah, operan (passing) atas, dan servis atas yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi kedua tangan, lengan, kaki, lutut, tumit, pandangan mata, arah datangnya bola.

2. Menanya

2.1 Peserta didik merumuskan pertanyaan terkait hal-hal yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang diamati, seperti; konsep dan prosedur passing atas, konsep dan prosedur passing bawah, konsep dan prosedur servis atas. Berdasarkan amatan guru pada game 1, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 24 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6 orang.

3. Mencoba

3.4 Mempraktikkan bentuk latihan passing, berpasangan sesuai konsep dan contoh.:

- i. Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok .masing-masing 6-7 peserta didik.
- j. Dimana masing-masing kelompok peserta didik melakukan bentuk latihan passing dan servis
- k. Selanjutnya siswa melakukan passing dan servis yang kemampuan di miliki siswa tersebut.
- l. Guru memberhentikan siswa yang melakukan passing dengan tehnik salah memberitahukan bahwa siswa tersebut salah melakukan gerakan passing dan membenarkan siswa tersebut

4. Mengasosiasi

- g. Menjelaskan hasil temuan kelompok dengan teknik passing yang benar sesuai dengan teknik dasar passing dan servis
- h. Menemukan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

5. Mengkomunikasikan

- kk. Melakukan permainan bola voli dengan banyak melakukan passing ke teman dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin
- ll. Peserta didik mengkomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan passing atas yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan.
- mm. Setiap pasangan menyampaikan hasil amatannya kepada peserta didik yang diamati dilanjutkan dengan mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut.

6. Pertemuan 2

15. Pendahuluan (15 menit)

- a. Aktivitas di kelas
Peserta didik disiapkan sikap duduk tegak di kelas
- b. Berdoa
Peserta didik dipimpin berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing
- c. Presensi
Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum
- d. Menjelaskan kompetensi yang akan dipelajari dalam pertemuan hari ini, yaitu penguasaan keterampilan operan (passing) atas dan bawah, serta servis atas dalam permainan sederhana, serta teknik penilaiannya berupa observasi, penilaian diri.

16. Kegiatan inti 90 (menit)

- 1. Melakukan permainan bola voli dengan banyak melakukan passing ke teman dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin

2. Peserta didik mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan passing atas yang benar, dapat dilakukan mempragakan atau mempresentasikan.
3. Melakukan kembali permainan bola voli hanya dengan menggunakan passing tidak boleh menggunakan smash

7. Kegiatan Penutup (15 menit)

29. Colling Down

- Setelah selesai kegiatan inti, peserta didik dikumpulkan dibariskan kembali, kemudian melakukan stretching dan gerakan ringan yang dipimpin oleh peserta didik

30. Kesimpulan

- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah dilakukan

31. Penilaian

- Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan

32. Refleksi dari guru dan peserta didik

- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Memberikan pengertian pada peserta didik bahwa kebanggaan atas kemenangan itu penting

33. Tindak lanjut dan penjelasan materi pertemuan selanjutnya

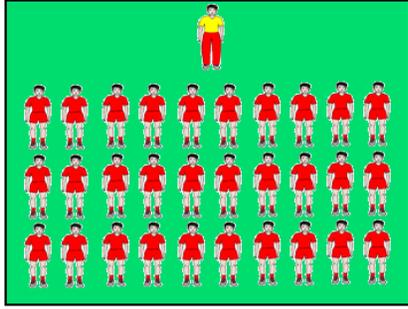
- Guru menjelaskan materi untuk pertemuan selanjutnya dan menugaskan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya

34. Berdoa

- Guru menugaskan peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing

35. Kembali ke kelas dengan tepat waktu dan tertib

- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula



G. Penilaian , Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: (Lampiran 1)

- q. Teknik Penilaian : Teknik observasi
- r. Instrumen Penilaian : Jurnal
- s. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial
 Butir nilai sikap spiritual :
 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
 2. Berusaha maksimal dan tawakal
- t. Butir nilai sikap social : Jujur, Disiplin, Kerjasama

No	Tanggal	Nama peserta didik	Catatan pendidik	Aspek yang di amati	Sikap
1	25-07-2016	Dodi	Bercanda saat berdoa di mulai	Beriman dan bertaqwa	Spiritual
2	25-07-2016	Salma	Memberikan ucapan selamat pagi kepada guru dan lawan tanding	Sopan	Social

2 Penilaian pengetahuan

- Jenis/Teknik Penilaian : Penugasan (lampiran 2)
- Bentuk Instrumen penilaian : Daftar tugas
- kisi-kisi :

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Menjelaskan konsep passing dan servis	Tes tertulis	Tuliskan bagaimana mana langkah langkah melakukan passing dan servis dlam permainan bola voli

3. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- Teknik penilaian :Tes Praktik (Lampiran 3)
- Instrumen Penilaian :Lembar observasi keterampilan mengoper dengan tehnik passing dan servis
- Indikator dan Contoh Instrumen :

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Melakukan passing atas maupun bawah dalam permainan bola voli	Tes praktik	Lakukan passing atas bergantian passing bawah dengan teman pasangan
Melakukan tehnik servis permainan bola voli	Tes praktik	Lakukan servis atas dalam permainan bola voli

4. Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran regular.

b. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

Instrumen Kompetensi pengetahuan (Lampiran 4A) :

- Daftar Tugas

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Memahami tehnik passing dan servis	Penugasan	<ul style="list-style-type: none">• Praktikan kembalikan passing dan servis bola voli dengan jarak yang jauh atau di tambah ketinggian bola nya

Instrumen Kompetensi keterampilan (Lampiran 4B) :

- Lembar observasi

Indikator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Mempraktikan passing dan servis	Tehnik penugasan	Bermain bola voli dengan permainan yang di modifikasi

A. Media, Alat

Media :

1. lapangan voli, halaman sekolah
2. Visual : Peragaan dari guru, gambar

Alat/Bahan :

1. Peluit
2. Stopwatch
3. Cone
4. Bola Voli

Sumber belajar

- a. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII . Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- b. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Buku Pesertadidik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Mengetahui,
Pembina PPL



Sri Widyaningsih, S.Pd
NIP 196904132006042005

Wonosari, Juli 2016



Sri Bimo Ario Tejo
NIM 13601244057

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP NEGERI 1 WONOSARI
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : VII (Tujuh) / satu
Alokasi Waktu : 2 x Pertemuan (3 JP)
Materi Pokok : Sepak Bola

T. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

U. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
1 Memahami Konsep ketrampilan gerak fundamental permainan bola besar	3.1.8 Menjelaskan konsep variasi pada permainan sepak bola 3.1.9 Menjelaskan konsep kombinasi pada permainan sepak bola 3.1.10 Menjelaskan latihan passing dribble 3.1.11 Menjelaskan latihan variasi dan kombinasi passing, dribble
4.1 Mempraktikan tehnik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental	4.1.1 Melakukan latihan passing, dribble 4.1.2 Melakukan latihan variasi dan kombinasi passing, kombinasi dribble 4.1.3 Melakukan game sepak bola yang telah di modifikasi

V. Materi Pembelajaran

Tema : Permainan bola besar
Sub Tema : Permainan bola besar sepak bola

19. Materi Pembelajaran Reguler

- h. Konsep gerak mengoper bola dalam permainan sepak bola
 - 10) Mengoper bola dengan cara dribble di lanjutkan dengan passing kearah teman
 - 11) Melakukan passing dengan teman kelompok

- 12) Melakukan dribble bergantian dengan teman kelompok dengan lintasan dribble yang di sediakan oleh guru
- i. Permainan sepak bola dengan permainan yang dimodifikasi
Bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi waktu tertentu

20. Materi Pembelajaran Remedial

- a. Konsep gerak mengoper dan dribble dalam permainan sepak bola

10) Mengoper bola dengan dribble dilanjutkan dengan passing

- b. Permainan sepak boladengan permainan yang dimodifikasi

Bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi waktu tertentu

Bermain dengan teman dengan cara operan yang kurang baik di lakukan.

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran regular yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya jumlah operan atau durasi melakukan operan di kurangi

21. Materi Pembelajaran Pengayaan

- k. Mengoper bola dengan cara dribble di lanjutkan dengan passing
- l. Dengan jarak daan lintasan dribble di perjauh

22. Metode Pembelajaran

12. Pendekatan Scientific
13. Discovery learning/penemuan

W. Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan I)

K. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

28. Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
29. Guru memimpin doa.
30. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
31. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
32. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, yaitu tenis meja dengan cara tanya jawab.
33. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator

ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain sepak bola : misalnya bahwa bermain sepak bola adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

34. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerak mengoper bola ke arah teman

35. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi sepak bola, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep gerak mengoper bola, konsep gerak mendribbling bola.

36. Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Pemanasan dalam bentuk game :

- Siswa dibagi menjadi tiga kelompok dan disesuaikan dengan jumlah yang ditentukan
- Bermain kucingan menggunakan sepak bola

10) Berdasarkan permainan pemanasan ini siswa pengenalan langsung dengan bola dan mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 4 orang). Maka jika terdapat 25 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6-7 orang.

L. Kegiatan Inti (90 menit)

1. Mengamati

1.5 Mengamati penjelasan konsep contoh latihan dribble dan passing:

- f. Peserta didik dibariskan 2 bersaf sesuai dengan kelompok masing masing dan memungkinkan masing-masing melihat dengan baik contoh latihan yang disajikan didepan
- g. Peserta didik diminta untuk mengamati dan mencatat indikator dengan bentuk latihan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan untuk peningkatan bentuk passing menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki

2. Menanya

1. Siswa melakukan lalu menyakan bagian mana yang sering di lakukan pada dribble
2. Dengan menggunakan passing manakah siswa apabila teman berada di jauh

3. Mencoba

3.5 Mempraktikkan bentuk latihan passing dan dribble, berpasangan sesuai konsep dan contoh.:

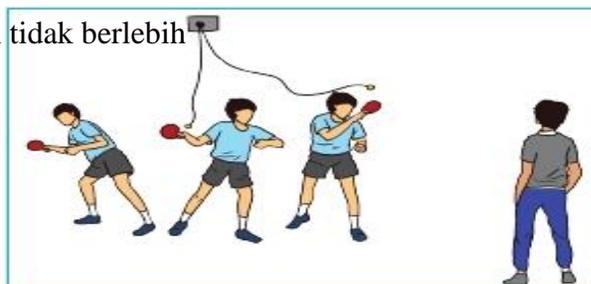
- m. Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok .masing-masing 6-7 peserta didik.
- n. Dimana masing-masing kelompok peserta didik melakukan bentuk latihan passing
- o. Selanjutnya siswa melakukan passing yang kemampuan di miliki siswa tersebut.
- p. Siswa di suruh men dribble sepak bola dengan lintasan yang di tentukan
- q. Guru memberhentikan siswa yang melakukan passing dengan tehnik salah memberitahukan bahwa siswa tersebut salah melakukan gerakan passing dan membenarkan siswa tersebut

4. Mengasosiasi

- i. Menjelaskan hasil temuan kelompok dengan tehnik passing dan dribble yang benar sesuai dengan tehnik dasar passing dan dribble dalam permainan sepak bola
- j. Menemukan hubungan permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

5. Mengkomunikasikan

- nn. Melakukan permainan sepak bola dengan banyak melakukan passing ke teman dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin
- oo. Melakukan permainan bola basket yang di modifikasi oleh guru dan murid harus melakukan
- pp. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- qq. Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
- rr. Disiplin mengikuti aturan yang disepakat
- ss. Menunjukkan perilaku sportif selama bermain sepak bola
- tt. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan



- uu. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- vv. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan tenis meja secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama
- ww. Setelah selesai kegiatan ini dilanjutkan dengan pengamatan pada peragaan atau simulasi oleh guru atau teman/model. Kelompok pesertadidik membuat analisis berbagai cara mengoper yang dilakukan model, terkait operan yang berhasil dan yang gagal. Diharapkan peserta didik dalam kelompok dapat membuat kesimpulan mengenai konsep gerak mengoper. Komunikasikan dengan guru dan peserta didik lain agar mendapatkan kesimpulan yang baik.

6. Pertemuan 2

17. Pendahuluan (15 menit)

1. Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Guru memimpin doa.
3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
4. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
5. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain sepak bola : misalnya bahwa bermain sepak bola adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
6. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerak mengoper bola kearah teman
7. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi sepak bola, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku

jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep gerak mengoper bola, konsep gerak mendribbling bola

8. Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Pemanasan dalam bentuk game
 - Di bagi menjadi 3 kelompok
 - Masing masing kelompok bermain dengan cara kucing kucingan
 - Siswa melakukan passing passing dengan cara membentuk lingkaran
 - Siswa yang jadi apabila bias mengejar bola lalu menyentuh gentian dengan teman yang salah melakukan passing

18. Kegiatan inti 90 (menit)

1. Melakukan permainan sepak bola sesungguhnya yang di bagi menjadi 2 kelompok
2. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
3. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan tenis meja secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama
4. Setelah selesai kegiatan ini dilanjutkan dengan pengamatan pada peragaan atau simulasi oleh guru atau teman/model. Kelompok pesertadidik membuat analisis berbagai cara mengoper yang dilakukan model, terkait operan yang berhasil dan yang gagal. Diharapkan peserta didik dalam kelompok dapat membuat kesimpulan mengenai konsep gerak mengoper. Komunikasikan dengan guru dan peserta didik lain agar mendapatkan kesimpulan yang baik.

7. Kegiatan Penutup (15 menit)

36. Colling Down

- Setelah selesai kegiatan inti, peserta didik dikumpulkan dibariskan kembali, kemudian melakukan stretching dan gerakan ringan yang dipimpin oleh peserta didik

37. Kesimpulan

- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah dilakukan

38. Penilaian

- Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan

39. Refleksi dari guru dan peserta didik

- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Memberikan pengertian pada peserta didik bahwa kebanggaan atas kemenangan itu penting

40. Tindak lanjut dan penjelasan materi pertemuan selanjutnya

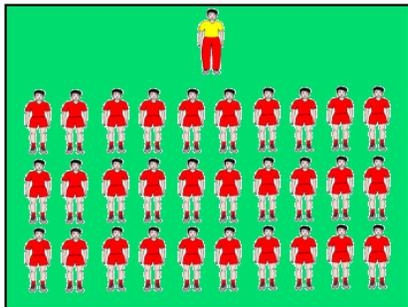
- Guru menjelaskan materi untuk pertemuan selanjutnya dan menugaskan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya

41. Berdoa

- Guru menugaskan peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing

42. Kembali ke kelas dengan tepat waktu dan tertib

- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula



H. Penilaian , Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: (Lampiran 1)

- u. Teknik Penilaian : Teknik observasi
- v. Instrumen Penilaian : Jurnal
- w. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial
Butir nilai sikap spiritual :
 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
 2. Berusaha maksimal dan tawakal
- x. Butir nilai sikap social : Jujur, Disiplin, Kerjasama

No	Tanggal	Nama peserta didik	Catatan pendidik	Aspek yang di amati	Sikap
1	25-07-2016	Dodi	Bercanda saat berdoa di mulai	Beriman dan bertaqwa	Spiritual
2	25-07-2016	Salma	Memberikan ucapan selamat pagi kepada guru dan lawan tanding	Sopan	Social

2 Penilaian pengetahuan

- Jenis/Teknik Penilaian : Penugasan (lampiran 2)
- Bentuk Instrumen penilaian : Daftar tugas
- kisi-kisi :

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Menjelaskan konsep passing sepak bola	Tes tertulis	Tuliskan passing apa saja dalam permainan sepak bola

3. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- Teknik penilaian : Tes Praktik (Lampiran 3)
- Instrumen Penilaian : Lembar observasi keterampilan mengoper dengan tehnik operan chest pass, bounce pass, overhead pass.
- Indikator dan Contoh Instrumen :

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam	Tes praktik	Lakukan passing menggunakan kaki bagian dalam
Melakukan passing menggunakan kaki bagian punggung	Tes praktik	Lakukan passing menggunakan kaki bagian punggung

4. Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

- Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran regular.

b. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

Instrumen Kompetensi pengetahuan (Lampiran 4A) :

- Daftar Tugas

Indikator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Memahami tehnik operan dalam permainan sepak bola	Penugasan	<ul style="list-style-type: none"> • Carilah bentuk bentuk passing dalam sepak bola

Instrumen Kompetensi keterampilan (Lampiran 4B) :

- lembar observasi

Indikator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Mempraktikan dribble lalu di lanjutkan dengan passing	Tehnik penugasan	Bermain dengan peraturan yang di modifikasi oleh guru seperti passing hanya boleh menggunakan kaki bagian dalam atau punggung kaki

A. Media, Alat

Media :

1. lapangan sepak bola, halaman sekolah
2. Visual : Peragaan dari guru, gambar

Alat/Bahan :

1. Peluit
2. Cone
3. Bola sepak

Sumber belajar

- a. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII . Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- b. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Buku Pesertadidik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Mengetahui,
Pembina PPL



Sri Widyaningsih,S.Pd
NIP 196904132006042005

Wonosari, Juli 2016



Sri Bimo Ario Tejo
NIM 13601244057

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP NEGERI 1 WONOSARI
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : VII (Tujuh) / satu
Alokasi Waktu : 2 x Pertemuan (3 JP)
Materi Pokok : Permainan Kasti

X. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

Y. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
2 Memahami Konsep ketrampilan gerak fundamental permainan bola besar	3.2.1 Menjelaskan cara melempar bola dengan berbagai macam lemparan 3.2.2 Menjelaskan menjelaskan berbagai cara menangkap dengan berbagai macam tangkapan 3.2.3 Menjelaskan berbagai cara memukul bola dengan berbagai pukulan
4.2 Mempraktikan tehnik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental	4.2.1 Mempraktikan cara melempar bola dengan berbagai lemparan 4.2.2 Mempraktikan cara menangkap bola dengan berbagai tangkapan 4.3.3 Mempraktikan gerakan memukul dengan berbagai gerakan pukulan

Z. Materi Pembelajaran

Tema : Permainan bola kecil
Sub Tema : Permainan bola kecil dengan permainan kasti

23. Materi Pembelajaran Reguler

- j. Konsep gerak variasi menangkap, melempar, memukul
 - Konsep variasi
 - Gerakan melempar, menangkap dan memukul

d. Konsep Kombinasi:

- Melakukan permainan kasti dengan menggunakan tangkapan, lemparan, dan pukulan

e. Menangkap

- Menangkap bola lurus, guling, dan lambung

f. Melempar

- Melempar dengan lemparan lurus, menggelinding, melambung

g. Memukul

- Memukul dengan pukulan hit

24. Materi Pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya bola dimodifikasi, lapangan yang diperkecil ukurannya.

25. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi permainan kasti.

26. Metode Pembelajaran

14. Pendekatan Scientific

15. Discovery learning/penemuan

AA. Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan I)

M. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

2 Pendahuluan (15 menit)

- i. Guru membariskan peserta didik menjadi empat bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- j. Guru memimpin doa dan bersalaman.
- k. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- l. Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep bermain kasti secara umum, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya bermain kasti
- m. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: permainan kasti
- n. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain kasti: misalnya bahwa bermain kasti adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
- o. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi permainan kasti, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku

sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep menangkap, melempar, memukul menggunakan observasi, tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan menangkap, melempar, memukul dengan peraturan yang disederhanakan dan pertandingan. Dijelaskan juga pada pertemuan ke dua akan dipertandingkan antar kelompok serta pada akhir pertemuan akan diumumkan juaranya serta pembagian hadiah.

- p. Agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang, maka peserta didik dibagi dalam kelompok kecil (4-5 orang) melakukan *game* dengan peraturan: bola dioper ke teman kelompoknya dengan cara mendorong bola ke arah atas bentuk lintasan parabola 3x sentuhan dilanjutkan dengan bola dioper menggunakan ayunan bawah dengan 3x sentuhan. Kelompok yang dapat mempertahankan bola tidak jatuh dalam waktu yang ditentukan oleh guru, adalah kelompok yang menang.

N. Kegiatan Inti (90 menit)

1. Mengamati

1.1 Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati gambar atau melihat demonstrasi yang di peragakan oleh guru seperti gerakan memukul, melempar dan menangkap yang benar sesuai dengan tehnik dasar permainan kasti

2. Menanya

2.1 Peserta didik merumuskan pertanyaan terkait hal-hal yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang diamati, seperti; konsep dan prosedur menangkap, melempar dan memukul. Berdasarkan amatan guru pada game 1, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 24 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6 orang.

3. Mencoba

3.6 Mempraktikkan bentuk latihan menangkap, melempar dan memukul, berpasangan sesuai konsep dan contoh.:

- r. Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok .masing-masing 6-7 peserta didik.
- s. Dimana masing-masing kelompok peserta didik melakukan bentuk latihan memukul, menangkap dan melempar
- t. Selanjutnya siswa melakukan lemparan lalu di tangkap dengan teman kelompok.
- u. Di lanjutkan dengan latihan gerakan memukul

- v. Guru memberhentikan siswa yang melakukan passing dengan tehnik salah memberitahukan bahwa siswa tersebut salah melakukan gerakan passing dan membenarkan siswa tersebut

4. Mengasosiasi

- k. Menjelaskan hasil temuan kelompok dengan tehnik melempar, menangkap dan memukul dalam permainan kasti
- l. Menemukan hubungan permainan kasti dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

5. Mengkomunikasikan

- xx. Melakukan permainan kasti dengan banyak melakukan lemparan dan tangkapan ke teman dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin
- yy. Peserta didik mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan menangkap, melempar, memukul, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan.
- zz. Setiap pasangan menyampaikan hasil amatnya kepada peserta didik yang diamati dilanjutkan dengan mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut.

6. Pertemuan 2

19. Pendahuluan (15 menit)

- e. Aktivitas di kelas
Peserta didik disiapkan sikap duduk tegak di kelas
- f. Berdoa
Peserta didik dipimpin berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing
- g. Presensi
Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum
- h. Menjelaskan kompetensi yang akan dipelajari dalam pertemuan hari ini, yaitu penguasaan keterampilan lemparan, menangkap dan memukul dalam permainan sederhana, serta tehnik penilaiannya berupa observasi, penilaian diri.

20. Kegiatan inti 90 (menit)

1. Melakukan permainan kasti dengan banyak melakukan lemparan dan tangkapan ke teman dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin
2. Pesertadidik mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan menangkap, melempar, memukul, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan.
3. Setiap pasangan menyampaikan hasil amatannya kepada peserta didik yang diamati dilanjutkan dengan mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut.

7. Kegiatan Penutup (15 menit)

43. Colling Down

- Setelah selesai kegiatan inti, peserta didik dikumpulkan dibariskan kembali, kemudian melakukan stretching dan gerakan ringan yang dipimpin oleh peserta didik

44. Kesimpulan

- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah dilakukan

45. Penilaian

- Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan

46. Refleksi dari guru dan peserta didik

- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Memberikan pengertian pada peserta didik bahwa kebanggaan atas kemenangan itu penting

47. Tindak lanjut dan penjelasan materi pertemuan selanjutnya

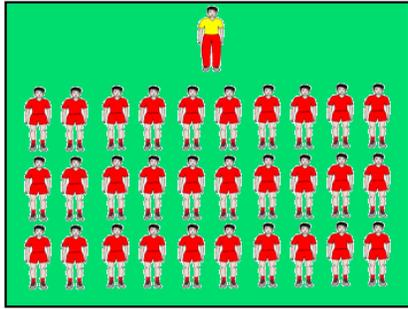
- Guru menjelaskan materi untuk pertemuan selanjutnya dan menugaskan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya

48. Berdoa

- Guru menugaskan peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing

49. Kembali ke kelas dengan tepat waktu dan tertib

- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula



I. Penilaian , Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Penilain Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: (Lampiran 1)

y. Teknik Penilaian : Teknik observasi

z. Instrumen Penilaian : Jurnal

aa. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial

Butir nilai sikap spiritual :

1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
2. Berusaha maksimal dan tawakal

bb. Butir nilai sikap social : Jujur, Disiplin, Kerjasama

No	Tanggal	Nama peserta didik	Catatan pendidik	Aspek yang di amati	Sikap
1	25-07-2016	Dodi	Bercanda saat berdoa di mulai	Beriman dan bertaqwa	Spiritual
2	25-07-2016	Salma	Memberikan ucapan selamat pagi kepada guru dan lawan tanding	Sopan	Social

2 Penilaian pengetahuan

- Jenis/Teknik Penilaian : Penugasan (lampiran 2)
- Bentuk Instrumen penilaian : Daftar tugas
- kisi-kisi :

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Menjelaskan konsep melempar, menangkap, memukul	Tes tertulis	Tuliskan bagaimana mana langkah langkah melakukan lemparan, tangkapan, dan memukul

3. Penilaian Kompetensi Keterampilan

Teknik penilaian :Tes Praktik (Lampiran 3)

- Instrumen Penilaian :Lembar observasi keterampilan mengoper dengan tehnik passing dan servis
- Indikator dan Contoh Instrumen:

Indicator	Teknik penilaian	Contoh instrument
Melakukan lemparan se dada, menggelinding maupun melambung	Tes praktik	Lakukan lemparan dengan teman pasangan
Melakukan tehnik menangkap	Tes praktik	Lakukan tangkapan lurus dan tangkapan bola saat melambung maupun bola pada saat menggelinding

4. Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

- Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran regular.
- Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

Instrumen Kompetensi pengetahuan (Lampiran 4A) :

- Daftar Tugas

Indicator	Teknik penilaian	Contoh instrument
Memahami tehnik lemparan, tangkapan, pukulan	Penugasan	<ul style="list-style-type: none"> • Praktikan kembalikan lemparan se dada, menggelinding dan melambung

Instrumen Kompetensi keterampilan (Lampiran 4B) :

- lembar observasi

Indikator	Teknik penilaian	Contoh instrument
Mempraktikan lemparan, tangkapan dan pukulan dengan teman	Teknik penugasan	Bermain kasti dengan permainan yang di modifikasi

A. Media, Alat

Media :

1. lapangan, halaman sekolah
2. Visual : Peragaan dari guru, gambar

Alat/Bahan :

1. Peluit
2. Stopwatch
3. Cone
4. pemukul
5. bola kasti

Sumber belajar

- a. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII . Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- b. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Buku Pesertadidik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Mengetahui,
Pembina PPL



Sri Widyaningsih, S.Pd
NIP 196904132006042005

Wonosari, Juli 2016



Sri Bimo Ario Tejo
NIM 13601244057

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP NEGERI 1 WONOSARI
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : VII (Tujuh) / satu
Alokasi Waktu : 2 x Pertemuan (3 JP)
Materi Pokok : Perkembangan usia remaja

BB. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

CC. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.10 Memahami pola hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit	3.10.1 Menjelaskan tahap tahap perkembangan manusia 3.10.2 Menjelaskan ciri ciri remaja perempuan 3.10.3 Menjelaskan ciri ciri remaja laki laki
4.10 Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit	4.10.1 Mempresentasikan pengetahuan tentang perkembangan usia remaja

DD. Materi Pembelajaran

Tema : Perkembangan usia remaja
Sub Tema : Perkembangan usia remaja

27. Materi Pembelajaran Reguler

- a. Menjelaskan bagaimana tahap tahap perkembangan usia remaja

28. Materi Pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya siswa di beri pertanyaan atau tugas tentang materi cakupan perkembangan usia remaja

29. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan seperti penambahan soal dan soal uraian

30. Metode Pembelajaran

1. Diskusi

EE. Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan I)

O. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

3 Pendahuluan (15 menit)

- q. Guru memimpin doa dan bersalaman.
- r. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik masuk semua,
- s. Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai pertumbuhan usia remaja, dengan memancing peserta didik untuk bias menggali materi yang di ketahui siswa tentang perkembangan usia remaja
- t. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: pertumbuhan usia remaja

P. Kegiatan Inti (90 menit)

1. Mengamati

1.1 Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati video tentang bagaimana pertumbuhan usia remaja terjadi dengan beberapa ciri ciri apa saja yang timbul antara pertumbuhan usia remaja laki laki maupun perempuan

2. Menanya

2.1 Peserta didik merumuskan pertanyaan terkait hal-hal yang belum/ingin diketahui tentang video yang diamati, seperti; apa saja yang timbul ciri ciri perkembangan usia pada laki laki atau perempuan

3. Mencoba

3.7 Siswa di bagi menjadi beberapa kelompok kecil dan diskusi mengenai apa saja yang timbul, ciri ciri apasaja, dan bagaimana cara mengatasi hal tersebut dengan teman kelompok lalu masing masing kelompok mempresentasikan ke depan kelas

4. Mengasosiasi

- m. Menjelaskan hasil temuan kelompok tentang perkembangan usia remaja
- n. Menemukan kenapa perlu mengetahui ciri ciri yang timbul usia remaja pada laki laki maupun perempuan

5. Mengkomunikasikan

- a. Masing masing peserta didik di berikan selembar dan di suruh untuk menuliskan apa yang di dapat dari menonton video dan diskusi yang di lakukan tadi

6. Pertemuan 2

21. Pendahuluan (15 menit)

- i. Aktivitas di kelas
Peserta didik disiapkan sikap duduk tegak di kelas
- j. Berdoa
Peserta didik dipimpin berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing
- k. Presensi
Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum
- l. Menjelaskan kompetensi yang akan dipelajari dalam pertemuan hari ini, yaitu perkembangan usia remaja.

22. Kegiatan inti 90 (menit)

1. Siswa menjawab berbagai pertanyaan lisan dari guru dan selanjutnya siswa di beri pertanyaan dengan soal yang sudah siapkan oleh guru di sesobek kertas.
2. Materi yang di berikan tentang perkembangan usia remaja

7. Kegiatan Penutup (15 menit)

50. Kesimpulan

- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah dilakukan

51. Penilaian

- Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan

52. Refleksi dari guru dan peserta didik

- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Memberikan pengertian pada peserta didik bahwa kebanggaan atas kemenangan itu penting

53. Tindak lanjut dan penjelasan materi pertemuan selanjutnya

- Guru menjelaskan materi untuk pertemuan selanjutnya dan menugaskan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya

54. Berdoa

- Guru menugaskan peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing

J. Penilaian , Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: (Lampiran 1)

- cc. Teknik Penilaian : Teknik observasi
- dd. Instrumen Penilaian : Jurnal
- ee. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial
 - Butir nilai sikap spiritual :
 - 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
 - 2. Berusaha maksimal dan tawakal

ff. Butir nilai sikap social : Jujur, Disiplin, Kerjasama

No	Tanggal	Nama peserta didik	Catatan pendidik	Aspek yang di amati	Sikap
1	25-07-2016	Dodi	Bercanda saat berdoa di mulai	Beriman dan bertaqwa	Spiritual
2	25-07-2016	Salma	Memberikan ucapan selamat pagi kepada guru	Sopan	Social

2 Penilaian pengetahuan

- Jenis/Teknik Penilaian : Penugasan (lampiran 2)
- Bentuk Instrumen penilaian : Daftar tugas
- kisi-kisi :

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Menjelaskan bagaimana yang di maksud pertumbuhan usia remaja	Tes tertulis	Tuliskan bagaimana ciri ciri pertumbuhan yang terjadi pada saat usia remaja untuk laki laki dan perempuan

4. Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran regular.

b. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

Instrumen Kompetensi pengetahuan (Lampiran 4A) :

- Daftar Tugas

Indicator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Memahami materi perkembangan usia remaja	Penugasan	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat makalah tentang pertumbuhan usia remaja baik laki laki maupun perempuan

Instrumen Kompetensi keterampilan (Lampiran 4B) :

- lembar observasi

Indikator	Tehnik penilaian	Contoh instrument
Memahami materi tentang perkembangan usia remaja	Tehnik penugasan	Menerangkan kepada teman sekelas di depan kelas tentang materi pertumbuhan usia remaja baik laki laki maupun perempuan

A.Media, Alat

Media :

- 1.lapangan, halaman sekolah
- 2.Visual : Peragaan dari guru, gambar

Alat/Bahan :

- 1.Peluit
- 2.Stopwatch
- 3.Cone
- 4.pemukul
5. bola kasti

Sumber belajar

a. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII . Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

b. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Buku Pesertadidik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Mengetahui,
Pembina PPL



Sri Widyaningsih, S.Pd
NIP 196904132006042005

Wonosari, Juli 2016



Sri Bimo Ario Tejo
NIM 13601244057



KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/LEMBAGA
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN 2016.....

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah/ Lembaga : SMP Negeri 1 Wonosari
 Alamat Sekolah/ Lembaga : Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga :
 Nama DPL PPL/ Magang III : Suryono S. Pd. Jas. M. Pd.
 Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : Pjka / Fik
 Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2 (Duo)

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1	1/8 2016	2	Mengajar II	lancar	
2	03/26 2016	2	manajemen ✓	lancar	
3	2/9 2016	2	mengajar mengajar sekolah	lancar	
4	5/9 2016	2	laporan PPL	lancar	

PERHATIAN :
 ➔ Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL/ Magang III (1 kartu untuk 1 prodi).
 ➔ Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini harus diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PPL/ Magang III setiap kali bimbingan di lokasi.
 ➔ Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL/ Magang III untuk keperluan administrasi.

Mengetahui,
 Kepala Sekolah / Lembaga

 SMPN 1 WONOSARI
 DINAS DIKPOBA

Mhs PPL/ Magang III Prodi