

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
DI SMP N 2 SEWON**

**Disusun sebagai Pertanggungjawaban Pelaksanaan
Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)
Tahun Akademik 2014/2015**

Dosen Pembimbing Lapangan : Drs. Suhadi, M.Pd.



Disusun Oleh :

EKO SETYO RAHARJO

12601241085

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN

REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2015

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
DI SMP N 2 SEWON**

**Disusun sebagai Pertanggungjawaban Pelaksanaan
Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)
Tahun Akademik 2014/2015**

Dosen Pembimbing Lapangan : Drs. Suhadi, M.Pd.



Disusun Oleh :

**EKO SETYO RAHARJO
12601241085**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut :

Nama : Eko Setyo Raharjo
NIM : 12601241085
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMP N 3 Sewon dari tanggal 10 Agustus 2015 s.d. 11 September 2015. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini. Laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini telah disetujui dan disahkan oleh:

Sewon, 12 September 2015

Dosen Pembimbing Lapangan
(DPL)

Drs. Suhadi, M.Pd.

NIP. 19600505 198803 1 006

Guru Pembimbing PPL

Harjono, S.Pd.

NIP. 19570610 198403 1 008

Mengetahui,

Kepala Sekolah



Supratikna, M.Pd.

NIP. 19620304 198503 1 020

Koordinator PPL
Sekolah

Purwanto, M.Pd.

NIP. 19611029 198803 1 003

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum, Wr.Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan taufik-Nya, sehingga penulis dapat melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan di SMP N 3 Sewon dengan baik dan pada akhirnya laporan ini dapat tersusun dengan baik dan lancar.

Laporan ini disusun sebagai tugas akhir pelaksanaan kegiatan PPL yang telah dilaksanakan selama kurang lebih 1 bulan serta merupakan cakupan dari hasil pengamatan (observasi), kegiatan dan pengalaman selama pelaksanaan PPL. Hingga pada akhirnya semua kegiatan PPL dapat terlaksana dengan baik.

Kegiatan PPL ini tentunya dapat terwujud dengan segala bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Pusat Pengalaman Lapangan dan Praktik Kerja Lapangan (PP PPL dan PKL) LPPMP UNY yang telah menyelenggarakan program PPL.
3. Bapak Supratikna, M.Pd. selaku Kepala SMP N 3 Sewon yang telah memberikan bimbingan dan ruang gerak yang luas untuk melaksanakan PPL di SMP N 3 Sewon.
4. Bapak Fu'adi, S.Sn., M.A. selaku Dosen Pembimbing Lapangan Pamong Universitas Negeri Yogyakarta tim SMP N 3 Sewon.
5. Bapak Drs. Suhadi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan PPL yang telah banyak memberikan motivasi dorongan semangat untuk berjuang serta bimbingan selama pelaksanaan program PPL.
6. Bapak Purwanto, M.Pd. selaku koordinator PPL di SMP N 3 Sewon yang senantiasa mendampingi, membimbing, dan memberikan arahan dalam melaksanakan praktik PPL.
7. Bapak Harjono, S.Pd., selaku Guru Pembimbing Lapangan mata pelajaran pendidikan jasmani SMP N 3 Sewon.
8. Guru beserta staff karyawan SMP N 3 Sewon yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, yang telah mendukung terlaksananya PPL UNY 2014
9. Bapak dan Ibu tercinta yang selalu memberikan dorongan moril serta materiil.
10. Rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa PPL Universitas Negeri Yogyakarta yang membantu penulis dalam menyusun laporan PPL ini.
11. Seluruh Siswa-siswi SMP N 3 Sewon.
12. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan PPL dan penyusunan laporan ini.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam pelaksanaan program PPL serta penyusunan laporan ini. Oleh karena itu, penulis mohon maaf dan mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan

laporan ini. Akhirnya semoga apa yang telah penulis lakukan dapat bermanfaat bagi semua pihak. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Sewon, 12 September 2015

Penyusun,

Eko Setyo Raharjo

NIM. 12601241085

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	7
BAB II : PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL	10
A. Persiapan PPL	10
B. Pelaksanaan PPL	12
C. Analisis Hasil Pelaksanaan	15
D. Refleksi Pelaksanaan	17
BAB III : PENUTUP	18
A. Kesimpulan	18
B. Saran	18
Daftar Pustaka	20
Lampiran	21

Abstrak

Oleh :

Eko Setyo Raharjo

12601241085

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta merupakan mata kuliah wajib yang ditempuh oleh mahasiswa kependidikan. Kegiatan PPL merupakan kesempatan bagi mahasiswa untuk mempraktikkan ilmu yang bersifat teoretis yang diterima di perkuliahan. Mahasiswa diberikan kesempatan untuk mengaplikasikan teori-teori tersebut dan sekaligus mencari ilmu yang bersifat faktual, tidak sekedar teoritis seperti pada saat kegiatan perkuliahan. Kegiatan PPL dapat bertujuan untuk mendapatkan berbagai pengalaman mengenai proses pembelajaran dan kegiatan dalam lingkungan sekolah yang digunakan sebagai bekal bagi calon tenaga pendidik yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan, dan ketrampilan yang digunakan sebagai tenaga pendidik.

SMP N 3 Sewon berlokasi di Dusun Kaliputih, Pendowoharjo, Sewon, Bantul merupakan salah satu sekolah yang berada di bawah naungan Dinas Pendidikan Kabupaten Bantul. Program PPL di SMP N 3 Sewon dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus sampai dengan 11 September 2015. Kegiatan PPL yang dilakukan meliputi tahap persiapan, praktik mengajar, dan pelaksanaan.

Pelaksanaan PPL ini dilakukan dengan mengajar di kelas selama kegiatan pembelajaran di sekolah tersebut sesuai jadwal yang sudah ditentukan. Pengajaran di kelas pada kegiatan PPL ini diharapkan dapat dilakukan minimal 4 kali pertemuan, namun praktikan dapat melakukan kegiatan pengajaran di kelas sebanyak 24 kali untuk 8 kelas. yaitu kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VIII A, VIII B, VIII C dan VIII D. Metode yang digunakan dalam pengajaran antara lain, diskusi, tanya jawab, ceramah, permainan dan presentasi. Untuk mendukung kegiatan pembelajaran digunakan beberapa media, antara lain alat praktikum serta LKS. Banyak kendala dan hambatan selama waktu dilaksanakannya PPL, baik yang bersifat intern maupun ekstern, di antaranya dalam pengelolaan kelas yang sulit untuk dikendalikan, karena peserta didik sangat aktif dan antusias dalam praktikum sehingga segera melakukan praktikum tanpa memperhatikan petunjuk dari guru. Namun, hal ini merupakan suatu kenyataan bahwa anak usia SMP memang dalam perkembangan seperti itu, dan hal ini merupakan suatu proses untuk menuju yang lebih baik.

Dengan adanya kegiatan PPL ini, praktikan mendapat bekal pengalaman dan gambaran nyata tentang kegiatan dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah. Adanya kerjasama, kerja keras dan disiplin akan sangat mendukung terlaksananya program-program PPL dengan sukses. Dengan terselesaikannya kegiatan PPL ini diharapkan dapat tercipta tenaga pendidik yang profesional dan berkualitas.

Program PPL selain sebagai wahana untuk pelatihan dan pembelajaran bagi mahasiswa, juga menjadi usaha Universitas Negeri Yogyakarta untuk turut berkontribusi dalam mentransformasikan nilai-nilai kependidikan kepada sekolah tersebut. Harapannya, bukan hanya transfer of knowledge yang diberikan mahasiswa, tetapi juga transfer of value. Keberadaan mahasiswa PPL UNY diharapkan dapat membuat perubahan-perubahan sebagai upaya memajukan pendidikan Indonesia.

Kata kunci :

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL), SMP N 3 Sewon, Universitas Negeri Yogyakarta

BAB I

PENDAHULUAN

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan usaha peningkatan kualitas dan efisiensi proses pembelajaran terkait dengan pembelajaran maupun kegiatan yang mendukung berlansungnya pembelajaran. PPL merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh pihak Universitas Negeri Yogyakarta sebagai suatu kegiatan latihan kependidikan yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi kependidikan. Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan dan mengaplikasikan kemampuan yang dimiliki dalam kehidupan nyata di sekolah.

Sebelum kegiatan PPL dilaksanakan, mahasiswa terlebih dahulu menempuh kegiatan sosialisasi yaitu pra PPL melalui pembelajaran mikro dan kegiatan observasi di sekolah. Kegiatan pembelajaran mikro dilakukan dengan teman sebaya. Kegiatan observasi di sekolah bertujuan agar mahasiswa memperoleh gambaran mengenai proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah beserta kelengkapan sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran. Pengalaman yang diperoleh selama PPL diharapkan dapat dipakai sebagai bekal untuk membentuk tenaga kependidikan yang profesional.

A. Analisis Situasi

SMP Negeri 3 Sewon beralamat di Kaliputih, Pendowoharjo, Sewon, Bantul, yang merupakan suatu sekolah menengah pertama di bawah naungan Dinas Pendidikan Kabupaten Bantul. Lokasi sekolah cukup strategis karena berada dekat dengan jalur utama yaitu jalan Bantul, pada saat pembelajaran kondusif karena tidak terganggu dengan suara kendaraan dari jalan Bantul. Letaknya yang masuk desa membuat suasana pembelajaran yang nyaman sehingga kegiatan pembelajaran di SMP N 3 Sewon tidak mengalami banyak gangguan dari faktor eksternal.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada tanggal 28 Februari 2015 terhadap kondisi sekolah sebelum penerjuanan PPL, tidak terdapat banyak perubahan yang terjadi. Pada tahun ajaran baru, kondisi sekolah adalah sebagai berikut.

1. Visi & Misi SMP N 3 Sewon

a. Visi

Berprestasi, Bertaqwa, Berbudaya, Terampil, dan Berwawasan Global

b. Misi

Meningkatkan prestasi akademis

Meningkatkan daya nalar dan kreatifitas

Meningkatkan terciptanya kehidupan agamis dalam kehidupan sehari-hari

Meningkatkan prestasi bidang porsenitas

Memberikan bekal keterampilan dasar kerajinan dan THP

Meningkatkan terciptanya jiwa wirausaha dan perilaku disiplin

Meningkatkan kompetensi dalam teknologi informasi dan komunikasi

2. Kondisi Fisik SMP N 3 Sewon

a. SMP Negeri 3 Sewon mempunyai 12 ruang belajar dengan perincian sebagai berikut :

1) 4 ruang untuk kelas VII A, VII B, VII C, dan VII D.

2) 4 ruang untuk kelas VIII A, VIII B, VIII C, dan VIII D.

3) 4 ruang untuk kelas IX A, IX B, IX C, dan IX D.

b. Ruang Guru

Ruang guru terletak di sebelah utara, tepatnya di sebelah tempat parkir sepeda motor guru. Ruang guru ini digunakan untuk administrasi dan tempat kerja untuk wakil kepala sekolah dan semua guru yang ada di SMP N 3 Sewon. Fasilitasnya, terdapat meja kursi dan perlengkapan pendukung lainnya.

c. Ruang Kepala Sekolah

Ruang kepala sekolah terletak di antara ruang guru dan ruang TU. Ruang ini terpisah dengan ruang guru. Di depan ruang kepala sekolah, terdapat ruang tamu.

d. Ruang TU (Tata Usaha)

Ruang Tata Usaha (TU) terletak di selatan ruang kepala sekolah. Ruangan ini terdapat fasilitas-fasilitas yang berhubungan dengan administrasi sekolah, seperti data siswa, data kepegawaian, data perlengkapan sekolah, dan lain sebagainya. Ruang ini juga memfasilitasi pembayaran sekolah siswa.

e. Ruang BK

Ruang BK berada di samping ruang UKS. Ruangan ini digunakan oleh dua guru BK. Selain meja kursi kerja, di dalam ruangan ini terdapat kursi tamu.

f. Ruang Komputer

Ruang komputer digunakan siswa pada saat mata pelajaran TIK (Teknologi Informasi Komputer). Ruangan ini terletak di samping perpustakaan. Kondisi komputer dan perangkatnya tergolong baik.

g. Ruang AVA

Ruang AVA berada di samping kelas VIII A. Ruangan ini lebih lengkap daripada ruang komputer. Ruang AVA terdapat komputer, ampli, mic, printer lama, horn, salon, warles, dan alat-alat lainnya.

h. Ruang Musik

Ruang musik disebut juga ruang kesenian. Terletak di sebelah laboratorium IPA. Di dalam ruang ini terdapat berbagai jenis alat musik seperti, alat musik tradisional (gamelan), alat-alat band, gitar akustik, suling, pianika, tilung, kostum tampil, dan berbagai alat musik lainnya. Ruang ini disediakan untuk memfasilitasi siswa dalam bakat musiknya, yang terdapat dalam mata pelajaran maupun dalam ekstrakurikuler.

i. Ruang PKK

Ruangan ini berada di dekat tempat wudhu. Letaknya memang sedikit ke belakang dan terlihat sempit, tetapi ruangan ini berfungsi sebagai ruang yang memfasilitasi siswa dalam keterampilan memasak. Di dalam ruangan ini terdapat oven, wajan, kompor, mixer, blender, dan berbagai peralatan masak lainnya.

j. Ruang OSIS

Ruang OSIS bersebelahan dengan laboratorium IPA. Ruangan ini berfungsi sebagai tempat bagi OSIS untuk berorganisasi. Selain itu, ruangan ini digunakan untuk menyimpan berbagai perlengkapan sekolah seperti, perlengkapan upacara, perlengkapan OSIS sendiri, dan lain sebagainya.

k. Laboratorium IPA

Laboratorium memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran, sehingga kelengkapan dan pengelolaan yang baik sangat diperlukan. Laboratorium IPA dilengkapi dengan LCD, proyektor, televisi, dan alat-alat praktikum IPA. Laboratorium ini juga dilengkapi dengan peralatan praktik biologi, fisika, maupun kimia.

l. Perpustakaan Sekolah

Perpustakaan sekolah merupakan salah satu sarana yang penting untuk mencapai tujuan pembelajaran terutama untuk tujuan belajar. Perpustakaan SMP N 3 Sewon telah dilengkapi dengan televisi sebagai sumber informasi. Selain televisi, terdapat komputer yang terkoneksi dengan jaringan internet, sehingga memudahkan siswa untuk mencari informasi. Proses administrasi peminjaman buku dapat dilakukan dengan efektif dan efisien dilihat dari segi waktu. Namun kondisi perpustakaan perlu mendapatkan perhatian terutama pada penataan buku dan tempat baca.

m. Ruang UKS

Ruang UKS berada di dekat musholla sekolah. Terdapat 2 ruang UKS untuk putra dan putri. Masing-masing ruang UKS dilengkapi dengan 2 tempat tidur, kursi dan meja. Kondisi ruang UKS sudah cukup kondusif serta kebersihan dan kerapiannya sudah cukup baik. Di dalam UKS juga sudah terdapat obat-obatan yang lengkap.

n. Koperasi

Koperasi sekolah berfungsi untuk menyediakan kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan oleh semua warga di sekolah. Di koperasi sekolah dijual berbagai jenis

makanan, minuman, alat tulis, dan lain sebagainya. Kondisi ruang koperasi sendiri sudah cukup memadai karena sudah memiliki ruangan tersendiri.

o. Musholla

Tempat ibadah di SMP N 3 Sewon terletak berdekatan dengan UKS dan ruang BK. Di musholla terdapat peralatan beribadah berupa mukena, sajadah, bahkan buku-buku tentang agama. Musholla cukup luas sehingga mencukupi untuk jumlah banyak. Kebersihan dan kerapian masjid sudah tertata dengan baik karena kerja sama antar warga SMP N 3 Sewon dalam menjaga kebersihan sekolah. Batas suci di musholla sekolah juga sudah jelas, sehingga tidak ada siswa yang melanggarnya. Akan tetapi, tempat wudhu untuk putra dan putri belum sudah terpisah dengan jelas jadi sedikit kurang teratur saat siswa berwudhu.

p. Ruang Penunjang Pembelajaran

Ruang ini terdiri lapangan basket, lapangan futsal, dan lapangan voli yang sudah cukup memadai.

q. Ruang fasilitas lain

Fasilitas lain meliputi kantin, kamar mandi, dapur, dan tempat parkir.

3.Kondisi Non-Fisik SMP N 3 Sewon (Potensi Sekolah)

a. Kurikulum Sekolah

SMP N 3 Sewon menggunakan kurikulum 2006, yaitu KTSP. Pada tahun sebelumnya, sekolah ini menggunakan kurikulum 2013. Namun demikian, semenjak dilantiknya menteri pendidikan yang baru, kurikulum sekolah kembali beralih ke kurikulum 2006. Pembelajaran kurikulum 2006 berdampak pada jam pembelajaran di sekolah. Hari Senin dan Selasa, jam pelajaran selesai pada pukul 12.10 WIB, sedangkan pada hari lain selesai pada jam 11.15 WIB.

b. Bimbingan Belajar (Les)

Bimbingan belajar untuk siswa dimulai tanggal 7 September 2015, dengan melibatkan siswa-siswi kelas 8 dan 9. Mata pelajaran diajarkan yaitu, Bahasa Indonesia, Matematika, IPA, Bahasa Inggris, dan IPS. Diharapkan dengan adanya bimbingan belajar ini, dapat meningkatkan prestasi akademis siswa.

c. Potensi Siswa

Pada kelas VII , VIII, dan kelas IX rata-rata terdiri 32 peserta didik per kelas. Penampilan sebagian besar peserta didik baik, pakaian rapi, sopan, dan aktif dalam kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler. SMP N 3 Sewon memiliki potensi siswa yang dapat dikembangkan dan meraih prestasi yang membanggakan dengan pelatihan khusus yang nantinya bisa membawa nama baik sekolah. Pengembangan potensi akademik dilakukan dengan adanya tambahan pelajaran setelah pelajaran selesai, sedangkan pengembangan prestasi nonakademik melalui kegiatan

pengembangan diri dan kegiatan lain seperti ekstrakurikuler dan Pramuka (bagi kelas VII).

d. **Potensi Guru**

Guru SMP N 3 Sewon berjumlah 25 orang dengan tingkat pendidikan S1 dan S2. Mata pelajaran yang diampu yaitu, Pendidikan Agama, Pendidikan Kewarganegaraan, Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, IPA, IPS, Pendidikan Jasmani, Seni Budaya, Bahasa Jawa, Keterampilan, dan TIK. Guru mengajar masing-masing mata pelajaran sesuai dengan bidangnya.

e. **Kondisi Karyawan**

SMP N 3 Sewon memiliki 11 karyawan yang meliputi, koordinator TU dan staff TU, satpam, pesuruh, dan penjaga malam.

f. **Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler dan pengembangan diri telah terorganisir dengan baik. Ekstrakurikuler di SMP N 3 Sewon yaitu, pramuka (wajib bagi kelas VII), teater, tari, basket, silat, ansambel, dan band. Ekstrakurikuler dilaksanakan pada hari Senin sampai dengan Sabtu, yang mendatangkan pelatih dari luar maupun ada beberapa pelatih dari guru sendiri.

g. **OSIS (Organisasi Intra Sekolah)**

Kondisi OSIS di sekolah ini cukup maju. Hal ini dapat terlihat dari adanya ruangan OSIS dan adanya anggota OSIS. Ketua OSIS merupakan siswa kelas IX B yang bernama, Hakeem Aulia Rachman.

4. Kegiatan Pembelajaran di Sekolah

Penulis melakukan observasi di kelas sebanyak satu kali sebelum penerjunan praktik secara langsung di lapangan. Observasi dilakukan pada tanggal 28 Februari 2015. Observasi dilakukan di lapangan dengan guru pembimbing Bapak Harjono S.Pd. Kegiatan observasi ini bertujuan untuk mengobservasi kegiatan pembelajaran dan observasi siswa. Mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi juga melakukan observasi terkait sarana dan prasarana yang dapat digunakan sebagai pendukung dalam pembelajaran PJOK yang terdapat di SMP N 3 Sewon.

Hasil observasi pembelajaran akan digunakan sebagai gambaran untuk mahasiswa PPL dalam mempersiapkan kegiatan pengajaran di lapangan serta untuk mengamati gambaran pembelajaran di lapangan dan perilaku siswa. Adapun hasil observasi pembelajaran yang terdapat di lapangan adalah sebagai berikut:

a. **Perangkat Pembelajaran**

1) **Satuan Pembelajaran (SP)**

Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP N 3 Sewon pada saat kegiatan observasi dilaksanakan adalah menggunakan Kurikulum 2006 (Kurikulum Tingkat

Satuan Pendidikan). Begitu pun pada saat penerjungan tetap menggunakan Kurikulum 2006. Silabus yang digunakan pada KTSP disusun oleh guru mata pelajaran yang bersangkutan.

b. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP yang digunakan untuk pelaksanaan pembelajaran dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi disusun secara jelas dan detail oleh guru mata pelajaran.

1) Proses Pembelajaran

a.) Membuka Pelajaran

Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, menyapa siswa, menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran pada hari itu, dan menanyakan siswa yang tidak hadir dalam kegiatan pembelajaran saat itu. Guru mengajak siswa untuk mengingat dan mengulangi tentang pembelajaran sebelumnya. Guru mengaitkan pembelajaran yang akan dilaksanakan dengan pembelajaran sebelumnya. Kemudian guru memberikan apersepsi untuk mengantarkan siswa agar siap belajar.

b.) Penyajian Materi

Materi pembelajaran disampaikan secara langsung dan bertahap oleh guru. Ketika menyampaikan materi berupa teknik-teknik dasar dalam sebuah permainan, guru menjelaskannya dengan melakukan demonstrasi di depan siswa, sehingga siswa dapat mendengar dan melihat secara langsung apa yang guru sampaikan.

c.) Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan oleh guru adalah dengan menyampaikan kompetensi ajar secara langsung dengan diselingi kegiatan tanya jawab siswa. Dalam metode pengajarannya guru sudah mengajarkan kepada anak untuk berkelompok menjadi beberapa kelompok pada saat pembelajaran. Sehingga tidak terkesan teacher center saja tetapi juga sudah student center.

d.) Penggunaan Bahasa

Bahasa yang digunakan dalam pembelajaran adalah bahasa Indonesia. Letak SMP N 3 Sewon yang berada di daerah Yogyakarta dan sebagian besar siswa yang berasal dari Jawa, bahasa daerah yaitu bahasa Jawa masih sering digunakan dalam pembelajaran. Penggunaan bahasa Indonesia itu sendiri sudah bisa dikatakan efektif karena mengingat pada akhirnya siswa dapat memahami maksud dari apa yang diharapkan oleh guru.

e.) Penggunaan Waktu

Alokasi waktu yang digunakan adalah 2 jam pelajaran (2x40 menit). Penggunaan waktu tersebut cukup efektif dan efisien dari awal sampai akhir pembelajaran. Siswa diberikan kesempatan untuk aktif dalam kegiatan pembelajaran. Siswa juga diberikan

kesempatan untuk bertanya ataupun menyampaikan pendapatnya terkait dengan pemahaman tentang materi yang diajarkan.

f.) Gerak

Guru tidak selalu berdiam diri, guru aktif berkeliling membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran. Gerakan berkeliling guru juga bermaksud agar guru dapat memantau perkembangan peserta didiknya.

h.) Cara Memotivasi Siswa

Guru selalu memberikan motivasi kepada siswa agar selalu berani mencoba mengenai teknik-teknik baru dalam permainan olahraga. Karena hanya dengan mendengar dan melihat tanpa mempraktekan, anak tidak akan bisa menyerap ilmu yang disampaikan guru secara maksimal.

i.) Teknik Bertanya

Guru memberikan pertanyaan untuk seluruh siswa dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk berinisiatif menjawab pertanyaan tanpa dipanggil namanya. Jika sudah tidak ada siswa yang berinisiatif maka guru akan menanyakan jawaban kepada siswa dengan memanggil namanya.

j.) Teknik Penguasaan Kelas

Guru dapat menguasai kelas dengan sangat baik. Suara dan gerak tubuh guru dapat dengan mudah diakses oleh seluruh siswa. Pada saat-saat tertentu guru berkeliling untuk mendampingi, memantau perkembangan siswa, dan untuk mengontrol pemahaman siswa.

k.) Penggunaan Media

Media yang paling sering digunakan oleh guru adalah gambar. Karena gambar merupakan media yang sederhana dan mudah untuk digunakan di lapangan, selain itu gambar juga efektif untuk menjelaskan kepada siswa tentang teknik-teknik gerak yang akan dipelajari.

l.) Bentuk dan Cara Evaluasi

Guru melakukan evaluasi dengan memperhatikan pemahaman siswa, proses serta hasil praktik siswa setelah siswa mempelajari teknik-teknik yang disampaikan oleh guru.

m.) Menutup Pelajaran

Guru bersama siswa menarik kesimpulan tentang pembelajaran yang telah dipelajari pada pertemuan tersebut. Setelah itu, guru menyampaikan tugas ataupun materi selanjutnya yang akan dipelajari oleh siswa. Untuk mengakhiri pembelajaran pada pertemuan tersebut, guru menutup pembelajaran dengan doa dan salam.

2) Perilaku Siswa

a) Perilaku Siswa di dalam pembelajaran

Sebagian besar siswa yang mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi sangat antusias, memperhatikan dan aktif dalam pembelajaran sehingga suasana belajar kelas cukup kondusif. Hanya ada beberapa siswa yang tidak fokus dalam mengikuti pembelajaran. Akan tetapi, hal tersebut tidak mengganggu kegiatan pembelajaran di lapangan.

b) Perilaku Siswa di Luar Kelas

Perilaku siswa di luar kelas adalah siswa dapat bersosialisasi dengan siswa kelas lain maupun dengan warga sekolah lainnya termasuk dengan mahasiswa PPL. SMP N 3 Sewon ini menerapkan budaya senyum, salam, sapa, sopan dan santun sehingga siswa dapat belajar bersosialisasi dengan baik. Hal ini ditujukan agar siswa dapat menempatkan diri dalam bersosialisasi.

2) Sarana dan Prasarana

Dari observasi yang kami lakukan dapat diketahui bahwa di SMP 3 Sewon ini sarana prasarana penunjang mata pelajaran PJOK cukup lengkap. Terdapat 2 lapangan basket, lapangan voli, lapangan futsal, tempat lompat jauh dan bola-bola yang dapat dikatakan cukup untuk menunjang pembelajaran PJOK

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

Hasil kegiatan pra-PPL (observasi dan orientasi) di atas kemudian digunakan untuk menyusun Rancangan Program PPL/Magang III. Program dipilih berdasarkan pertimbangan sebagai berikut :

- a. Permasalahan sekolah/lembaga/klub dan potensi yang dimiliki.
- b. Mengacu program sekolah/lembaga/klub.
- c. Kemampuan mahasiswa dari segi pendanaan dan pemikiran.
- d. Faktor pendukung yang diperlukan (sarana dan prasarana).
- e. Ketersediaan waktu.
- f. Kesiambungan program.

Perumusan program PPL yang dilakukan oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Mengajar

- a. Konsultasi dengan guru pembimbing
Konsultasi dengan guru dilakukan pada tanggal 23 Februari 2015 dengan tujuan untuk mengetahui kurikulum yang digunakan di SMP 3 Sewon
- b. Observasi kelas
- c. Pembuatan RPP
- d. Mencari referensi/ sumber buku untuk mengajar
- e. Mencari bahan/ alat untuk mengajar
- f. Mengikuti kegiatan belajar mengajar guru

- g. Diskusi dengan teman sejawat dalam membuat rpp
- h. Membuat media pembelajaran
- i. Praktik mengajar terbimbing di kelas
- j. Membuat lembar kerja siswa untuk mengajar
- k. Mengoreksi hasil lembar kerja siswa
- l. Ulangan harian siswa
- m. Bimbingan dengan dpl
- n. Refleksi dengan guru pascamengajar

2. Kegiatan Nonmengajar

- a. Penerjunan
- b. Upacara bendera hari Senin
- c. Upacara bendera 17 Agustus
- d. Membimbing kegiatan ekstrakurikuler teater
- e. Mendampingi kegiatan ekstrakurikuler pramuka
- f. Mengikuti rapat dengan pihak sekolah
- g. Rapat dengan osis
- h. Rapat dengan uad (rekan PPL smp n 3 sewon)
- i. Piket sapa pagi
- j. Piket jaga *lobby* sekolah
- k. Piket presensi kehadiran siswa
- l. Mengelola perpustakaan
- m. Menjaga UKS
- n. Mengadakan lomba 17-an sekolah
- o. Program tamanisasi sekolah
- p. Cek inventarisasi laboratorium ipa
- q. Gerakan amal sholeh (gerakan kebersihan sekolah)
- r. Penarikan
- s. Pembuatan laporan PPL

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan

Sebelum mahasiswa PPL melaksanakan praktik mengajar di SMP N 3 Sewon, terlebih dahulu mahasiswa PPL melakukan beberapa kegiatan persiapan. Persiapan yang dimaksudkan adalah persiapan yang dapat mendukung pembelajaran yang akan dilaksanakan di SMP N 3 Sewon. Kegiatan tersebut antara lain adalah sebagai berikut.

1. Pembekalan Pengajaran Mikro

Sebelum menempuh mata kuliah pengajaran mikro para mahasiswa mengikuti pembekalan pengajaran mikro untuk program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang dilakukan pada tanggal 13 Februari 2015 di GPLA lantai 3, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY. Bagi mahasiswa yang belum bisa mengikuti pembekalan tersebut diberikan kesempatan untuk mengikuti pembekalan susulan yang dilaksanakan oleh LPPMP di gedung LPPMP UNY.

Mahasiswa dibekali beberapa ilmu yang bermanfaat untuk bekal praktik kegiatan mengajar. Mahasiswa diberikan bekal mulai dari motivasi diri dan etika profesi, standar kompetensi guru, mekanisme pengajaran mikro, inovasi pembelajaran, keterampilan dasar mengajar, kompetensi pengajaran mikro, pelaksanaan kuliah pengajaran mikro, dan penilaian pengajaran mikro. Selain itu, mahasiswa dibagikan buku panduan pengajaran mikro dan buku materi pembekalan pengajaran mikro/ magang II.

2. Kuliah Pengajaran Mikro

Kuliah pengajaran mikro (*micro teaching*) adalah mata kuliah wajib yang dilaksanakan sebelum mahasiswa PPL diterjunkan. *Micro teaching* bertujuan untuk melatih dan mendidik mahasiswa agar mampu mengajar dan menjadi guru yang baik saat mahasiswa berada di lapangan. Mengingat kurikulum yang digunakan di sekolah pada tahun 2015 ini digunakan kembalinya KTSP. Maka, mahasiswa dituntut untuk lebih siap dalam menyiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran dengan menggunakan KTSP.

Selama kurang lebih 4 bulan mahasiswa PPL dilatih keterampilan mengajarnya dalam mata kuliah *micro teaching* ini. Kuliah *micro teaching* dilaksanakan mulai pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2015. Dengan sistem kelas kecil yang dikelompokkan berdasarkan wilayah lokasi sekolah yang akan digunakan untuk PPL. Kelas kelompok mikro yang telah dibagi dengan Dosen Pembimbing Lapangan Jurusan Bapak Drs.Suhadi, M.Pd. Kelas kelompok mikro terdiri dari 10 mahasiswa yang terbagi menjadi, SMP N 3 Sewon (2 mahasiswa), SMA N 2 Bantul (2 mahasiswa),

SMK N 2 Sewon (2 mahasiswa), SMA 1 Jetis (2 mahasiswa), dan SMP 1 Sewon (2 mahasiswa).

Dengan dibimbing oleh Bapak Drs.Suhadi, M.Pd. mahasiswa PPL telah melakukan praktik mikro, yaitu maju ke depan sebagai guru, berperan sebagai siswa dengan segala psikologinya, membuat RPP, membuat media, yang sudah disesuaikan dengan hasil observasi. Materi yang diajarkan adalah materi PJOK, yang disesuaikan dengan pembagian sekolah masing-masing (kelas VII dan kelas VIII).

3. Observasi Pembelajaran di Kelas dan Siswa

Observasi merupakan salah satu kegiatan awal yang dilakukan oleh mahasiswa PLL sebagai persiapan untuk praktik mikro maupun praktik mengajar secara langsung. Observasi yang dilakukan oleh mahasiswa PPL bertujuan untuk mengetahui kondisi dan situasi pembelajaran yang terjadi di sekolah.

Observasi pembelajaran PJOK di SMP 3 Sewon dilaksanakan pada 28 Februari 2015. Kegiatan observasi ini bertujuan untuk mengamati bagaimana proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru sebagai persiapan dan mengamati siswa bagi mahasiswa PPL dalam persiapan melaksanakan kegiatan PPL.

Aspek yang diamati dalam kegiatan observasi pembelajaran antara lain.

- a. Perangkat pembelajaran
 - 1) Kurikulum yang dipakai
 - 2) Silabus
 - 3) RPP
- b. Proses pembelajaran
 - 1) Membuka pelajaran
 - 2) Penyajian materi
 - 3) Metode pembelajaran
 - 4) Penggunaan bahasa
 - 5) Penggunaan waktu
 - 6) Gerak
 - 7) Cara memotivasi siswa
 - 8) Teknik bertanya
 - 9) Teknik penguasaan kelas
 - 10) Penggunaan media
 - 11) Bentuk dan cara evaluasi
 - 12) Menutup pelajaran
- c. Perilaku siswa
 - 1) Perilaku siswa di dalam kelas
 - 2) Perilaku siswa di luar kelas

4. Pembekalan PPL

Pembekalan PPL dilaksanakan sebelum terjun ke lapangan (sekolah). Pembekalan PPL merupakan kegiatan yang diselenggarakan oleh lembaga UNY untuk memberikan pengarahan kepada calon mahasiswa PPL dalam melaksanakan PPL. Kegiatan ini dilaksanakan di GPLA lantai 3 Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY. Materi pembekalan diberikan oleh ketua PPL UNY 2015. Materi yang disampaikan meliputi administrasi pembelajaran, administrasi pelaporan PPL, berbagai hal yang mendukung pelaksanaan PPL.

B. Pelaksanaan PPL

1. Kegiatan Mengajar

a. Konsultasi dengan guru pembimbing

Konsultasi dengan guru pembimbing bertujuan untuk memperoleh bimbingan pelaksanaan PPL terkait dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Rekreasi. Dalam konsultasi tersebut mahasiswa dan guru membahas mengenai RPP, media yang digunakan, metode mengajar yang digunakan, dll.

b. Observasi kelas

Observasi kelas dilakukan guna mengetahui karakteristik siswa dalam suatu kelas untuk kemudian digunakan dalam penentuan metode mengajar yang akan digunakan ketika mengajar di kelas tersebut.

c. Pembuatan RPP

Pembuatan RPP dilakukan setiap akan melaksanakan pengajaran terbimbing, dengan jumlah RPP sebanyak 7 buah untuk 24 kali tampil. Dengan rincian sebagai berikut :

1) RPP Bola basket kelas VII

Berisi rencana pengajaran tentang materi gerak dasar basket untuk kelas VII.

2) RPP Bola basket kelas VIII

Berisi perencanaan pembelajaran dengan materi teknik dasar bola basket untuk kelas VII.

3) RPP Sepakbola kelas VII

Berisi tentang perencanaan proses pembelajaran teknik dasar permainan sepakbola untuk kelas VII.

4) RPP Sepakbola kelas VIII

Berisi tentang rancangan pembelajaran teknik dasar permainan sepakbola untuk kelas 8.

5) RPP Bola Voli kelas VII

Berisi rancangan mengajar teknik dasar Bola Voli untuk kelas VII.

6) RPP Bola Voli kelas VIII

Berisi rancangan mengajar teknik dasar Bola Voli untuk kelas VII

7) RPP Pola hidup sehat kelas VII

Berisi tentang rancangan mengajar dengan materi pola hidup sehat untuk kelas VII.

d. Mencari referensi/ sumber buku untuk mengajar

Pencarian referensi sumber belajar dilakukan dengan berbagai cara, antara lain dengan mencari dari buku-buku yang ada di perpustakaan.

e. Mencari bahan/ alat untuk mengajar

Mencari bahan/alat untuk mengajar dilakukan dengan bermacam cara, dari buku-buku, internet, dll.

f. Mengikuti kegiatan belajar mengajar guru

Mengikuti kegiatan belajar mengajar guru dilakukan guna mengetahui bagaimana cara guru mengkondisikan siswa, menyampaikan materi dan menyelesaikan masalah-masalah yang ada dalam proses pembelajaran, untuk kemudian kita terapkan ketika pembelajaran terbimbing berlangsung.

g. Diskusi dengan teman sejawat

Diskusi dengan teman sejawat dimaksudkan untuk melakukan evaluasi mengenai pembelajaran masing-masing yang sudah dilakukan, untuk kemudian digunakan sebagai perbaikan terhadap proses pembelajaran yang akan dilaksanakan selanjutnya.

h. Membuat media pembelajaran

Media pembelajaran merupakan salah satu komponen yang penting dalam proses pembelajaran. Praktikan berusaha membuat media pembelajaran yang menarik dan mudah untuk dipahami, sehingga siswa lebih mudah untuk mencerna dan menirukan apa yang ada dalam media pembelajaran, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lebih efektif.

i. Praktik mengajar terbimbing di kelas

Praktik mengajar terbimbing dilaksanakan sebanyak 32 kali, 28 kali praktek di lapangan dan 4 kali teori di kelas. Praktikan mengajar sesuai dengan silabus yang ada yaitu dengan materi berupa teknik dasar dalam permainan bola basket untuk kelas VII dan VIII, teknik dasar passing dalam permainan sepakbola untuk kelas VII dan VIII, teknik dasar passing dalam permainan bola voli dan Pola hidup sehat untuk kelas VII.

j. Membuat lembar kerja siswa untuk mengajar

Membuat lembar kerja untuk siswa guna mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan oleh praktikan pada proses pembelajaran.

k. Mengoreksi hasil lembar kerja siswa

Mengoreksi lembar kerja siswa dilakukan untuk mengetahui hasil pekerjaan siswa yang untuk kemudian dikonversi menjadi nilai kuantitatif.

l. Bimbingan dengan DPL

Bimbingan dengan DPL dilaksanakan sebanyak 4 kali dengan berbagai macam materi yang dibahas diantaranya proses pengajaran terbimbing yang dilakukan oleh praktikan dan konsultasi pembuatan laporan PPL.

m. Refleksi dengan guru pasca mengajar

Refleksi dengan guru pasca mengajar bertujuan untuk mengevaluasi proses pengajaran yang telah dilakukan oleh praktikan. Dengan adanya refleksi ini maka praktikan dapat mengetahui apa yang menjadi kekurangannya ketika mengajar dan untuk selanjutnya dilakukan pembenahan pada praktek mengajar selanjutnya.

2. Kegiatan Nonmengajar

a. Penerjunan

Penerjunan dilaksanakan oleh Bapak Fu'adi, S.Sn., M.A. selaku dosen pembimbing lapangan pamong dan diterima langsung oleh kepala sekolah SMP N 3 Sewon yaitu Bapak Supratikna, M.Pd..

b. Upacara bendera hari Senin

Pada waktu mahasiswa PPL UNY melaksanakan PPL di SMP 3 Sewon, kami hanya berkesempatan mengikuti upacara bendera hari senin sebanyak 2 kali. Hal ini dikarenakan pada hari senin tanggal 17 Agustus berbenturan dengan hari kemerdekaan Indonesia, sehingga upacara hari senin ditiadakan. Selain itu pada setiap senin akhir bulan sekolah mengganti upacara hari senin dengan bimbingan dari BK.

c. Upacara bendera 17 Agustus

Upacara 17 Agustus dilaksanakan di kompleks SMP 3 Sewon pada pagi hari dan dilaksanakan lapangan pendowoharjo menjelang detik-detik proklamasasi dan sore hari waktu penurunan bendera.

d. Mengikuti rapat dengan pihak sekolah

Rapat dengan pihak sekolah dilaksanakan sekitar satu minggu sebelum 17 Agustus. Rapat dengan pihak sekolah ini bertujuan untuk mengajukan proposal acara pelaksanaan lomba dalam rangka memperingati hari kemerdekaan Republik Indonesia. Hasil dari rapat ini yaitu penentuan hari dan waktu pelaksanaan lomba.

e. Rapat dengan osis

Rapat dengan OSIS ini dilakukan untuk menentukan kemungkinan waktu pelaksanaan lomba 17 an dan macam lomba yang akan diadakan. Hasil dari rapat ini yaitu dengan diputuskannya jenis lomba yang dilaksanakan, yaitu lomba futsal antar kelas, lomba pembuatan poster, tarik tambang, dll.

f. Rapat dengan UAD (Rekan PPL SMP N 3 SEWON)

Rapat dengan UAD ini bertujuan untuk menentukan sertifikat-sertifikat yang akan diberikan untuk pemenang lomba dan pemenang-pemenang pada kategori tertentu seperti top skorer dalam pertandingan futsal.

g. Piket sapa pagi

Piket sapa pagi ini bertujuan untuk mempererat hubungan antara mahasiswa PPL UNY dengan warga sekolah baik itu siswa SMP N 3 Sewon maupun guru-guru SMP N 3 Sewon.

h. Piket jaga *lobby* sekolah

Piket jaga lobby sekolah dilaksanakan secara bergantian. Piket jaga lobby ini bertujuan untuk menyapa tamu yang datang di SMP 3 Sewon dan memberikan informasi yang dibutuhkan oleh tamu tersebut.

i. Piket presensi kehadiran siswa

Piket presensi kehadiran siswa dilaksanakan setelah pergantian jam pelajaran pertama. Tujuannya yaitu untuk mengetahui peserta didik yang tidak hadir beserta keterangannya.

j. Mengelola perpustakaan

Dalam pengelolaan perpustakaan, mahasiswa PPL UNY membantu pembuatan proposal guna menambah koleksi buku perpustakaan yang ada di SMP 3 Sewon.

k. Mendampingi lomba 17-an sekolah

Mahasiswa PPL UNY bertugas mendampingi pelaksanaan lomba 17-an yang diadakan oleh OSIS agar pelaksanaan lomba tersebut berjalan secara lancar.

l. Sosialisasi tamanisasi sekolah

Sosialisasi tamanisasi sekolah yaitu penjelasan akan pentingnya tumbuhan hijau baik itu berupa obat-obatan maupun sayuran di lingkungan sekolah.

m. Gerakan amal sholeh (gerakan kebersihan sekolah)

Gerakan kebersihan sekolah ini merupakan program sekolah. Mahasiswa PPL UNY bertugas untuk mendampingi siswa-siswa membersihkan ruangan yang telah dibagi oleh sekolah.

n. Penarikan

Penarikan dilakuakn oleh Bapak Bapak Fu'adi, S.Sn., M.A. selaku dosen pembimbing lapangan pamong pada tanggal 12 September 2015

o. Pembuatan laporan PPL

Pembuatan laporan PPL dilakukan satu minggu sebelum waktu penarikan sampai dengan hari penarikan mahasiswa PPL UNY.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan

Program kegiatan PPL memberikan pengalaman kepada mahasiswa praktikan dalam mengelola kelas serta mengembangkan potensi. Kegiatan PPL ini difokuskan pada kemampuan dalam mengajar seperti penyusunan rancangan pembelajaran, pelaksanaan praktik mengajar di kelas, yang kemudian menyusun dan menerapkan alat evaluasi, analisis hasil belajar peserta didik, serta penggunaan media pembelajaran.

Dalam pelaksanaan pembelajaran, praktikan selalu berusaha menyesuaikan dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat sebelumnya agar waktunya teralokasikan dengan baik dan materi dapat tersampaikan semua dengan baik. Namun terdapat beberapa hal yang tidak sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat dikarenakan ketebatasan alat, media, atau waktu yang tersedia.

Hasil dari praktik mengajar yang telah dilaksanakan, diantaranya dalam pelaksanaan pembelajaran praktikan menggunakan beberapa metode yaitu ceramah, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi. Penggunaan metode tersebut sesuai dengan materi yang diajarkan. Dalam pelaksanaannya, metode yang banyak digunakan yaitu demostrasi, dan ceramah, sehingga dalam proses pembelajaran siswa sudah terlatih untuk aktif dalam menemukan konsep sendiri, meskipun di akhir pembelajaran guru tetap memberikan pemantapan konsep.

Proses pembelajaran yang dilakukan praktikan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran namun ada juga beberapa yang tidak sesuai terutama dalam alokasi waktunya. Hal ini dikarenakan peserta didik banyak yang ramai sendiri sehingga perlu pengulangan penjelasan agar peserta didik memahami materi.

1. Hambatan

Dalam melaksanakan pembelajaran, praktikan mengalami beberapa hambatan. Hambatan yang didapatkan selama praktik mengajar terutama berasal dari peserta didik, antara lain.

- a. Peserta didik kurang serius dalam mengikuti pembelajaran.
- b. Peserta didik ramai di kelas, sulit untuk diatur oleh guru, sehingga sulit untuk dikondisikan.
- c. Peserta didik cenderung sulit untuk dikondisikan untuk bekerja kelompok.

Selain dari peserta didik, hambatan juga dipengaruhi oleh pembelajaran yang dilakukan. Misalnya seperti metode pembelajaran yang diterapkan kurang menarik perhatian peserta didik, sehingga menyebabkan peserta didik ramai dan tidak dapat dikondisikan dengan baik. Media yang kurang menarik perhatian siswa juga mempengaruhi pembelajaran.

2. Solusi

Berdasarkan hambatan-hambatan yang ada tersebut, ada beberapa upaya untuk mengurangi dan mengatasi hambatan, antara lain.

- a. Dalam pelaksanaan praktik mengajar, mahasiswa praktikan berusaha berkoordinasi dengan guru pembimbing mengenai pengelolaan kelas.
- b. Praktikan berusaha menyediakan media pembelajaran yang dapat menarik perhatian para peserta didik.
- c. Mahasiswa praktikan berusaha menciptakan suasana belajar yang serius, tetapi santai dengan menyisipi sedikit humor, sehingga peserta didik tidak merasa bosan yang terkesan monoton.
- d. Mengatur intonasi suara dalam menyampaikan materi, sehingga peserta didik dapat memperkirakan materi yang penting.
- e. Meningkatkan kemampuan mengelola kelas dengan baik serta berupaya untuk tegas terhadap peserta didik yang ramai.
- f. Mengoptimalkan pengaturan waktu mengajar sesuai RPP.
- g. Lebih memperhatikan peserta didik yang ramai agar lebih fokus dalam belajar dikelas.
- h. Mempersiapkan media pembelajaran dengan baik sebelum pembelajaran dimulai.

Setelah penyampaian materi selesai, praktikan melakukan evaluasi pembelajaran dengan memberikan latihan soal ataupun kuis, tugas rumah atau ulangan harian. Latihan soal dan kuis dilakukan dengan mengerjakan soal yang diberikan oleh praktikan kepada peserta didik.

D. Refleksi Pelaksanaan PPL

Praktik mengajar yang telah dilakukan mahasiswa praktikan memberikan pengalaman yang banyak di lapangan khususnya di SMP N 3 Sewon. Berdasarkan pengalaman mengajar yang telah dilakukan, mengajar bukanlah hal yang mudah. Dalam mengajar perlu persiapan dan perencanaan yang matang sehingga pembelajaran dapat terlaksana sesuai perencanaan. baik dalam hal mengajar di kelas, berinteraksi dengan peserta didik, dan dalam mengelola kelas. Dari pelaksanaan program kerja PPL yang telah dilaksanakan dan hasil yang diperoleh, dapat dikatakan bahwa program PPL berjalan dengan baik.

Praktik mengajar memberikan gambaran secara langsung bagaimana proses pembelajaran diaplikasikan, cara berinteraksi dengan peserta didik, bagaimana cara menyampaikan materi dengan baik dan dimengerti oleh peserta didik, penguasaan kelas yang baik, teknik bertanya, cara mengalokasikan waktu pembelajaran secara efektif, penerapan metode, penggunaan media, cara melakukan evaluasi dan juga menutup pelajaran.

Penguasaan materi sangat diperlukan dalam pembelajaran. Penguasaan materi akan berpengaruh terhadap penyampaian materi serta keberhasilan dalam pembelajaran. Dalam mengajar di kelas, metode pembelajaran yang diterapkan harus sesuai dengan kondisi peserta didik. Karena tidak semua peserta didik dapat dikondisikan dengan berbagai metode mengajar.

Secara umum, hasil yang diperoleh mahasiswa dalam praktik PPL di sekolah ini adalah mahasiswa mendapat pengalaman dalam hal keterampilan mengajar, pengelolaan waktu dalam mengajar, interaksi dengan peserta didik, dan pengelolaan kelas.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengalaman lapangan yang telah dilaksanakan lokasi SMP N 3 Sewon, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kegiatan PPL dapat memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menemukan permasalahan aktual seputar kegiatan belajar mengajar di lokasi tempat PPL. Selain itu, mahasiswa juga dapat menemukan solusi pemecahan dari permasalahan-permasalahan tersebut.
2. Kegiatan PPL sangat bermanfaat bagi mahasiswa untuk memberikan pengalaman dan wawasan, serta gambaran yang nyata mengenai pembelajaran di sekolah sebagai bekal bagi seorang calon pendidik sebelum terjun dalam dunia pendidikan secara utuh.
3. Kegiatan PPL memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk dapat mengembangkan potensi dan kreativitasnya, misal dalam pengembangan media, menyusun materi sendiri berdasarkan kompetensi yang ingin dicapai, dan lain sebagainya.

B. Saran

Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan berdasarkan hasil dari pengalaman lapangan selama berada di lokasi PPL, antara lain:

1. Bagi Pihak LPPMP (UNY)
 - a. Perlunya koordinasi yang lebih baik dalam pelaksanaan kegiatan PPL untuk masa datang. Oleh karena itu, perlu disempurnakan dan disosialisasikan lagi dengan baik, karena tidak dipungkiri bahwa masih ada hal-hal yang belum dimengerti oleh mahasiswa, serta guru pembimbing sendiri.
 - b. Perlunya koordinasi yang baik antara LPPMP dan DPL melakukan supervisi ke lokasi agar mereka juga mengetahui kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa PPL. Dengan kegiatan supervisi ini pula diharapkan LPPMP dapat memberikan masukan-masukan yang bermanfaat bagi kelompok ataupun kritik yang membangun kelompok menjadi lebih baik lagi.
 - c. LPPMP lebih sering mengadakan acara diskusi bersama dengan ketua kelompok untuk menyampaikan hambatan atau kesulitan dilapangan dan mencari solusi atau jalan keluarnya. Dengan demikian diharapkan bahwa kelompok-kelompok yang sedang mengalami permasalahan atau kesulitan cepat teratasi dan kegiatan PPL berjalan dengan lancar.

2. Bagi Pihak SMP N 3 Sewon

- a. Perlu adanya perawatan dan pengelolaan terhadap sarana dan prasarana media pembelajaran secara optimal.
- b. Perlu peningkatan kedisiplinan dan ketertiban bagi peserta didik dalam lingkungan sekolah agar tercipta suasana pembelajaran yang kondusif.
- c. Perlu pengoptimalan penggunaan media penunjang pembelajaran (CD, gambar, LCD) agar kompetensi yang ditentukan dapat tercapai melalui pembelajaran yang lebih menarik.

3. Bagi Pihak Mahasiswa PPL

- a. Praktikan sebaiknya mempersiapkan diri sedini mungkin dengan mempelajari lebih mendalam teori-teori yang telah dipelajari dan mengikuti pengajaran mikro dengan maksimal.
- b. Praktikan harus belajar lebih keras, menimba pengalaman sebanyak-banyaknya, dan memanfaatkan kesempatan PPL sebaik-baiknya.
- c. Rasa kesetiakawanan, solidaritas, dan kekompakan dalam satu tim hendaknya selalu dijaga sampai kegiatan PPL berakhir.
- d. Praktikan sebaiknya menjalin hubungan baik dengan siapa saja, pandai menempatkan diri dan berperan sebagaimana mestinya.
- e. Praktikan berkewajiban menjaga nama baik almamater, bersikap disiplin dan bertanggungjawab.
- f. Dalam melaksanakan kegiatan PPL seyogyanya mahasiswa mencari informasi secara akurat mengenai sekolah
- g. Praktikan berkewajiban menjaga nama baik almamater, bersikap disiplin dan bertanggung jawab.
- h. Mempersiapkan sedini mungkin materi yang akan diberikan kepada peserta didik agar dapat meminimalisasi kesalahan-kesalahan konsep.
- i. Praktikan harus banyak membaca referensi tentang materi yang akan diajarkan, dan sering berkonsultasi dengan guru pembimbing.
- j. Pembuatan perangkat pembelajaran yang lengkap dan baik untuk persiapan pelaksanaan mengajar.

DAFTAR PUSTAKA

Tim Pembekalan KKN-PPL, 2015. *Materi Pembekalan KKN-PPL Tahun 2015*. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Pembekalan KKN-PPL, 2015. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/PPL Tahun 2014*. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Pembekalan KKN-PPL, 2015. *Panduan KKN-PPL Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2015*. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Pembekalan KKN-PPL, 2015. *Panduan Pengajaran Mikro Tahun 2015*. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta

LAMPIRAN



MATRIKS PROGRAM KERJA PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F01

Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH/ LEMBAGA : SMP N 3 Sewon

ALAMAT SEKOLAH/ LEMBAGA : Kaliputih, Pendowoharjo, Sewon, Bantul 55185

No.	Program/ Kegiatan PPL/ Magang III	Jumlah Jam per Minggu					Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	
	Kegiatan Mengajar						
1.	Konsultasi dengan Guru Pembimbing						
	a. Persiapan	0,5					0,5
	b. Pelaksanaan	2					2
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	0,5					0,5
2.	Observasi Lapangan						
	a. Persiapan	0,5					0,5
	b. Pelaksanaan	2					2
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	0,5					0,5
3.	Pembuatan RPP						
	a. Persiapan						



MATRIKS PROGRAM KERJA PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F01

Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

	b. Pelaksanaan	6	6	6	6		24
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
4.	Mencari Referensi/ Sumber Buku untuk Mengajar						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	2	2	2	2		8
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
5.	Mencari Bahan/ Alat untuk Mengajar						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	2	2	2	2		8
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
6.	Mengikuti Kegiatan Belajar Mengajar Guru						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	2					2
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						



MATRIKS PROGRAM KERJA PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F01

Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

7.	Diskusi dengan Teman Sejawat dalam Membuat RPP						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	3	3	3	3		12
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
8.	Membuat Media Pembelajaran						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	2	2	2	2		8
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
9.	Praktik Mengajar Terbimbing di Kelas						
	a. Persiapan	2	2	2	2		8
	b. Pelaksanaan	12	12	16	8		48
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	2	2	2	2		8
10.	Membuat Lembar Kerja Siswa untuk Mengajar						
	a. Persiapan						



MATRIKS PROGRAM KERJA PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F01

Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

	b. Pelaksanaan					2	2
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
11.	Mengoreksi Hasil Lembar Kerja Siswa						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan					4	4
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
12.	Refleksi dengan Guru Pascamengajar						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	2	2	2	2		8
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
13.	Bimbingan dengan DPL						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	2	2	2		2	8



**MATRIKS PROGRAM KERJA PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015**

F01
Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
Kegiatan Nonmengajar							
1.	Penerjunan						
	a. Persiapan	0,5					0,5
	b. Pelaksanaan	2					2
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	0,5					0,5
2.	Upacara Bendera Hari Senin						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan			1		1	2
	c. Evaluasi dan Tidak Lanjut						
3.	Upacara Bendera 17 Agustus						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan		3				3
	c. Evaluasi dan Tindak lanjut						



MATRIKS PROGRAM KERJA PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F01

Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

4.	Mengikuti Rapat dengan Pihak Sekolah						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	2					2
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
5.	Rapat dengan OSIS						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	2					2
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
6.	Rapat dengan UAD (Rekan PPL SMP N 3 Sewon)						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	2	0,5	0,5			3
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
7.	Piket Sapa Pagi						



MATRIKS PROGRAM KERJA PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F01

Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	1		1			2
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
8.	Piket Jaga <i>Lobby</i> Sekolah						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	0,5	0,5	0,5	0,5		2
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
9.	Piket Presensi Kehadiran Siswa						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan					1	1
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
10.	Mengelola Perpustakaan						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan		4				4
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						



MATRIKS PROGRAM KERJA PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F01

Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

11.	Mengelola UKS						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan					3	3
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
12.	Mendampingi Lomba 17-an Sekolah						
	a. Persiapan	5					5
	b. Pelaksanaan	6,5					6,5
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	0,5					0,5
13.	Pembuatan Laporan PPL						
	a. Persiapan					2	2
	b. Pelaksanaan					23	23
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut					2	2
14.	Sosialisasi sekolah hijau						



**MATRIKS PROGRAM KERJA PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015**

F01
Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

	a. Persiapan		0,5				0,5
	b. Pelaksanaan		0,5				0,5
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut		0,5				0,5
15.	Cek inventarisasi laboratorium IPA						
	a. Persiapan			1			1
	b. Pelaksanaan			4			4
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut			1			1
16.	Gerakan amal sholeh (Koordinator gerakan kebersihan sekolah)						
	a. Persiapan		0,5	0,5			1
	b. Pelaksanaan		1	1,5			2,5
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
17.	Penarikan						
	a. Persiapan					0,5	0,5
	b. Pelaksanaan					1	1
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut					0,5	0,5



MATRIKS PROGRAM KERJA PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F01

Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

Mengetahui/ Menyetujui,



Kepala Sekolah
SMP N 3 Sewon

Supratikna, M.Pd.

NIP. 19620304 198503 1 020

Dosen Pembimbing Lapangan,

Drs. Suhadi, M.Pd.

NIP. 196005051988031006

Yang membuat,

Eko Setyo Raharjo

NIM. 12601241085



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : Eko Setyo Raharjo
NAMA SEKOLAH/ LEMBAGA : SMP N 3 Sewon NO. MAHASISWA : 12601241085
ALAMAT SEKOLAH/ LEMBAGA : Kaliputih, Pendowoharjo, Sewon FAK./ JUR./ PRODI : FIK/POR/PJKR
GURU PEMBIMBING : Harjono, S.Pd DOSEN PEMBIMBING : Drs. Suhadi, M.Pd

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 10 Agustus 2015	a. Penerjunan	Penyerahan PPL kepada kepala sekolah SMP N 3 Sewon oleh DPL	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
		b. Konsultasi dengan guru pembimbing	Mengetahui kurikulum yang digunakan di SMP 3 Sewon	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
		c. Sosialisasi sekolah hijau	Penanaman tumbuhan dengan polybag di lingkungan sekolah	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
		d. Pembuatan RPP	RPP Bola Basket kelas VIII	Tidak ada hambatan	Tidak ada hambatan
2.	Selasa, 11 Agustus 2015	a. Sapa Pagi	Mempererat hubungan mahasiswa PPL dengan penghuni sekolah	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
		b. Mengajar kelas 8B	Mengajar dengan materi gerak dasar dalam permainan bola basket	Beberapa siswa ada yang tidak memperhatikan	



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015**

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

		<p>c. Mengajar kelas 8C</p> <p>d. Rapat 17an dengan OSIS</p> <p>e. Rapat 17an dengan PPL UAD</p> <p>f. Pembuatan RPP</p>	<p>Mengajar dengan materi gerak dasar dalam permainan bola basket</p> <p>Macam lomba yang diadakan</p> <p>Pembuatan proposal lomba 17an kepada sekolah</p> <p>RPP Bola Basket kelas VII</p>	<p>Beberapa siswa ada yang tidak memperhatikan</p> <p>Tidak ada hambatan</p> <p>Tidak ada hambatan</p>	<p>Siswa yang tidak memperhatikan diberi perhatian khusus</p> <p>Siswa yang tidak memperhatikan diberi perhatian khusus</p> <p>Solusi tidak diperlukan</p> <p>Solusi tidak diperlukan</p>
3.	<p>Rabu, 12 Agustus 2015</p>	<p>a. Mengajar kelas 7C</p> <p>b. Rapat koordinasi 17an dengan pihak sekolah</p>	<p>Mengajar dengan materi gerak dasar dalam permainan bola basket</p> <p>Penentuan hari dan jam pelaksanaan lomba 17an</p>	<p>Tidak ada hambatan</p> <p>Tidak ada hambatan</p>	<p>Solusi tidak diperlukan</p> <p>Solusi tidak diperlukan</p>
4.	<p>Kamis, 13 Agustus 2015</p>	<p>a. Sapa pagi</p> <p>b. Mengajar kelas 7D</p>	<p>Mempererat hubungan mahasiswa PPL dengan penghuni sekolah</p>	<p>Tidak ada hambatan</p> <p>Tidak ada hambatan</p>	<p>Solusi tidak diperlukan</p> <p>Solusi tidak diperlukan</p>



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015**

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

		c. Mengajar kelas 8A d. Rapat lomba 17an dengan OSIS e. Rapat lomba 17an dengan PPL UAD	Mengajar dengan materi gerak dasar dalam permainan bola basket Mengajar dengan materi gerak dasar dalam permainan bola basket Pembagian tugas coordinator lomba Penentuan hadiah dan sertifikat lomba	Tidak ada hambatan Tidak ada hambatan Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan Solusi tidak diperlukan Solusi tidak diperlukan
5.	Jumat, 14 Agustus 2015	a. Mengajar kelas 8D b. Refleksi dengan guru	Mengajar dengan materi gerak dasar dalam permainan bola basket Mengevaluasi praktek mengajar terbimbing yang sudah berlangsung	Tidak ada hambatan Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan Solusi tidak diperlukan
6.	Sabtu, 15 Agustus 2015	a. Sapa pagi b. Lomba 17an	Mempererat hubungan mahasiswa PPL dengan penghuni sekolah	Tidak ada hambatan Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan Solusi tidak diperlukan



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

			Mendamping siswa dalam pelaksanaan lomba 17an		
--	--	--	---	--	--

Yogyakarta, 15 Agustus 2015

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

Drs. Suhadi, M.Pd
NIP. 196005051988031006

Hariono, S.Pd.
NIP. 19570610 198403 1 008

Eko Setyo Raharjo
NIM 12601241085



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : Eko Setyo Raharjo

NAMA SEKOLAH/ LEMBAGA : SMP N 3 Sewon

NO. MAHASISWA : 12601241085

ALAMAT SEKOLAH/ LEMBAGA : Kaliputih, Pendowoharjo, Sewon

FAK./ JUR./ PRODI : FIK/POR/PJKR

GURU PEMBIMBING : Harjono, S.Pd

DOSEN PEMBIMBING : Drs. Suhadi, M.Pd

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 17 Agustus 2015	e. Upacara 17an di sekolah	Pelaksanaan upacara memperingati hari kemerdekaan Indonesia	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
		f. Upacara 17an di kecamatan	Pelaksanaan upacara memperingati hari kemerdekaan Indonesia tingkat kecamatan	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
		g. Sosialisasi tamanisasi sekolah	Sosisalisasi pentingnya tamanisasi sekolah untuk kelas VII	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
2.	Selasa, 18 Agustus 2015	a. Pembuatan RPP	Membuat RPP Sepakbola untuk kelas VII	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015**

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

3.	Rabu, 19 Agustus 2015	c. Mengajar kelas 7C	Mengajar dengan materi teknik dasar bermain sepakbola	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
4.	Kamis, 20 Agustus 2015	f. Sapa pagi g. Mengajar kelas 7D h. Mengajar kelas 8A i. Evaluasi pelaksanaan 17an j. Rapat dengan UAD	Mempererat hubungan mahasiswa PPL dengan penghuni sekolah Mengajar dengan materi teknik dasar bermain sepakbola Mengajar dengan materi teknik dasar bermain sepakbola Mengevaluasi proses pelaksanaan 17an Mengevaluasi proses pelaksanaan 17an	Tidak ada hambatan Tidak ada hambatan Tidak ada hambatan Tidak ada hambatan Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan Solusi tidak diperlukan Solusi tidak diperlukan Solusi tidak diperlukan Solusi tidak diperlukan
5.	Jumat, 21 Agustus 2015	c. Mengajar kelas 8D	Mengajar dengan materi teknik dasar bermain sepakbola	Tidak ada hambatan Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan Solusi tidak diperlukan



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

		d. Refleksi dengan guru pasca mengajar	Mengevaluasi proses pembelajaran yang telah dilakukan oleh praktikan		
6.	Sabtu, 22 Agustus 2015	c. Sapa pagi d. Diskusi dengan teman sejawat	Mempererat hubungan mahasiswa PPL dengan penghuni sekolah Membahas dan mengevaluasi bersama mengenai proses pembelajaran PJOK yang diampu masing-masing praktikan	Tidak ada hambatan Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan Solusi tidak diperlukan

Yogyakarta, 22 Agustus 2015

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

Drs. Suhadi, M.Pd
NIP. 196005051988031006

Hariono, S.Pd.
NIP 19570610 198403 1 008

Eko Setyo Raharjo
NIM 12601241085



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : Eko Setyo Raharjo

NAMA SEKOLAH/ LEMBAGA : SMP N 3 Sewon

NO. MAHASISWA : 12601241085

ALAMAT SEKOLAH/ LEMBAGA : Kaliputih, Pendowoharjo, Sewon

FAK./ JUR./ PRODI : FIK/POR/PJKR

GURU PEMBIMBING : Harjono, S.Pd

DOSEN PEMBIMBING : Drs. Suhadi, M.Pd

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 24 Agustus 2015	h. Mengajar kelas 7A	Mengajar teknik dasar dalam bola voli	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
		i. Mengajar kelas 7B	Mengajar teknik dasar dalam bola voli	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
2.	Selas, 25 Agustus 2015	g. Mengajar kelas 8B	Mengajar teknik dasar dalam bola voli	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
		h. Mengajar kelas 8C	Mengajar teknik dasar dalam bola voli	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
3.	Rabu, 26 Agustus 2015	d. Mengajar kelas 7C	Mengajar teknik dasar dalam bola voli	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan

Yogyakarta, 29 Agustus 2015



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

4.	Kamis, 27 Agustus 2015	k. Mengajar kelas 7D l. Mengajar kelas 8A	Mengajar teknik dasar dalam bola voli Mengajar teknik dasar dalam bola voli	Tidak ada hambatan Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan Solusi tidak diperlukan
	5.	Jumat, 28 Agustus 2015	e. Mengajar kelas 8D	Mengajar teknik dasar dalam bola voli	Tidak ada hambatan Solusi tidak diperlukan
6.	Sabtu, 29 Agustus 2015	e. Sapa pagi	Mempererat hubungan mahasiswa PPL dengan penghuni sekolah	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
		f. Diskusi dengan teman sejawat	Mengevaluasi bersama proses pengajaran terbimbing yang sudah berlangsung	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Suhadi, M.Pd
NIP. 196005051988031006

Guru Pembimbing

Harjono, S.Pd.
NIP. 19570610 198403 1 008

Mahasiswa,

Eko Setyo Raharjo
NIM 12601241085



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : Eko Setyo Raharjo
NAMA SEKOLAH/ LEMBAGA : SMP N 3 Sewon NO. MAHASISWA : 12601241085
ALAMAT SEKOLAH/ LEMBAGA : Kaliputih, Pendowoharjo, Sewon FAK./ JUR./ PRODI : FIK/POR/PJKR
GURU PEMBIMBING : Harjono, S.Pd DOSEN PEMBIMBING : Drs. Suhadi, M.Pd

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 31 Agustus 2015	j. Mengajar kelas 7A	Mengajar dengan materi pola hidup sehat	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
		k. Mengajar kelas 7B	Mengajar dengan materi pola hidup sehat	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
2.	Selasa, 1 September 2015	i. Mengoreksi lembar kerja siswa	Mengoreksi lembar kerja siswa kelas 7 A dan 7 B	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

3.	Rabu, 2 September 2015	e. Mengajar kelas 7C	Mengajar dengan materi pola hidup sehat	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
4.	Kamis, 3 September 2015	m. Mengajar kelas 7D	Mengajar dengan materi pola hidup sehat	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
5.	Jumat, 4 September 2015	f. Mengoreksi lembar kerja siswa	Mengoreksi lembar kerja siswa kelas 7 C	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
6.	Sabtu, 5 September 2015	g. Mengoreksi lembar kerja siswa	Mengoreksi lembar kerja siswa kelas 7 D	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan

Yogyakarta, 5 September 2015

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

Drs. Suhadi, S.Pd.
NIP. 196005051988031006

Harjono, S.Pd.
NIP 19640420 198703 1 011

Eko Setyo Raharjo
NIM 12601241085



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : Eko Setyo Raharjo
NAMA SEKOLAH/ LEMBAGA : SMP N 3 Sewon NO. MAHASISWA : 12601241085
ALAMAT SEKOLAH/ LEMBAGA : Kaliputih, Pendowoharjo, Sewon FAK./ JUR./ PRODI : FIK/POR/PJKR
GURU PEMBIMBING : Harjono, S.Pd DOSEN PEMBIMBING : Drs. Suhadi, M.Pd

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 7 September 2015	i. Membuat laporan	Membuat laporan PPL	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
2.	Selasa, 8 September 2015	j. Membuat laporan	Membuat laporan PPL	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
3.	Rabu, 9 September 2015	a. Membuat laporan	Membuat laporan PPL	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F02

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

4.	Kamis, 10 September 2015	a.Membuat laporan	Membuat laporan PPL	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
5.	Jumat, 11 September 2015	g.Membuat laporan	Membuat laporan PPL	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan
6.	Sabtu, 12 September 2015	h. Penarikan	Penarikan KKN oleh dosen DPL pamong	Tidak ada hambatan	Solusi tidak diperlukan

Yogyakarta, 12 September 2015

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Suhadi, S.Pd.
NIP. 196005051988031006

Guru Pembimbing

Hariono, S.Pd.
NIP 19640420 198703 1 011

Mahasiswa,

Eko Setyo Raharjo
NIM 12601241085



LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F03

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH/ LEMBAGA : SMP N 3 Sewon

ALAMAT SEKOLAH/ LEMBAGA : Kaliputih, Pendowoharjo, Sewon, Bantul 55185

No.	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/ Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				Jumlah
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga Lainnya	
Kelompok							
1.	Lomba 17-san Sekolah	a. Kuantitatif, digunakan untuk membeli: 1. Alat lomba : Rp.100.000,00 2. Piagam : Rp. 100.000,00 3. Piala : Rp. 300.000,00 4. Hadiah : Rp. 300.000,00 5. Konsumsi : Rp. 150.000,00 6. Lain-lain : Rp. 50.000,00 Diikuti oleh 384 siswa, 10 Mahasiswa PPL UNY, 5	-	1.000.000,00	-	-	1.000.000,00



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F03

untuk
Mahasiswa

		<p>Mahasiswa PPL UAD, 20 OSIS, dan Guru pendamping.</p> <p>b. Kualitatif, mengadakan lomba tarik tambang, mengambil karet dalam tepung, eat bulaga, memasukan topi dalam kawat, futsal, poster, dan lomba kebersihan. Siswa-siswi mengikuti dengan antusias dan bersemangat mengikuti lomba.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--



LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F03

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

2.	Alat Tulis	a. Kuantitatif, digunakan untuk membeli alat tulis sebesar Rp. 150.000,00 (pensil, bolpoin, kertas, spidol, penghapus, stempel, menyetak biodata) . b. Kualitatif, menyetak biodata untuk ditempel di sekolah agar warga sekolah mengetahui ada Mahasiswa PPL UNY, alat tulis digunakan untuk keperluan sepanjang PPL di SMP N 3 Sewon.	-	150.000,00	-	-	150.000,00
Individu							



LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F03

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

3.	Membuat RPP	a. Kuantitatif, RPP sebanyak 7 buah untuk 24 kali mengajar atau 24 kali tatap muka dengan system 1 RPP untuk mengajar paralel, jadi 1 RPP untuk mengajar 4 kelas. b. Kualitatif, membantu guru dalam merancang pembelajaran yang lebih sistematis dan terarah dalam proses pembelajaran.	-	40.000,00	-	-	40.000,00
4.	Mempersiapkan Media Pembelajaran	a. Kuantitatif, print media gambar materi pembelajaran. 1 media untuk 1 RPP. b. Kualitatif, menggunakan media yang dibuat guru siswa lebih aktif dan senang dan	-	20.000,00	-	-	20.000,00



LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F03

untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

		memperjelas penyampaian materi.					
5.	Penyusunan Laporan PPL	a. Kuantitatif, menyetak laporan 3, kemudian dalam bentuk file dalam CD sebanyak 2. b. Kualitatif, laporan PPL sebagai laporan pertanggungjawaban mahasiswa dalam melaksanakan PPL.	-	150.000,00	-	-	150.000,00
	Jumlah						1.360.000,00

Keterangan : Semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan/ dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku di lokasi setempat.



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

F03

untuk
Mahasiswa

Mengetahui,

Kepala Sekolah
SMP N 3 Sewon

Supratikna, M.Pd.
NIP 19620304 198503 1 020

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs Suhadi M.P.d
NIP 19600505 198803 1 006

Mahasiswa PPL,

Eko Setyo Raharjo
NIM. 12601241085

NAMA MAHASISWA : Eko Setyo Raharjo PUKUL : 09.15 WIB
 NO. MAHASISWA : 12601241085 TEMPAT PRAKTIK : SMP N 3 Sewon
 TGL. OBSERVASI : 28 Februari 2015 FAK/JUR/PRODI: FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)	Sesuai dengan KTSP yang telah ditetapkan oleh sekolah menyesuaikan situasi dan kondisi siswa
	2. Silabus	Sesuai dengan silabus yang telah dirancang dan dibawa oleh guru saat pemaparan materi
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	Sesuai dengan RPP dan silabus, SK dan KD yang telah ditetapkan
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Salam, doa, cek kehadiran, apersepsi, motivasi, tujuan pembelajaran
	2. Penyajian Materi	Diawali dengan pemaparan tema, pemaparan sub tema, melakukan eksplorasi (penggalan sumber dari buku paket, konstruksi pengetahuan dengan pemaparan materi dikaitkan dengan kondisi sekitar), elaborasi (melakukan tanya jawab dengan siswa dengan metode siswa mengacungkan tangan) dan konfirmasi (penyimpulan atas jawaban siswa dan penegasan kembali materi yang telah diberikan)
	3. Metode pembelajaran	Ceramah bervariasi, bertanya untuk eksplorasi pemahaman dan pengetahuan siswa, evaluasi dilakukan dengan masing-masing siswa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru dan siswa mencoba menganalisis dan setiap orang maju ke depan kelas untuk memaparkan jawabannya. Demonstrasi yaitu melakukan gerakan dari materi yang disampaikan sehingga siswa diharapkan mampu mencontoh gerakan yang diberikan oleh guru
	4. Penggunaan bahasa	Bahasa Indonesia, Bahasa Jawa, digunakan secara bersamaan, untuk membangun hubungan yang komunikatif antara siswa dan guru.
	5. Penggunaan waktu	Baik dalam pengalokasian waktu untuk pembukaan, kegiatan inti dan penutup.
	6. Gerak	Guru bergerak aktif .Jika ada siswa yang ribut dan bercanda dengan teman lain guru langsung menegur,

		mencari penyebabnya, kemudian mengajukan pertanyaan.
	7. Cara memotivasi siswa	Bertanya kondisi dan keadaan siswa agar siswa merasa diperhatikan oleh guru.
	8. Teknik bertanya	Memberikan instruksi untuk mengacungkan tangan kepada siswa yang dapat menjawab pertanyaan yang diberikan kemudian guru menunjuk siswa yang mengacungkan tangan, jika dirasa jawaban belum lengkap maka meminta siswa lain untuk melengkapi jawaban
	9. Teknik penguasaan kelas	Guru bergerak aktif, siswa yang tidak memperhatikan penjelasan guru diberikan pertanyaan
	10. Penggunaan media	Tidak ada
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Bertanya kepada siswa yang ditunjuk dan melakukan konfirmasi atas jawaban yang tepat, kemudian melakukan penyimpulan
	12. Menutup pelajaran	Kesimpulan, refleksi (pemberian makna), evaluasi, memotivasi siswa , doa dan salam penutup
C	Perilaku siswa	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Kadang mereka tenang dan memperhatikan apa yang diterangkan oleh guru, tapi saat diberikan pertanyaan, atau motivasi, mereka sangat mendukung pembelajaran, dengan berperilaku aktif.
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Siswa aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, ramah dengan sesama teman, guru, dan karyawan.

Bantul, 12 September 2015

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

Harjono, S.Pd.

Eko Setyo Raharjo

NIP. 19640420 198703 1 011

NIM. 12601241085



**RANCANGAN MENGAJAR
PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015**

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH/ LEMBAGA : SMP N 3 Sewon
NAMA MAHASISWA : Eko Setyo Raharjo
NIM : 12601241085
PRODI : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

No.	Hari, tanggal	Kelas	Jam	Materi	Keterangan
1.	Selasa, 11 agustus 2015	8B 8C	I - II III - IV	<ul style="list-style-type: none">Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasiBermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi	Terlaksana
2.	Rabu, 12 agustus 2015	7C	I - II	<ul style="list-style-type: none">Melakukan passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala)	Terlaksana
3.	Kamis, 13 agustus 2015	7D 8A	I - II III - IV	<ul style="list-style-type: none">Melakukan passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala)Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi	Terlaksana
4.	Jumat, 14 agustus 2015	8D	I - II	<ul style="list-style-type: none">Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi	Terlaksana
5.	Rabu, 19 agustus 2015	7C	I - II	<ul style="list-style-type: none">Sepak bola (passing dan kontrol)	Terlaksana
6.	Kamis, 20 agustus 2015	7D 8A	I - II III - IV	<ul style="list-style-type: none">Sepak bola (passing dan kontrol)Sepak bola (passing, kontrol dan permainan sederhana)	Terlaksana
7.	Jumat, 21 agustus 2015	8D	I - II	<ul style="list-style-type: none">Sepak bola (passing, kontrol dan permainan sederhana)	Terlaksana



**RANCANGAN MENGAJAR
PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015**

Universitas Negeri Yogyakarta

8.	Senin, 24 agustus 2015	7A 7B	II - III IV – V	<ul style="list-style-type: none">• Bola voli (passing bawah dan passing atas)• Bola voli (passing bawah dan passing atas)	Terlaksana
9.	Selasa, 25 agustus 2015	8B 8C	I - II III - IV	<ul style="list-style-type: none">• Bola voli (passing bawah, passing atas dan permainan sederhana)• Bola voli (passing bawah, passing atas dan permainan sederhana)	Terlaksana
10.	Rabu, 26 agustus 2015	7C	I - II	<ul style="list-style-type: none">• Bola voli (passing bawah, passing atas)	Terlaksana
11.	Kamis, 27 agustus 2015	7D 8A	I - II III – IV	<ul style="list-style-type: none">• Bola voli (passing bawah, passing atas)• Bola voli (passing bawah, passing atas dan permainan sederhana)	Terlaksana
12.	Jumat, 28 agustus 2015	8D	I – II	<ul style="list-style-type: none">• Bola voli (passing bawah, passing atas dan permainan sederhana)	Terlaksana
13.	Senin, 31 agustus 2015	7A 7B	II – III IV - V	Kesehatan (pola hidup sehat) Kesehatan (pola hidup sehat)	Terlaksana
14.	Rabu, 2 september 2015	7C	I – II	Kesehatan (pola hidup sehat)	Terlaksana
15.	Kamis, 3 september 2015	7D	I - II	Kesehatan (pola hidup sehat)	Terlaksana

Soal

1. Apa itu pola hidup sehat?
2. Sebutkan 3 macam aktivitas yang merupakan pola hidup sehat !
3. Sebutkan 3 manfaat melakukan pola hidup sehat !
4. Sebutkan 3 akibat yang ditimbulkan apabila kita tidak melakukan pola hidup sehat !
5. Seperti apakah lingkungan yang sehat itu?

Kunci jawaban :

1. Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari seperti olahraga yang cukup dan kondisi lingkungan yang bersih.

2. - Makan makanan bergizi

- Olahraga secara teratur
- Istirahat yang cukup
- Menjaga lingkungan agar tetap bersih

3. - Terhindar dari berbagai penyakit

- Dapat membantu mengontrol berat badan
- Dapat mengurangi stress
- Dapat meningkatkan mood

4. - Lingkungan kotor

- Bibit penyakit dimana-mana
- Obesitas
- Mudah terserang penyakit

5. Lingkungan yang sehat adalah lingkungan yang kondisi airnya masih bersih, tidak berbau dan tidak berasa, airnya tidak tercampur limbah-limbah baik rumah tangga maupun pabrik. Selain itu di lingkungan tersebut juga masih banyak pohon sehingga udara di sekitarnya masih bersih belum banyak polusi. Sampah di lingkungan tersebut dikelola dengan baik, tidak dibuang sembarangan

5 September 2015

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa,

Hariono, S.Pd.
NIP. 19570610 198403 1 008

Eko Setyo Raharjo
NIM. 12601241085

Daftar Hadir Siswa Kelas VII A Tahun Ajaran 2015/2016

NO	NAMA	Tanggal			NILAI
		24/8/2015	31/8/2015		
1	ABAN SHOIM W	✓	✓		90
2	AFIDA P	✓	✓		90
3	AFIQ MAULA F	✓	✓		80
4	BAGAS DESKA P	✓	✓		90
5	DAMAR ROKHIANA	✓	✓		85
6	ERLINDA SAFITRI	✓	✓		80
7	ERWIN PRASETYO W	✓	✓		95
8	FADIA CAHYA M	✓	✓		80
9	FANNY NUUR O	✓	✓		80
10	FARHAN ARASIT	✓	✓		95
11	FIROSSA SHAQIRA	✓	✓		85
12	GREGORIA JASMINE A	✓	✓		80
13	IDHAM PUTRA P	✓	✓		80
14	JOHANNES WIDYA A	✓	✓		95
15	M. ADRIANTO	✓	✓		95
16	MUHAMMAD ARIFIN	✓	✓		90
17	MUHAMMAD ROBBI H	✓	✓		90
18	MUHAMMAD SIDIQ	✓	✓		95
19	NARAZSYAH BELZA P	✓	✓		80
20	NURUL MUTHMAINNAH	✓	✓		80
21	PUTRI KHOIRIYAH	✓	✓		90
22	PUTU AYU A	✓	✓		80
23	RAFIKA PUTRI M	✓	✓		80
24	RAHAJENG A	✓	✓		80
25	RIANDA SAPUTRI	✓	✓		85
26	RIZKI NURKHOLIS	✓	A		90
27	SEVERIN DIMETRIO	✓	✓		95
28	SITI FARI'KHA	✓	✓		85
29	SONIA STEPHANIE	✓	✓		80
30	VANIA NIRMALA SARI	✓	✓		80
31	WILLI ONY PRADANA	✓	✓		95
32	YOCTA DIAS NUR P	✓	✓		90
33	YOGA BIMANTARA	✓	✓		85
34	YOHANES RDO S	✓	✓		90

Daftar Hadir Siswa Kelas VII B Tahun Ajaran 2015/2016

NO	NAMA	Tanggal			NILAI
		24/8/2015	31/8/2015		
1	AIRA NIDYA KUMALA	✓	✓		85
2	AMBADA YUSUF S	✓	✓		85
3	ANINDYA MUKTI I	✓	✓		90
4	ANJANI DIAH AYU S	✓	✓		85
5	ANNISA SYAROFA	✓	✓		95
6	DANANG NUR C	✓	✓		90
7	DIMAS FAISHAL R	✓	✓		85
8	DIONYSIUS RENZA	✓	✓		80
9	GADING RATNASARI	✓	✓		85
10	GAYUH MAHARDIKA W	✓	✓		95
11	HOKY VIRGA R	✓	✓		85
12	INDAH KUSUMAWATI	✓	✓		90
13	JUMZANI MASYKUR	✓	✓		80
14	KALNINA AURA M	✓	✓		85
15	LISDA AVRILIA W	✓	✓		85
16	MELYNDA NOVIANTI H	✓	✓		85
17	MUHAMMAD ILHAM F	✓	✓		90
18	MUHAMMAD IQBAL F	✓	✓		85
19	MUHAMMAD MA'RUF	✓	✓		80
20	NABILA WULAN F	✓	✓		90
21	NIDA MARDATILLAH H	✓	✓		90
22	NINDA KUSMITA SARI	✓	✓		75
23	NIZAR FAZARI LUTHFI	✓	✓		80
24	OKTAVIANA ANGELINA	✓	✓		80
25	PUTRI NOVITASARI	✓	✓		85
26	PUTRI NUR CHASANAH	✓	✓		85
27	RIMA MUJAYANTI	✓	✓		80
28	SATYA BINTARA ADI W	✓	✓		75
29	SUSI SUSANTI I	✓	✓		80
30	TAUFIQ RAMADHANI	✓	✓		80
31	YOGI INDIARTA	✓	✓		90
32	YUSTIKA FATHI R	✓	✓		90

Daftar Hadir Siswa Kelas VII C Tahun Ajaran 2015/2016

NO	NAMA	Tanggal				NILAI
		12/8/2015	19/8/2015	26/8/2015	2/9/2015	
1	ALIYAH TRI UTAMI	✓	✓	✓	✓	90
2	AN NISHA NUR F	✓	✓	✓	✓	90
3	AN DONANA F	✓	✓	✓	✓	80
4	ANESTRI LINTANG R	✓	✓	✓	✓	90
5	ANISTYA WULAN R	✓	✓	✓	✓	85
6	ARSYAD AGUNG K	✓	✓	✓	✓	80
7	ARYA RISTIAWAN	✓	✓	✓	✓	95
8	ARYATAMA BAKHIS R	✓	✓	✓	✓	80
9	AYANG DIVANI A	✓	✓	✓	✓	80
10	AZZAHRA P	✓	✓	✓	✓	95
11	CANDRA IKHSAN D	✓	✓	✓	✓	85
12	DEA FATIKA S	✓	✓	✓	✓	80
13	DODY HARDIYANTO	✓	✓	✓	✓	80
14	DWI WULAN TRESMI R	✓	✓	✓	✓	95
15	EKO SAPUTRO	✓	✓	✓	✓	95
16	FAJRI ASAKHARISA	✓	✓	✓	✓	90
17	FEBRIAN WAHYU S	✓	✓	✓	✓	90
18	IMMROATUL L	✓	✓	✓	✓	95
19	KHANZA ARYA M	✓	✓	✓	✓	80
20	KHEILA ERLI S	✓	✓	✓	✓	80
21	NEDIA FANSA A	✓	✓	✓	✓	90
22	NILAM DWI O	✓	✓	✓	✓	80
23	NURHAYATI	✓	✓	✓	✓	80

24	RAFLI ADIMAS S	✓	✓	✓	✓	80
25	RIKO DIANTORO	✓	✓	✓	✓	85
26	RIZKI BAROKAH	✓	✓	✓	✓	90
27	SALSA BILA L	✓	✓	✓		95
28	SHERLYNTAN M	✓	✓	✓		85
29	TEGAR WILDAN P	✓	✓	✓		80
30	UDIN SAMSUDIN	✓	✓	✓		80
31	YUANITA PUTRI	✓	✓	✓		95
32	YUDISTIRA ALFIAN R	✓	✓	✓		90

Daftar Hadir Siswa Kelas VII D Tahun Ajaran 2015/2016

NO	NAMA	Tanggal				NILAI
		13/8/2015	20/8/2015	27/8/2015	3/9/2015	
1	ADE EVA NURLITA	✓	✓	✓	✓	85
2	AHIMSA FAWWAZ I	✓	✓	✓	✓	85
3	ANIS FAJRIYAH	✓	✓	✓	✓	95
4	AUDY WILDAN A	✓	✓	✓	✓	85
5	AURA MIFTHAH N	✓	✓	✓	✓	95
6	AVIA HESTI NINGRUM	✓	✓	✓	✓	90
7	DAFFA CAHYA E	✓	✓	✓	✓	85
8	DANANG INDRA G	✓	✓	✓	✓	80
9	DENNI ANDONO	✓	✓	✓	✓	85
10	FAUZAN DWI P	✓	✓	✓	✓	95
11	FIRSHONA L	✓	✓	✓	✓	100
12	HAZNA ANGGITA	✓	✓	✓	✓	90
13	HELDAN LUKMAN R	✓	✓	✓	✓	80

14	HENI NURUL MEI A	✓	✓	✓	✓	85
15	IDHAM SAMAWI K	✓	✓	✓	✓	85
16	MAHENDRA DIVA	✓	✓	✓	✓	85
17	MARITA	✓	✓	✓	✓	90
18	MEILANI PUTRI P	✓	✓	✓	✓	85
19	MIKAIL YUDHA W	✓	✓	✓	✓	80
20	MIZAN FAJAR S	✓	✓	✓	✓	90
21	MUHAMMAD RIZKI S	✓	✓	✓	✓	90
22	NADHIFA PUTRI M	✓	✓	✓	✓	75
23	NOVITA SARI	✓	✓	✓	✓	10
24	NURVAN YUDA P	✓	✓	✓	✓	80
25	R. RAHARDIAN DWI	✓	✓	✓	✓	85
26	RAHMAT DITOK	✓	✓	✓	✓	85
27	RISA WINDA L	✓	✓	✓	✓	80
28	RIZAL MUSTOFA	✓	✓	✓	✓	75
29	ROUF NUR SAHID A	✓	✓	✓	✓	80
30	SEPTIANA DITA SARI	✓	✓	✓	✓	80
31	VANISA SYAHRA S	✓	✓	✓	✓	90
32	ZAHRI RISANTI	✓	✓	✓	✓	100

Daftar Hadir Siswa Kelas VIII A Tahun Ajaran 2015/2016

NO	NAMA	Tanggal			NILAI
		13/8/2015	20/8/2015	27/8/2015	
1	ADE RIZKI PANGESTU K	✓	✓	✓	
2	ADNAN SADEWO	✓	✓	✓	
3	AGUNG PRASTYO	✓	✓	✓	

4	AJI ANUGRAH	✓	✓	✓	
5	ALVIAN AZIZ	✓	✓	✓	
6	ANNISA DIAN KUMALA SARI	✓	✓	✓	
7	ARVITO HARYOVIJANARKO	✓	✓	✓	
8	BUNGA ARUM MEITA TRISNIA	✓	✓	✓	
9	CATHARINA CLARETTE P. E	✓	✓	✓	
10	CLARA GRESSWASTI N	✓	✓	✓	
11	DINA KURNIAWATI	✓	✓	✓	
12	DWI CAHYO NUGROHO	✓	✓	✓	
13	FAISAL KUNCORO AJI	✓	✓	✓	
14	FAISAL RULY ALAMSYAH	✓	✓	✓	
15	FAJAR OKTAVIA RAHMA	✓	✓	✓	
16	HANDOKO	✓	✓	✓	
17	HANIF KRISFAHRIZAL	✓	✓	✓	
18	HERLAMBANG WIGUNA	✓	✓	✓	
19	LISA NUR CHASANA	✓	✓	✓	
20	M. BRYAN ANDRIANSYAH	✓	✓	✓	
21	MAXCELL BRILIANO TRI D. J.S.	✓	✓	✓	
22	MUHAMAD HAMDAN ARROSYID	✓	✓	✓	
23	NINDA SALSA TRIAS KUMARA	✓	✓	✓	
24	NOR LIANA DEWI	✓	✓	✓	
25	RAHMALIA INDAH MUTIARA	✓	✓	✓	
26	RISMA PAVITA SARI	✓	✓	✓	
27	RIZKA MAULITA	✓	✓	✓	
28	SALWA A. R	✓	✓	✓	
29	SANIA NUR SABRINA	✓	✓	✓	
30	THEODORA CHERLY B. P	✓	✓	✓	

31	TRI ARYANTO	✓	✓	✓	
32	TRI WAHYUNINGSIH	✓	✓	✓	

Daftar Hadir Siswa Kelas VIII B Tahun Ajaran 2015/2016

NO	NAMA	Tanggal			NILAI
		11/08/2015	25/8/2015		
1	AFANDIKA RYANTINO	✓	✓		
2	ALDI FIRDIYANTO	✓	✓		
3	ALFITA DYAH KUSUMAWATI	✓	✓		
4	ALIFA SHAFI ARNIKARINI	✓	✓		
5	ANGGRAITA PUTRI K. D	✓	✓		
6	ASHARZYA PUTRI	✓	✓		
7	AURELIA GIFSA GEBY GULTAMA	✓	✓		
8	DELA DEWI ANGGRAINI	✓	✓		
9	DIANA FATONAH	✓	✓		
10	DWI YULIANI PUTRI ASIH	✓	✓		
11	FANADA ORDHIGOSA	✓	✓		
12	FATINAZZAH KURNIA DWINANDA	✓	✓		
13	FEISYA ULIN NUSWANTARI	✓	✓		
14	GHALIBAN NARAFID KUMARA	✓	✓		
15	HAPPY NORINDAH INSANI	✓	✓		
16	INTAN LESTARI	✓	✓		
17	M. ZIDNA KHOIRON	✓	✓		
18	MARLINDA LUCKY ANGGITASARI	✓	✓		
19	MUH FEBRIANSYAH	✓	✓		
20	MUH SOLIKHIN AL HUDA	✓	✓		
21	MUHAMMAD DANY SYARIF	✓	✓		
22	MUHAMMAD IQBAL	✓	✓		

23	NOVITA BRILIANTI	✓	✓		
24	RARAS NURAINI	✓	✓		
25	REVO HIKARI	✓	✓		
26	RIVA TRI RAHMAWATI	✓	✓		
27	RIZKI RUSDIYANTO	✓	✓		
28	SIGIT CAHYONO	✓	✓		
29	TIARA NURUL HANIFAH	✓	✓		
30	WAHDAN HADI PRASETYA	✓	✓		
31	WIBOWO RAMADHANU	✓	✓		
32	YUSUF EKO HAPSARA	✓	✓		

Daftar Hadir Siswa Kelas VIII C Tahun Ajaran 2015/2016

NO	NAMA	Tanggal			NILAI
		11/8/2015	25/8/2015		
1	AGNES SARA OKTAVIA	✓	✓		
2	ALFAN HAFAZ	✓	✓		
3	ALIFIA NUR HIDAYAH	✓	✓		
4	ARFIF ALWI RIZKI	✓	✓		
5	AULIA RAHMANI	✓	✓		
6	AZZAHRA AURORA ANTALIS	✓	✓		
7	BAYU ERLANGGA WIBOWO	✓	✓		
8	DHOFA SURYO ANGGORO	✓	✓		
9	DIFFTA RESTU SAPUTRA	✓	✓		
10	DIVKA KHOIRUNNISA F . R	✓	✓		
11	DYAH KURNIA	✓	✓		
12	FERDITA ANGGITA SARI	✓	✓		
13	GATAN ALVITO	✓	✓		
14	HARITS FIKRI	✓	✓		
15	IDAM PANITIS	✓	✓		
16	JENI KURNIAWAN	✓	✓		
17	LEYLA NABILA FAJRIN	✓	✓		

18	MARSYA ALIVIA PUTERI	✓	✓		
19	MUHAMMAD ALI DARMAWAN	✓	✓		
20	MUHAMMAD RIZKI AJI	✓	✓		
21	MUHAMMAD SABILA SYADID	✓	✓		
22	NADHIFA PUTRI NATIWI	✓	✓		
23	NURMA AYU KUSUMA R	✓	✓		
24	RATMA DEVI ANGGRAINI	✓	✓		
25	RIDHAN NUR FAUZIE	✓	✓		
26	RIDHWAN FAISAL AMIN	✓	✓		
27	ROBBY FIRLY	✓	✓		
28	SHINTA HAYU NURLAELA	✓	✓		
29	SVENKA ALLURA MADADENOK	✓	✓		
30	YULIA NUR ANGGRAINI	✓	✓		
31	YUNITA PUSPASARI	✓	✓		
32	ZAINAL MUTAKHIM	✓	✓		

Daftar Hadir Siswa Kelas VIII D Tahun Ajaran 2015/2016

NO	NAMA	Tanggal			NILAI
		14/8/2015	21/8/2015	28/8/2015	
1	ARDI NUGROHO	✓	✓	✓	
2	AN'IM FATAHNA	✓	✓	✓	
3	ARIF HIDAYAT	✓	✓	✓	
4	ARINDA KURNIAWAN	✓	✓	✓	
5	BAYU PANGESTU	✓	✓	✓	
6	BETI RETNO WULANDARI	✓	✓	✓	
7	CHAIRANI RAHMA	✓	✓	✓	
8	DIAN TITI SARI	✓	✓	✓	
9	EVA OKTAVIA	✓	✓	✓	
10	FADHIL MUHAMMAD	✓	✓	✓	

11	FEBTI SARI ASTUTI	✓	✓	✓	
12	FIONY WIDYA ASTUTI	✓	✓	✓	
13	HABIB AMIRUDDIN	✓	✓	✓	
14	JIHAN AKHIFAH	✓	✓	✓	
15	MANIS SUKRIANI CHOIRUNNISA	✓	✓	✓	
16	MASLAHATUL ARIFAH	✓	✓	✓	
17	MAULIDA RAHMA AMATULLAH	✓	✓	✓	
18	MISWA PURWANTINING TYAS	✓	✓	✓	
19	NADIA SUKMA RISVIANATASYA	✓	✓	✓	
20	NESTRI NOR HALIMAH	✓	✓	✓	
21	NUR INTAN PERMATASARI	✓	✓	✓	
22	PRASETYA ROSYADI	✓	✓	✓	
23	PUTRI ANGGRAENI	✓	✓	✓	
24	RIYAL SAPUTRA	✓	✓	✓	
25	RIZKO MAULANA	✓	✓	✓	
26	RR. CHELSIA OKTALISA PRIDASA	✓	✓	✓	
27	RUFFIDA DESIANA DAMAYANI	✓	✓	✓	
28	TOMY SETIAWAN	✓	✓	✓	
29	ZUDHAN QHESSA AMRUNA	✓	✓	✓	
30	DELIMA RAHMAWATI	✓	✓	✓	

Mengetahui
Kepala Sekolah

Sewon,
Guru Mata Pelajaran

SUPRATIKNA, M.Pd
NIP. 196203041985031020

Harjono S.P.d
NIP. 19640420 198703 1 011

Lampiran Foto





RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP 3 Sewon
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

1.1 . Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian **)

Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Psikomotor
 - Melakukan teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala),
 - Bermain dengan peraturan yang di modifikasi
2. Kognitif
 - Mengetahui bentuk teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala), dengan koordinasi yang baik
3. Afektif
 - Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian

Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mengetahui teknik bounce pass, chest pass maupun overhead pass dalam permainan bola basket serta dapat mempraktekannya.
2. Siswa dapat mengaplikasikan teknik bounce pass, chest pass maupun overhead pass dalam permainan bola basket yang telah dimodifikasi.

A. Materi Pembelajaran

Bola Basket

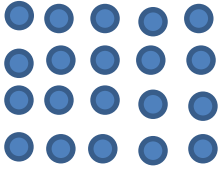
1. Teknik melakukan bounce pass dalam bola basket.
2. Teknik melakukan chest pass dalam bola basket.
3. Teknik melakukan overhead pass dalam bola basket.

- Pengaplikasian teknik dasar passing pada permainan bola basket yang telah dimodifikasi.

B. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Permainan (*game*)

C. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
1. endahuluan	<ul style="list-style-type: none"> Berbaris menjadi 4 bersaft <div style="text-align: center;">  </div> Berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. Berlari mengelilingi lapangan bola basket sebanyak 2x. Pemanasan khusus pada bagian tubuh yang banyak digunakan dalam bola basket dengan membariskan siswa menjadi 4 bersaft <div style="text-align: center;">  </div> Pemanasan dengan permainan. Bermain ular-ularan <div style="text-align: center;">  </div> <p>Permainan ini terdiri dari 2 team yang dibariskan secara berbanjar dan berhadap-hadapan.</p> <p>Orang yang dibelakang memegang pundak temanya yang di depan sehingga dalam satu banjar itu semua orang terhubung.</p> <p>Tugas orang yang paling depan yaitu mengincar ekor lawanya dan mempertahankan ekornya dari serangan lawanya.</p> 	15 menit

<p>2. egiatan Inti</p>	<p>a. ksplorasi</p> <p>Dalam kegiatan eksplorasi :</p> <p>Penjelasan dan contoh cara melakukan teknik dasar bounce pass chest pass dan overhead pass dengan koordinasi yang baik.</p> <p>- Aktivitas Mengoperkan Bola Pantulan</p> <p>Operan pantulan dilakukan dengan dua tangan dalam posisi bola di depan dada. Operan pantulan sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan di samping kiri/kanan lawan, dan teman sudah siap menjemputnya di belakang lawan.</p> <p>Cara melakukannya adalah sebagai berikut.</p> <p>a) Cari pasangan yang seimbang.</p> <p>b) Berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang, lutut sedikit ditekuk.</p> <p>c) Kemudian, peserta didik lemparkan bola dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah.</p> <p>d) Bola dilepaskan setinggi pinggang dan harus diarahkan pada suatu tempat (titik) kira-kira 1 meter di depan penerima.</p> <p>e) Jila berhadapan dengan lawan, sasaran pantulan bola berada di samping kanan/ kiri kaki lawan.</p> <p>Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan gerakan melempar yang enak, lalu</p>	<p>45 menit</p>



Gambar 1.41 Cara melakukan lemparan pantulan permainan bola basket

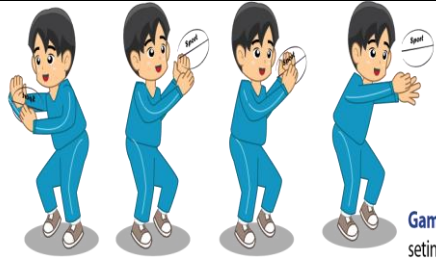
- **Aktivitas Mengoper Bola dengan Dua Tangan dari Depan Dada**

Mengoper bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukan bola ke keranjang lawan. Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada (*chest pass*) merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk operan jarak pendek, karena mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola. Jarak lemparan 5 sampai 7 meter.

Cara memainkannya adalah sebagai berikut.

- a) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk.
- b) Badan dicondongkan ke depan.
- c) Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.
- d) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.
- e) Langkahkan kaki kiri ke depan ke arah sasaran.
- f) Kemudian kedua lengan menolak lurus ke depan.

Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan gerakan melempar yang enak dirasakan, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



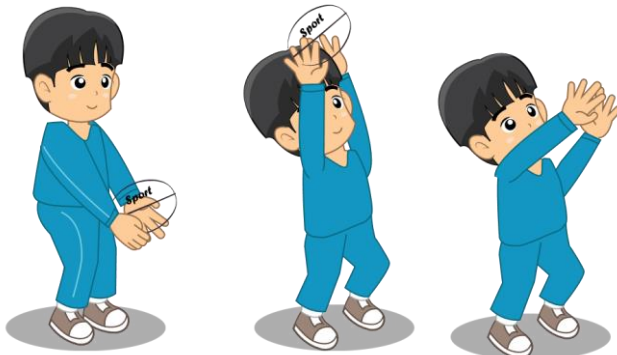
Gambar 1.39 Cara melakukan lemparan setinggi dada permainan bola basket

- Aktivitas mengoperkan bola dari atas kepala


Operan ini dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Untuk melakukan operan ini pada dasarnya sama dengan operan setinggi dada, hanya posisi letak bola yang berbeda, yaitu di atas kepala. Cara memainkannya adalah sebagai berikut.

- a) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- b) Bola dipegang dengan kedua tangan dan berada di atas kepala.
- c) Kemudian, coba kamu lemparkan bola tersebut dengan mendorong bola ke atas.
- d) Bola dilepaskan dengan lecutan ujung jari tangan.
- e) Gerakan akhir dengan meluruskan lengan searah dengan lepasnya bola.

Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan gerakan melempar yang enak, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



Gambar 1.40 Cara melakukan lemparan dari atas kepala permainan bola basket

	<p>Peserta didik melakukan teknik dasar bounce pass, chest pass dan overhead pass dalam bola basket dengan dibariskan menjadi 4 banjar.</p>  <p>Orang yang berada di baris depan melakukan bounce pass ke arah teman yang berada di banjar yang lain di hadapannya. Setelah melakukan passing, kemudian pindah ke belakang sendiri. Setelah semua melakukan bounce pass selama 5 putaran, kemudian dilanjutkan chest pass 5 putaran dan overhead pass 5 putaran.</p> <p>b. Elaborasi</p> <p>Dalam kegiatan elaborasi,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik menanggapi dan menyampaikan argumentasi mengenai cara melakukan teknik dasar bounce pass, chest pass dan overhead pass. - Peserta didik mempraktikkan teknik dasar bounce pass, chest pass dan overhead pass dalam bola basket dengan koordinasi yang baik. - Bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (peraturan permainan dimodifikasi). <p>c. Konfirmasi</p> <p>Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui. - Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. 	
<p>3. Penu tup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan (colling down). • Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari. • Berbaris dan berdoa. 	<p>20 menit</p>

D. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Bola
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran

- Media cetak
 - Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

E. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Penilaian teknik dasar memukul dilakukan dengan teknik observasi dengan berorientasi proses

Contoh instrumen penilaian proses teknik dasar bounce pass, chest pass dan overhead pass dalam bola basket.

No.	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerakan			
		1	2	3	4
1.	Teknik melakukan bounce pass				
2	Teknik melakukan chest pass				
3..	Teknik melakukan overhead pass				

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai :, Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan.

No	Nama Siswa	Aspek yang Dinilai																Total Nilai	Nilai Akhir
		Kerjasama				Toleransi				Percaya Diri				Keberanian					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{-----}}{\text{-----}} \times 100\%$$

Jumlah skor maksimal

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh instrumen penilaian :

No.	Butir Pertanyaan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Jelaskan bagaimana proses melakukan bounce pass, chest pass maupun overhead pass yang benar!				

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{-----}}{\text{-----}} \times 100\%$$

Jumlah skor maksimal

d. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

Nilai Rata-rata						
------------------------	--	--	--	--	--	--

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

Menyetujui,

Guru Pembimbing

Yogyakarta, 13 Agustus 2015

Mahasiswa

(Harjono, S.Pd.)

NIP. 19570610 198403 1 008

(Eko Setyo Raharjo)

NIM : 12601241085

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP 3 Sewon
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / 1
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

1.1 .Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)

Indikator Pencapaian Kompetensi

4. Psikomotor
 - Melakukan teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala),
 - Bermain dengan peraturan yang di modifikasi
5. Kognitif
 - Mengetahui bentuk teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala), dengan koordinasi yang baik
6. Afektif
 - Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

Tujuan Pembelajaran

3. Siswa dapat mengetahui teknik bounce pass, chest pass maupun overhead pass dalam permainan bola basket serta dapat mempraktekannya.
4. Siswa dapat mengaplikasikan teknik bounce pass, chest pass maupun overhead pass dalam permainan bola basket yang telah dimodifikasi.

A. Materi Pembelajaran

Bola Basket

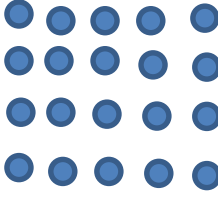
5. Teknik melakukan bounce pass dalam bola basket.
6. Teknik melakukan chest pass dalam bola basket.

7. Teknik melakukan overhead pass dalam bola basket.
8. Pengaplikasian teknik dasar passing pada permainan bola basket yang telah dimodifikasi.

B. Metode Pembelajaran

3. Demonstrasi
4. Permainan (*game*)

C. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
2. endahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris menjadi 4 bersaft <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> • Berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. • Berlari mengelilingi lapangan bola basket sebanyak 2x. • Pemanasan khusus pada bagian tubuh yang banyak digunakan dalam bola basket dengan membariskan siswa menjadi 4 bersaft <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> • Pemanasan dengan permainan. Bermain ular-ularan <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>Permainan ini terdiri dari 2 team yang dibariskan secara berbanjar dan berhadap-hadapan.</p> <p>Orang yang dibelakang memegang pundak temanya yang di depan sehingga dalam satu banjar itu semua orang terhubung.</p> <p>Tugas orang yang paling depan yaitu mengincar ekor lawanya dan mempertahankan ekornya dari serangan lawanya.</p> 	15 menit

<p>4. egiatan Inti</p>	<p>a. ksplorasi</p> <p>Dalam kegiatan eksplorasi :</p> <p>Penjelasan dan contoh cara melakukan teknik dasar bounce pass chest pass dan overhead pass dengan koordinasi yang baik.</p> <p>- Aktivitas Mengoperkan Bola Pantulan</p> <p>Operan pantulan dilakukan dengan dua tangan dalam posisi bola di depan dada. Operan pantulan sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan di samping kiri/kanan lawan, dan teman sudah siap menjemputnya di belakang lawan.</p> <p>Cara melakukannya adalah sebagai berikut.</p> <p>a) Cari pasangan yang seimbang.</p> <p>f) Berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang, lutut sedikit ditekuk.</p> <p>g) Kemudian, peserta didik lemparkan bola dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah.</p> <p>h) Bola dilepaskan setinggi pinggang dan harus diarahkan pada suatu tempat (titik) kira-kira 1 meter di depan penerima.</p> <p>i) Jila berhadapan dengan lawan, sasaran pantulan bola berada di samping kanan/ kiri kaki lawan.</p> <p>Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan gerakan melempar yang enak, lalu</p>	<p>45 menit</p>



Gambar 1.41 Cara melakukan lemparan pantulan permainan bola basket

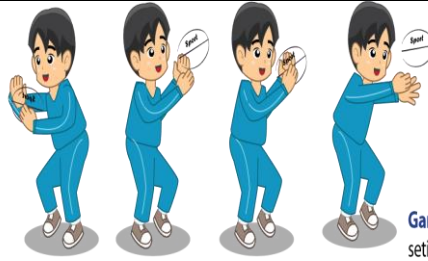
- **Aktivitas Mengoper Bola dengan Dua Tangan dari Depan Dada**

Mengoper bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukan bola ke keranjang lawan. Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada (*chest pass*) merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk operan jarak pendek, karena mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola. Jarak lemparan 5 sampai 7 meter.

Cara memainkannya adalah sebagai berikut.

- g) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk.
- h) Badan dicondongkan ke depan.
- i) Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.
- j) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.
- k) Langkahkan kaki kiri ke depan ke arah sasaran.
- l) Kemudian kedua lengan menolak lurus ke depan.

Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan gerakan melempar yang enak dirasakan, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



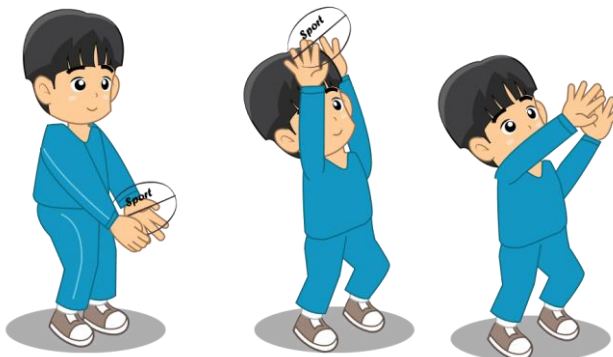
Gambar 1.39 Cara melakukan lemparan setinggi dada permainan bola basket

- Aktivitas mengoperkan bola dari atas kepala


Operan ini dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Untuk melakukan operan ini pada dasarnya sama dengan operan setinggi dada, hanya posisi letak bola yang berbeda, yaitu di atas kepala. Cara memainkannya adalah sebagai berikut.

- f) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- g) Bola dipegang dengan kedua tangan dan berada di atas kepala.
- h) Kemudian, coba kamu lemparkan bola tersebut dengan mendorong bola ke atas.
- i) Bola dilepaskan dengan lecutan ujung jari tangan.
- j) Gerakan akhir dengan meluruskan lengan searah dengan lepasnya bola.

Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan gerakan melempar yang enak, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



Gambar 1.40 Cara melakukan lemparan dari atas kepala permainan bola basket

	<p>Peserta didik melakukan teknik dasar bounce pass, chest pass dan overhead pass dalam bola basket dengan dibariskan menjadi 4 banjar.</p>  <p>Orang yang berada di baris depan melakukan bounce pass ke arah teman yang berada di banjar yang lain di hadapannya. Setelah melakukan passing, kemudian pindah ke belakang sendiri. Setelah semua melakukan bounce pass selama 5 putaran, kemudian dilanjutkan chest pass 5 putaran dan overhead pass 5 putaran.</p> <p>b. <i>Elaborasi</i></p> <p>Dalam kegiatan elaborasi,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik menanggapi dan menyampaikan argumentasi mengenai cara melakukan teknik dasar bounce pass, chest pass dan overhead pass. - Peserta didik mempraktikkan teknik dasar bounce pass, chest pass dan overhead pass dalam bola basket dengan koordinasi yang baik. - Bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (peraturan permainan dimodifikasi). <p>c. <i>Konfirmasi</i></p> <p>Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui. - Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. 	
<p>5. Penu tup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan (colling down). • Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari. • Berbaris dan berdoa. 	<p>20 menit</p>

D. Alat dan Sumber Belajar

3. Alat Pembelajaran :

- Bola
- Peluit

4. Sumber Pembelajaran

- Media cetak
 - Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

E. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Penilaian teknik dasar memukul dilakukan dengan teknik observasi dengan berorientasi proses

Contoh instrumen penilaian proses teknik dasar bounce pass, chest pass dan overhead pass dalam bola basket.

No.	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerakan			
		1	2	3	4
1.	Teknik melakukan bounce pass				
2	Teknik melakukan chest pass				
3..	Teknik melakukan overhead pass				

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

e. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai :, Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan.

Nilai Rata-rata						
------------------------	--	--	--	--	--	--

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

Menyetujui,

Guru Pembimbing

Yogyakarta, 13 Agustus 2015

Mahasiswa

(Harjono, S.Pd.)

NIP. 19570610 198403 1 008

(Eko Setyo Raharjo)

NIM : 12601241085

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP 3 Sewon
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

1.2 Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian **)

Indikator Pencapaian Kompetensi

7. Psikomotor
 - Melakukan passing bawah bolavoli
 - Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
8. Kognitif
 - Mengetahui bentuk-bentuk passing atas dan bawah pada permainan bola voli
9. Afektif
 - Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian

Tujuan Pembelajaran

5. Siswa dapat mengetahui teknik passing bawah dalam permainan bola voli serta dapat mempraktekannya.
6. Siswa dapat mengaplikasikan teknik passing, dalam permainan bola voli yang telah dimodifikasi.
7. Siswa dapat memahami nilai-nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian.

A. Materi Pembelajaran

Bola Voli

1. Passing bawah dalam permainan bola voli secara berpasangan atau kelompok.

2. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi

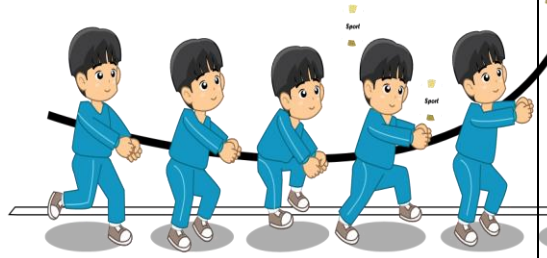
B. Metode Pembelajaran

5. Komando
6. Demonstrasi
7. Permainan (*game*)

C. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
<p>1. Pendahuluan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris menjadi 4 bersaft  <ul style="list-style-type: none"> • Harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus. • Berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. • Berlari mengelilingi lapangan sebanyak 2x. • Pemanasan khusus pada bagian tubuh yang banyak digunakan dalam bola voli dengan membariskan siswa menjadi 4 bersaft 	<p>15 menit</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan dengan permainan yang dinamakan menangkap ekor naga  <p>Permainan ini terdiri dari 2 team yang dibariskan secara berbanjar dan berhadap-hadapan. Orang yang dibelakang memegang pundak temanya yang di depan sehingga dalam satu banjar itu semua orang terhubung. Tugas orang yang paling depan yaitu mengincar ekor lawanya dan mempertahankan ekornya dari serangan lawanya.</p>	
2.	<p>Inti <i>Eksplorasi</i></p> <p>Dalam kegiatan eksplorasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan dan contoh cara melakukan teknik dasar passing bawah dengan koordinasi yang baik. <p>1) Aktivitas <i>Passing Bawah</i></p> <p>Cara melakukan <i>passing</i> bawah (<i>dig pass</i>) adalah sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar. Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu. Saat bola tersentuh kedua lengan kedua lutut diluruskan. Perkenaan bola yang baik tepat 	45 menit



Gambar 1.22 Teknik *passing* bawah permainan bola voli

2) Bentuk-Bentuk Aktivitas *Passing* Bawah

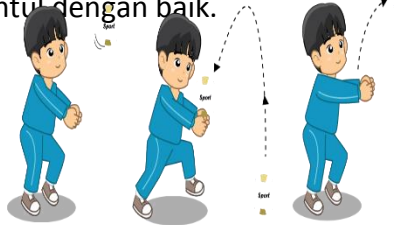
Tujuan aktivitas mem-*passing* bawah adalah untuk mengombinasikan teknik gerakangerakan mem-*passing* bawah yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan mem-*passing* bawah, coba rasakan teknik-teknik gerakan mem-*passing* bawah yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, Kemudian, lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan mem-*passing* bawah dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan *passing* bawah, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Bentuk-bentuk aktivitas *passing* bawah antara lain sebagai berikut.

- a) **Aktivitas 1:** memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri tegak, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- (2) Pantulkan bola ke lantai.
- (3) Pada saat bola melambung, lalu bola tersebut di-*passing*-kan dengan kedua tangan.
- (4) Poros atau pusat gerakan berada pada kedua bahu.
- (5) Lakukan aktivitas ini secara berulang-ulang di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan maju-mundur serta menyamping.
- (6) Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tangan dan tenaga yang salurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.



Gambar 1.23 Aktivitas memantulkan bola ke lantai kemudian mem-*passing*-nya

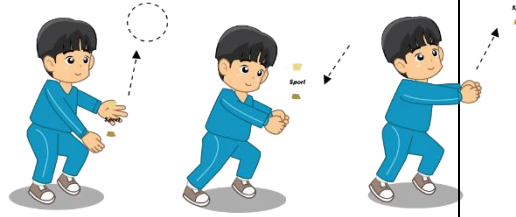
- b) **Aktivitas 2:** Lambungkan bola ke atas kemudian *passing* dengan kedua tangan.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditebuk
- (2) Lambungkan bola dengan kedua tangan.
- (3) Pada waktu bola meluncur ke bawah, *passing* dengan dua tangan saat bola berada di depan dada.

Selama aktivitas ini, coba, amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tangan,

dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.



Gambar 1.24 Aktivitas melambungkan bola, kemudian *passing* dengan kedua tangan

c) **Aktivitas 3:** melakukan aktivitas secara berpasangan berdua atau bertiga. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Cari pasanganmu yang seimbang.
- (2) Berdiri berhadapan dengan sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekek.
- (3) Lambungkan bola ke teman dengan kedua tangan.
- (4) Kemudian, temanmu menerimanya dengan *passing* bawah.
- (5) Setelah sampai 10-15 kali lambungan, lakukan pergantian posisi.

Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, dan lakukan saling mengobservasi gerakan yang dilakukan oleh teman.



	<p style="text-align: center;">Gambar 1.25 Aktivitas mem-<i>passing</i>-kan bola berpasangan berdua dan bertiga</p> <p>Elaborasi</p> <p>Dalam kegiatan elaborasi,</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik menanggapi dan menyampaikan argumentasi mengenai cara melakukan teknik dasar passing. b. Peserta didik mempraktikkan teknik dasar passing bawah dalam bola voli dengan koordinasi yang baik. c. Bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (peraturan permainan dimodifikasi). <p>Konfirmasi</p> <p>Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui. 2. Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. 	
<p>3. Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan (colling down). 2. Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari. 3. Berbaris dan berdoa. 	

D. Alat dan Sumber Belajar

5. Alat Pembelajaran :

- Bola
- Peluit

6. Sumber Pembelajaran

- Media cetak
 - Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

E. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Penilaian teknik dasar mengumpun dilakukan dengan teknik observasi dengan berorientasi proses

Contoh instrumen penilaian proses teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli.

No.	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerakan			
		1	2	3	4
1.	Teknik melakukan passing bawah				

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Jumlah skor maksimal

h. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai :, Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian.

No	Nama Siswa	Aspek yang Dinilai																Total Nilai	Nilai Akhir
		Kerjasama				Toleransi				Percaya Diri				Keberanian					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

i. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh instrumen penilaian :

No.	Butir Pertanyaan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Jelaskan bagaimana proses melakukan passing bawah dalam bola voli dengan teknik yang benar!				

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

a. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{-----}}{\text{Tiga aspek penilaian}}$$

Menyetujui,

Guru Pembimbing

(Suharjono, S.Pd)

NIP. 19570610 198403 1 008

Yogyakarta, 22 Agustus 2015

Mahasiswa

(Eko Setyo Raharjo)

NIM : 12601241085

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP 3 Sewon
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / 1
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

1.3 Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian **)

Indikator Pencapaian Kompetensi

10. Psikomotor

- Melakukan passing atas bolavoli
- Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi

11. Kognitif

- Mengetahui bentuk-bentuk passing atas dan bawah pada permainan bola voli

12. Afektif

- Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian

Tujuan Pembelajaran

8. Siswa dapat mengetahui teknik passing atas dalam permainan bola voli serta dapat mempraktekannya.
9. Siswa dapat mengaplikasikan teknik passing, dalam permainan bola voli yang telah dimodifikasi.
10. Siswa dapat memahami nilai-nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian.

A. Materi Pembelajaran

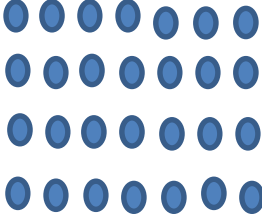
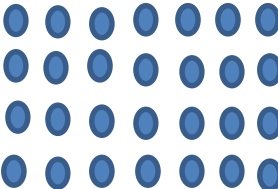

Bola Voli

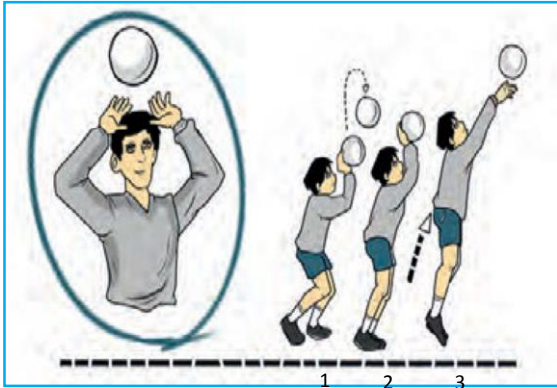
3. Passing atas dalam permainan bola voli secara berpasangan atau kelompok.
4. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi

B. Metode Pembelajaran

8. Komando
9. Demontrasi
10. Permainan (*game*)

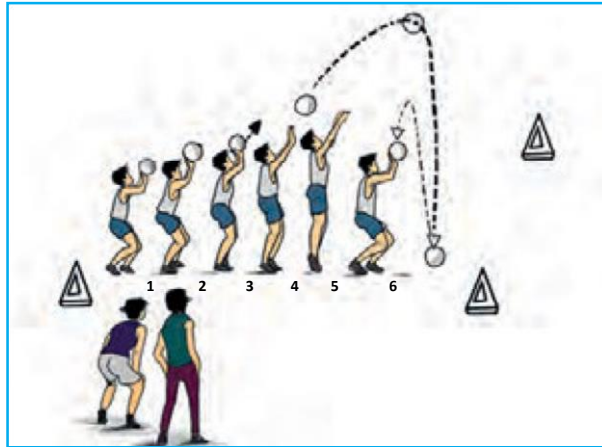
C. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
<p>3.</p> <p>Pendahuluan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris menjadi 4 bersaft <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> • Harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus. • Berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. • Berlari mengelilingi lapangan sebanyak 2x. • Pemanasan khusus pada bagian tubuh yang banyak digunakan dalam bola voli dengan membariskan siswa menjadi 4 bersaft <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> • Pemanasan dengan permainan yang dinamakan menangkap ekor naga <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> 	<p>15 menit</p>

	<p>Permainan ini terdiri dari 2 team yang dibariskan secara berbanjar dan berhadap-hadapan. Orang yang dibelakang memegang pundak temanya yang di depan sehingga dalam satu banjar itu semua orang terhubung. Tugas orang yang paling depan yaitu mengincar ekor lawanya dan mempertahankan ekornya dari serangan lawanya.</p>	
<p>4. nti</p>	<p>Eksplorasi</p> <p>Dalam kegiatan eksplorasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan dan contoh cara melakukan teknik dasar passing atas dengan koordinasi yang baik. <p>1. Prinsip dasar <i>passing</i> atas bolavoli/mengumpan atas bolavoli (lihat Gambar: 1.30).</p>  <p><i>Gambar 1.30 Arah bola dari hasil passing atas membentuk parabola</i></p> <p>(1) Persiapan : berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan, posisi lengan di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk di depan atas muka (wajah).</p> <p>(2) Gerakan : dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat, usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah atas wajah, perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan.</p>	<p>45 menit</p>

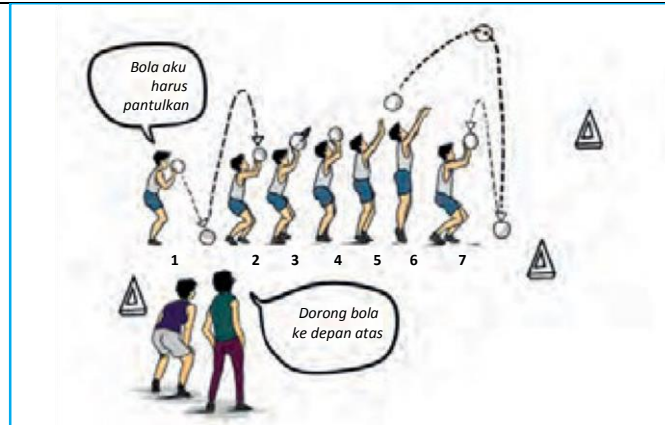
(3) **Akhir gerakan** : tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak mendorong.

1. Aktivitas mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi,



Gambar 1.33 Mendorong bola menggunakan kedua tangan

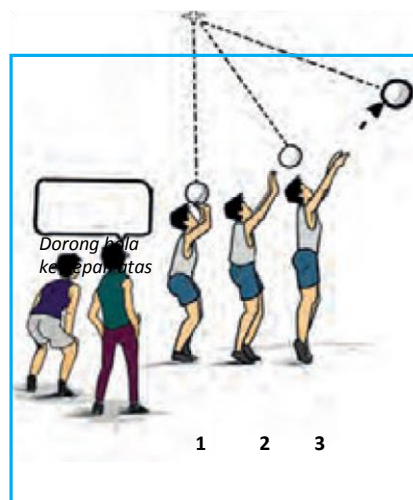
- a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.33,
 - b) lakukan seperti contoh peragaan,
 - c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
 - d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
 - e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
 - f) fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.
2. Aktivitas mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi bola dipantul ke lantai terlebih dahulu,



Gambar 1.34 Mendorong bola menggunakan kedua tangan

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.34,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,
- fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.

3. Aktivitas mendorong bola menggunakan kedua tangan



Gambar 1.35 Mendorong bola

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.35,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,

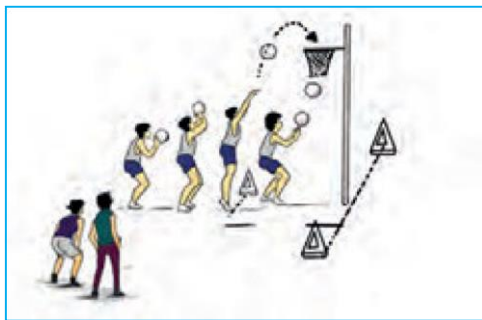
d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,

e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,

f) fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.

Tujuan pembelajaran menggunakan bola yang diikat tali, adalah :

1. agar peserta didik menggunakan waktu dengan efektif,
 2. agar bola tidak menggulir jauh,
 3. agar peserta didik mudah mengontrol posisi dan gerakan bola,
 4. agar peserta didik dapat melakukan pengulangan gerakan dengan mudah.
4. Aktivitas mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi ke arah ring basket,



Gambar 1.36 Mendorong bola menggunakan kedua

a) amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat

Gambar: 1.36,

b) lakukan seperti contoh peragaan,

c) rasakan saat melakukan gerakan tersebut,

d) bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan gerakan oleh guru

e) gerakan mana yang mudah kamu lakukan,

f) fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik..

5. Aktivitas *passing* atas/mendorong bola menggunakan kedua tangan langsung,



Gambar 1.38 *Passing* atas/mendorong bola menggunakan kedua tangan langsung.

- amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar: 1.38,
- lakukan seperti contoh peragaan,
- rasakan saat melakukan gerakan tersebut,
- bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru,
- gerakan mana yang mudah kamu lakukan,

fokuskan pada gerak mendorong bola, kaki, lutut, dan pinggul naik.

Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi,

- Peserta didik menanggapi dan menyampaikan argumentasi mengenai cara melakukan teknik dasar *passing*.
- Peserta didik mempraktikkan teknik dasar *passing* atas dalam bola voli dengan koordinasi yang baik.
- Bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (peraturan permainan dimodifikasi).

Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

	1. Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui. 2. Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.	
3. Penutup	4. Pendinginan (colling down). 5. Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari. 6. Berbaris dan berdoa.	

D. Alat dan Sumber Belajar

7. Alat Pembelajaran :

- Bola
- Peluit

8. Sumber Pembelajaran

- Media cetak
 - Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

E. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Penilaian teknik dasar mengumpun dilakukan dengan teknik observasi dengan berorientasi proses

Contoh instrumen penilaian proses teknik dasar passing atas dalam permainan bola voli.

No.	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerakan			
		1	2	3	4
1.	Teknik melakukan passing atas				

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

j. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai :, Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian.

No	Nama Siswa	Aspek yang Dinilai																Total Nilai	Nilai Akhir
		Kerjasama				Toleransi				Percaya Diri				Keberanian					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

k. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh instrumen penilaian :

No.	Butir Pertanyaan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Jelaskan bagaimana proses melakukan passing atas dalam bola voli dengan teknik yang benar!				

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

a. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							

5.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga aspek penilaian

Menyetujui,

Guru Pembimbing

(Suhariono, S.Pd)

NIP. 19570610 198403 1 008

Yogyakarta, 22 Agustus 2015

Mahasiswa

(Eko Setyo Raharjo)

NIM : 12601241085

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP 3 Sewon
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

Standar Kompetensi

7. Menerapkan Budaya Hidup Sehat

Kompetensi Dasar

7.1 Memahami pola makan sehat

7.2 Memahami perlunya keseimbangan gizi

Tujuan Pembelajaran

- Agar siswa dapat mengetahui apa itu pola hidup sehat dan bagaimana langkah-langkahnya agar siswa dapat mempraktekannya

F. Materi Pembelajaran

Pola Hidup Sehat

- Pengertian pola hidup sehat
- Langkah pola hidup sehat

G. Metode Pembelajaran

11. Cerama
12. Diskusi

H. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
3. Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.	10 menit
6. Kegiatan Inti	<p>a.</p> <p>ksplorasi</p> <p>Dalam kegiatan eksplorasi, guru menyampaikan materi :</p> <p>Pengertian Pola Hidup Sehat</p> <p>Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan</p>	45 menit

menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita. Kesehatan adalah dambaan kita semua. Untuk hidup sehat tentunya akan menjalankan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan gaya hidup sehat. Kekayaan lahir dan batin tidak akan ada artinya bila kita masih terjebak dalam kondisi atau situasi sakit baik itu karena virus penyakit ataupun karena tingkah laku

yang tidak memperhatikan kondisi badan. Pola hidup sehat selalu berhubungan dengan faktor makanan yang menyehatkan serta menjauhi dari pola makanan tidak sehat yang nantinya akan menyebabkan hari-hari kita menjadi suram karena timbul penyakit. Selain dari aspek makanan yang sehat juga bergizi satu hal yang tidak boleh kita lupakan adalah menjaga kondisi tubuh supaya tetap bugar dengan olahraga yg teratur dan menghindari tubuh kecapekan sehingga pikiran kita stress. Dengan selalu memperhatikan pola hidup sehat semoga kita selalu dalam keadaan sehat. Dapat menjalani kehidupan ini dengan penuh makna bersama keluarga atau lingkungan sekitar.

Langkah-Langkah Pola Hidup Sehat

1. Mengonsumsi Makanan

Konsumsi makanan yang memenuhi standar kesehatan adalah harus bias memenuhi kebutuhan tubuh. Untuk itu anda harus mengetahui tentang makanan yang dibutuhkan oleh tubuh. Umumnya, banyak yang belum memperhatikan masalah ini, bahkan banyak makanan yang sebenarnya sangat berbahaya bagi kesehatan sangat diminati, seperti makanan yang mengandung pengawet, *junkfood*, makanan cepat saji/makanan instan.

Untuk mengonsumsi makanan sehat ada beberapa hal yang perlu mendapatkan perhatian.

a. Makanan Sehat

Makanan yang dikategorikan sebagai makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung unsur-unsur zat yang dibutuhkan tubuh dan tidak mengandung bibit penyakit atau racun. Namun, makanan yang dikategorikan sehat ini sangat berhubungan dengan sikap dan pola makan setiap orang. Jadi, makanan yang mengandung unsur-unsur bergizi harus disertai dengan upaya menjaga kebersihan dan kesehatan orang yang mau memakannya.

1) Unsur-unsur zat makanan yang sehat kita perlukan agar tubuh dapat beraktivitas dengan normal. Unsur-unsur makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat seperti protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, air dengan takaran yang seimbang.

2) Manfaat unsur-unsur makanan zat-zat yang dikandung dalam makanan mempunyai fungsi atau manfaat tersendiri bagi tubuh kita.

Zat-zat yang dibutuhkan tubuh berfungsi sebagai zat tenaga, sebagai pembangun, sebagai pengatur, dan sebagainya.

a) Zat tenaga: zat tenaga biasa berasal dari karbohidrat, lemak, dan protein. Unsur-unsur ini biasa terdapat pada nasi, jagung, daging, telur, dan lain sebagainya.

b) Zat pembangun: dalam makanan terdapat zat yang disebut dengan zat pembangun. Unsur-unsur makanan yang mengandung zat pembangun adalah protein, mineral, dan air. Unsur-unsur ini harus seimbang agar kesehatan seseorang terjaga dengan baik.

c) Zat pengatur: makanan yang terdapat zat pengatur adalah mineral, vitamin-vitamin, dan air. Zat-zat ini mudah diperoleh dalam makanan

yang kita makan.

b. Minuman Sehat

Air minum yang sehat adalah air minum yang cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh. Air minum sehat juga berarti air minum yang bebas dari bibit penyakit dan racun. Memilih minuman memang tak lepas dari masalah selera, namun, sebaiknya kita tidak melupakan segi kesehatan. Kita perlu mengetahui unsur-unsur apa saja yang terdapat dalam suatu jenis minuman. Apakah minuman itu merupakan minuman yang dibutuhkan tubuh kita atau tidak. Atau apakah minuman itu termasuk minuman yang bersih dan sehat? Berikut ini ada beberapa syarat air yang bersih dan sehat.

- 1) Harus jernih tak berwarna, tak berbau, dan tak berasa (asin, manis, pahit, atau getir) atau disebut air yang memenuhi persyaratan fisis.
- 2) Tidak mengandung zat yang membahayakan kesehatan, seperti tembaga, seng, racun, dan alkohol.
- 3) Atau disebut air yang memenuhi persyaratan khemis (kimiawi)
- 4) Tidak mengandung benih-benih penyakit, misalnya, tifus, dan disentri.
- 5) Cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh.

c. Gizi Seimbang

Kita sudah membahas bersama tentang minuman yang bersih dan sehat. Ada beberapa minuman yang sangat dibutuhkan oleh tubuh kita seperti air, kopi, jus, susu, dan lain sebagainya. Semua minuman bermanfaat bagi tubuh tetapi belum tentu semuanya dibutuhkan oleh tubuh kita. Karena itu kita perlu menjaga keseimbangan gizi. Jika tidak ada keseimbangan gizi maka zat-zat yang kelebihan

akan menimbulkan penyakit baru. Misalnya, kita makan makanan yang bergizi tinggi tetapi tidak melakukan olahraga maka dapat mengakibatkan obesitas atau kegemukan yang berlebihan. Lalu apa yang dimaksud dengan gizi seimbang ?

Gizi seimbang adalah susunan menu seimbang yang dapat memberikan:

1) Cukup kalori/energi, guna memenuhi pengeluaran energi setiap hari.

2) Cukup protein, guna memenuhi keperluan tubuh untuk pertumbuhan.

3) Cukup lemak, guna keperluan tubuh akan asam lemak tak jenuh dan untuk menggunakan vitamin-vitamin yang larut dalam lemak.

4) Cukup vitamin dan mineral. Menu yang seimbang ini lebih lazim disebut hidangan 4 (empat) sehat 5 (lima) sempurna, yang terdiri atas:

(a) makanan

pokok (sumber hidrat arang).(b) lauk-pauk (sumber protein dan lemak). (c) sayuran (vitamin dan mineral). (d) buah-buahan (sumber vitamin). (e) susu (sumber protein, vitamin dan mineral).

Tips makanan sehat:

- Makanan berlemak tinggi sangat beresiko bagi kesehatan, terutama

dari mentega, margarine santan dan dari lemak hewan. Lebih baik kita mendapatkannya dari kacang-kacangan atau biji-bijian. Jeroan, otak, kulit ayam dan kuning telur sebaiknya dihindari. Sebaiknya, sebagai sumber protein, kita

memilih susu rendah lemak, yogurt, susu kedelai, ikan dan putih telur. Tetapi jika kita menyukai daging, pilihlah daging tanpa lemak.

- Bahan makanan yang mengandung pengawet sebaiknya dihindari. Makanan yang mengandung pengawet dalam jangka panjang dapat memicu kanker.

	<ul style="list-style-type: none"> • Jadikan air putih sebagai minuman favorit. Kondisikan diri kita “kita belum minum jika belum minum air putih”. • Jika kamu menyukai makanan yang berwarna-warni, gunakan dari bahan makanan; warna merah dari strawberry, warna hijau dari daun pandan, warna kuning dari kunyit, warna coklat dari bubuk coklat. Jangan berlebihan menambahkan kecap, saus, garam dan penyedap rasa. • Buah-buahan dan sayur-syuran harus selalu ada di setiap menu makanan <p>2. Berolahraga</p> <p>Olahraga adalah kegiatan yang mudah dilakukan tetapi banyak yang mengabaikannya. Padahal olahraga merupakan sumber kesehatan bagi seluruh tubuh. Olahraga yang teratur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, seperti menurunkan tekanan darah tinggi, menguatkan tulang-tulang, meningkatkan HDL (kolesterol yang baik), mencegah kencing manis, menurunkan risiko kanker, mengurangi stress dan depresi, dan juga akan memberikan kebugaran.</p> <p>3. Istirahat yang Cukup</p> <p>Istirahat yang cukup memberikan dampak bagi tubuh kita yang letih dan memberikan cukup waktu untuk mengembalikan tenaga yang telah dipakai.</p> <p>b. <i>Elaborasi</i></p> <p>Dalam kegiatan elaborasi,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik menanggapi dan menyampaikan argumentasi <p>c. <i>Konfirmasi</i></p> <p>Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui. - Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. 	
--	--	--

7.	Penu tup	• Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari.	25 menit

I. Alat dan Sumber Belajar

9. Alat Pembelajaran :

- Bola
- Peluit

10. Sumber Pembelajaran

- Media cetak
 - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Menyetujui,

Guru Pembimbing

(Harjono, S.Pd.)

NIP. 19570610 198403 1 008

Yogyakarta, 5 September 2015

Mahasiswa

(Eko Setyo Raharjo)

NIM : 12601241085

