

LAPORAN INDIVIDU
KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
SMA NEGERI 1 KRETEK
TAHUN AJARAN 2015/2016
Genting, Trimulyo, Kretek, Bantul, Yogyakarta



Disusun oleh :
Aris Bintarko
12601244022

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2015

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang selalu melimpahkan berkat, bimbingan, serta petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 1 Kretek dengan lancar. Penyusun laporan ini sebagai tindak lanjut atas program PPL yang telah penulis laksanakan di SMA Negeri 1 Kretek mulai tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015.

Penyusun menyadari bahwa banyak terlaksananya kegiatan PPL hingga penyusunan laporan ini tidak lepas dari partisipasi berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, nasehat yang sangat besar manfaatnya bagi penulis. Oleh karena itu, pada kesempatan itu penyusun mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Drs. Kabul Mulyana, M.Pd selaku Kepala SMA Negeri 1 Kretek yang telah memberikan izin untuk terlaksananya kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Kretek.
2. Bapak Budi Nugroho, S.Pd selaku Koordinator PPL SMA Negeri 1 Kretek atas kesediaannya untuk membimbing kami selama pelaksanaan PPL berlangsung.
3. Bapak Ahmad Rithaudin, M.Or selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dari awal hingga akhir kegiatan PPL.
4. Bapak Drs. Sutrisna selaku Guru Pembimbing PPL Penjasorkes di SMA Negeri 1 Kretek yang telah memberikan bimbingan, support dan kepercayaan kepada penulis.
5. Segenap warga SMA Negeri 1 Kretek yang terdiri atas Guru, Staf Tata Usaha, Pustakawan Penjaga Sekolah dan para siswa yang selalu membantu dalam pelaksanaan program ini.
6. Kedua orang tua dan seluruh keluarga besarku, yang selalu mendukungku dalam melakukan segala hal yang baik.
7. Teman-teman seperjuanganku PPL UNY 2015 SMA N 1 Kretek Ratna, Isti, Devi, Martini, Heni, Fitri, Saras, Desi, Nadia, Bilkis, Risa, Heri, Dira dan Iis, yang selalu memberikan warna di dalam pelaksanaan PPL.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan PPL, yang tidak bisa penulis sebutkan persatu.

Penyusun menyadari bahwa masih begitu banyak kesalahan baik dalam pelaksanaan PPL maupun dalam penulisan laporan PPL ini. Untuk itu penyusun memohon maaf kepada semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang terlibat dalam kegiatan PPL ini. Penyusun menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari

sempurna. Oleh karena itu segala kritik dan saran yang konstruktif sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan mendatang.

Dengan harapan semoga laporan ini bermanfaat bagi mahasiswa yang akan melakukan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Kretek dan semua pembaca.

Bantul, 12 September 2015

Aris Bintarko

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi.....	2
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL.....	4

BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan.....	8
B. Pelaksanaan PPL.....	14
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi.....	22

BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan.....	24
B. Saran.....	24

LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

1. Format Observasi Peserta Didik
2. Format Observasi Kondisi Sekolah
3. Kalender Pendidikan
4. Program Tahunan
5. Program Semester
6. Kriteria Penentuan KKM
7. RPP
8. Jadwal Mengajar
9. Daftar Presensi
10. Laporan Mingguan
11. Matriks PPL individu
12. Matrik PPL Kelompok
13. Rekapitulasi Dana PPL
14. Dokumentasi Kegiatan

ABSTRAK

LAPORAN

PPL UNY 2015

LOKASI SMA NEGERI 1 KRETEK BANTUL

Oleh :

Aris Bintarko

NIM. 12601244022

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah lapangan yang wajib ditempuh oleh mahasiswa program studi pendidikan. Kegiatan PPL di SMA NEGERI 1 KRETEK BANTUL ini dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 11 September 2015. Tujuan dari kegiatan PPL ini adalah memberikan pengalaman kepada mahasiswa mengenai proses pembelajaran di sekolah dalam rangka melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan maupun kependidikan.

Mahasiswa dalam pelaksanaan PPL melalui beberapa tahap yaitu pertama observasi ke sekolah dengan melihat secara langsung KBM yang dilakukan oleh guru bidang studi sesuai disiplin ilmunya masing-masing. Kemudian dilaksanakan PPL I yaitu kegiatan mengajar di kampus bersama dosen mikro dan para mahasiswa dalam rangka persiapan praktek mengajar di sekolah. Setelah dilakukan persiapan dilakukan praktek mengajar di sekolah mulai tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 11 September 2015. Kegiatan mengajar dilakukan di kelas X, XI, XII sesuai kebijakan yang diberikan oleh guru pembimbing. Dalam praktek mengajar ini dilakukan berbagai persiapan mulai dari tahap persiapan seperti penyusunan Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, Penyusunan Program Semester, Program Tahunan dan Evaluasi.

Hasil kegiatan PPL memberikan cukup pengalaman bagi praktikan untuk mengajar. Pelaksanaan PPL dirasa dapat memberikan bekal pada praktikan mengenai bagaimana menjadi guru yang memiliki dedikasi dan loyalitas pada instansi. Hal penting yang harus dicapai dalam pembelajaran adalah dapat berlangsung secara optimal.

BAB I

PENDAHULUAN

Visi dari program PPL ini adalah sebagai wahana pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional. Sedangkan misi dari PPL itu sendiri meliputi : menyiapkan dan menghasilkan calon guru atau tenaga kependidikan, mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasainya, serta mengkaji dan mengembangkan praktik keguruan dan praktik kependidikan. Untuk tujuan yang ingin dicapai dari pelaksanaan program PPL ini adalah untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon pendidik atau tenaga pendidikan yang profesional. Salah satu kunci penting dalam membangun kualitas pendidikan adalah pendidik dan tenaga kependidikan (terutama guru dan kepala sekolah). Sehingga mahasiswa siap dan memiliki *life skill* ketika mereka terjun ke lapangan karena telah mengetahui teori dari kuliah dan pelaksanaannya (praktik) di lapangan.

Tentunya peran mahasiswa dalam kegiatan ini adalah mampu memberikan kontribusi positif bagi sekolah dalam rangka peningkatan maupun pengembangan program-program sekolah dan mengadakan pembenahan serta perbaikan baik secara fisik maupun secara non fisik guna menunjang kegiatan belajar mengajar di sekolah. Oleh karena itu mahasiswa peserta PPL berusaha untuk merancang dan melaksanakan program-program PPL yang sejalan dengan program sekolah sebagai upaya untuk lebih memajukan sekolah diberbagai bidang. Melalui kegiatan ini mahasiswa dapat mengukur kesiapan dan kemampuan untuk menjadi *innovator mediator problem solver* dalam menghadapi berbagai permasalahan di sekolah dan di dunia pendidikan pada umumnya.

Pada dasarnya, kegiatan PPL ini dapat memberikan pengalaman belajar bagi mahasiswa. Terutama dalam hal pengalaman mengajar, memperluas wawasan, melatih dan mengembangkan kompetensi yang diperlukan dalam bidangnya, meningkatkan ketrampilan, kemandirian, tanggung jawab dan kemampuan dalam memecahkan masalah.

Program PPL ini yang dilaksanakan pada semester khusus tahun ajaran 2015/1016, pelaksanaan kegiatan dimulai pada tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015. Lokasi yang menjadi tempat kami belajar adalah SMA Negeri 1 Kretek bersama dengan teman-teman jurusan lain dari UNY.

A. Analisis Situasi

Berbagai persiapan dilakukan sebelum pelaksanaan program Pengalaman Lapangan (PPL) diantaranya melakukan observasi di lokasi yaitu di SMA Negeri 1 Kretek Bantul Yogyakarta. Kegiatan observasi di sekolah tersebut dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015

SMA Negeri 1 Kretek merupakan sekolah yang terletak di Genting, Tirtomulyo, Kretek, Bantul 55772, Telp (0274) 7494083. Memiliki lahan yang luasnya 4.020 m² yang berdiri bangunan-bangunan didalamnya serta dilengkapi dengan beberapa fasilitas penunjang lainnya. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan, baik observasi kondisi sekolah maupun observasi pembelajaran di kelas dan observasi peserta didik, diskusi dengan Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, Koordinator PPL, guru, OSIS, siswa dan komponen sekolah yang lainnya, secara umum kondisi SMA Negeri 1 Kretek sudah cukup baik. Secara garis besar dapat diuraikan dibawah ini.

1. Potensi Fisik

Berdasarkan hasil observasi dapat diperoleh gambaran lingkungan fisik sekolah yang sangat potensial sebagai berikut :

a. Kondisi Fisik Sekolah

Kondisi fisik sekolah cukup baik terdiri dari ruang Kepala Sekolah, ruang TU, ruang Guru, ruang BK, ruang UKS, ruang OSIS, ruang Laboratorium (Laboratorium Biologi dan Kimia, Laboratorium Fisika, Laboratorium Komputer, Laboratorium Bahasa dan Laboratorium IPS), ruang Perpustakaan, ruang Koperasi Siswa, ruang Kelas (4 kelas X, 3 kelas XI IPS dan 2 kelas XI IPA, 2 kelas XII IPS dan 2 kelas XII IPA, 2 kamar mandi siswa dan 2 kamar mandi guru, ruang Musholla. Untuk kegiatan olah raga, siswa menggunakan lapangan upacara dan lapangan sepak bola yang ada di sebelah timur SMA Negeri 1 Kretek (lapangan sepak bola milik Desa).

b. Fasilitas KBM termasuk media

Fasilitas kelas : Whiteboard, Spidol, penghapus, penggaris kayu

Praktek : Laboratorium

Fasilitas penunjang KBM dan media lain yang dapat mendukung pembelajaran bahwa di sekolah memiliki Laptop 3 buah, LCD 4 buah, OHP 1 buah, CD pembelajaran (Biologi, Fisika, Kimia, Bahasa Inggris dan Sejarah).

c. Perpustakaan

Koordinator perpustakaan SMA Negeri 1 Kretek adalah Ibu Sugiharti, M.Pd dan timnya adalah Bapak Budi Rianto. Buku koleksinya sebagian besar adalah sebagai berikut :

- 1) Buku paket pelajaran
- 2) Buku bacaan
- 3) Buku referensi
- 4) Majalah dan Koran

d. Laboratorium

SMA Negeri 1 Kretek memiliki 6 ruang laboratorium yang terdiri dari:

- 1) Laboratorium Biologi
- 2) Laboratorium Kimia
- 3) Laboratorium IPS
- 4) Laboratorium Fisika
- 5) Laboratorium Komputer
- 6) Laboratorium Bahasa

e. Ruang Kepala Sekolah

Ruang Kepala Sekolah dipergunakan untuk melaksanakan tugasnya. Didalam ruang Kepala Sekolah terdapat satu set meja kursi tamu, meja kerja, almari buku, almari yang berisi piala-piala kejuaraan.

f. Ruang Guru

Ruang guru dilengkapi dengan meja dan kursi untuk masing-masing guru. Didalam ruang guru terdapat satu ruangan yang didalamnya ada almari yang digunakan untuk menempatkan arsip dan dokumen

sekolah. Jadwal pelajaran dapat dilihat langsung di ruang guru. Selain itu di ruang guru juga terdapat ruang tamu untuk menyambut tamu-tamu guru yang datang.

g. Ruang Tata Usaha

Tata Usaha mempunyai tugas penting dalam administrasi sekolah. Ruang Tata Usaha terletak di sebelah timur ruang piket. Ruang ini merupakan ruang pelayanan bagi seluruh komponen sekolah, mulai dari siswa sampai dengan kepala sekolah juga masyarakat terutama orang tua/wali siswa.

h. Ruang UKS

Ruang UKS disediakan sekolah untuk siswa yang sakit ringan sehingga tidak dapat mengikuti pelajaran untuk sementara waktu. Di UKS ini terdapat beberapa macam obat yang disediakan oleh sekolah yang terletak dalam kotak PPPK untuk memberikan fasilitas kesehatan bagi siswa.

i. Lingkungan Sekolah

SMA Negeri 1 Kretek terletak di daerah yang strategis diantara pemukiman penduduk dan lokasinya mudah dijangkau.

- 1) Sebelah Utara : Daerah Persawahan
- 2) Sebelah Timur : Lapangan Sepak Bola Kelurahan Tirtomulyo
- 3) Sebelah Barat : Permukiman Penduduk
- 4) Sebelah Selatan : Permukiman Penduduk

j. Fasilitas Olah Raga

Dengan adanya lapangan sepak bola milik Kelurahan Tirtomulyo maka kegiatan olah raga dapat dilaksanakan secara maksimal, yaitu dengan pemanasan terlebih dahulu dan kegiatan atletik. Untuk kegiatan olah raga basket menggunakan lapangan basket di dalam lingkungan sekolah.

k. Tempat Ibadah

SMA Negeri 1 Kretek telah memiliki tempat ibadah yang cukup memadai. Digunakan untuk kegiatan ibadah para siswa saat kegiatan

sekolah berlangsung terutama pada proses pembelajaran dengan mata pelajaran Pendidikan Agama Islam.

1. Ruang Kelas

Ruang kelas yang dimiliki SMA Negeri 1 Kretek ada 12 kelas yang terdiri dari 4 ruang kelas X, 2 ruang kelas XI IPA, 3 ruang kelas XI IPS, 2 ruang kelas XII IPA dan 2 ruang kelas IPS.

2. **Potensi Non Fisik**

a. Personalia Sekolah

Kepala Sekolah : Drs.Kabul Mulyana,M.Pd

Yang dibantu oleh beberapa wakilnya diantaranya:

Wakasek Kesiswaan : Drs. Purwanto

Wakasek Kurikulum : Ngadiya, SPd

Wakasek Sarana dan Prasarana : Wahyono

Wakasek Humas : Dra. Sovia Isniati, M.Pd

Staf Pengajar : 38 staf pengajar yang keseluruhannya berstatus sebagai guru tetap dan guru tidak tetap

b. Jumlah Siswa

Jumlah siswa SMA N 1 Kretek untuk tahun ajaran 2013/2014 sebanyak 280 siswa yang terbagi menjadi 3 kelas.

➤ Kelas X terdiri dari 125 siswa terbagi menjadi:

Kelas X.1 : 32 siswa

Kelas X.2 : 32 siswa

Kelas X.3 : 31 siswa

Kelas X.4 : 30 siswa

➤ Kelas XI terdiri dari 117 siswa terbagi menjadi:

Kelas XI. IPA1: 25 siswa

Kelas XI. IPA2: 25 siswa

Kelas XI. IPS1 : 22 siswa

Kelas XI. IPS2 : 22 siswa

Kelas XI. IPS3 : 23 siswa

➤ Kelas XII terdiri dari 77 siswa terbagi menjadi:

Kelas XII. IPA1 : 22 siswa

Kelas XII. IPA2 : 22 siswa

Kelas XII. IPS : 33 siswa

c. Jumlah Guru

Jumlah guru yang mengajar di SMA N 1 Kretek berjumlah 39 terdiri dari 34 guru tetap dan 5 guru tidak tetap. Masing-masing kelas memiliki 1 wali kelas. Guru yang menjadi wali kelas antara lain:

Wali kelas X.1 : Nur Rokhman Widias C, S.T

Wali kelas X.2 : Tutut Handayani WG,S.Sos

Wali kelas X.3 : Catur Las Sunaryo, S.Pd

Wali kelas X.4 : Hestu Rita Setyajati, S.Pd

Wali kelas XI. IPA1 : H Suwarsono,S.Pd.I

Wali kelas XI. IPA2 : Suratman, S.Pd

Wali kelas XI. IPS1 : Opsiana Puji W, S.Pd

Wali kelas XI. IPS2 : I Made Sudiadnyana, S.Pd

Wali kelas XII. IPA1 : Suyatini,S.Pd

Wali kelas XII. IPA2 : Diah Sudartini, S.Pd

Wali kelas XII. IPS1 : Suhartanto,S.Pd

Wali kelas XII. IPS2 : Yuana Purnaminingsih, S.Pd

d. Jumlah Staf dan Karyawan

Jumlah staf dan karyawan yang ada di SMA N 1 Kretek sebanyak 13 orang terdiri (7 orang pegawai tetap dan 6 pegawai tidak tetap) dengan tugas dan tanggungjawab masing-masing.

e. Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan Konseling berjalan dengan baik. Setiap 1 (satu) minggu sekali. Bimbingan dan Konseling masuk ke kelas X, XI IPA dan IPS, dan XII IPA dan IPS.

f. Interaksi Sosial Personalia

Hubungan sosial antara personalia yang tampak di SMA N 1 Kretek bahwa mereka saling mengharga dan menghormati satu sama lain sehingga dapat menghasilkan kerja sama yang optimal.

g. Interaksi Sosial Guru-Siswa

Interaksi sosial guru dan siswa terdapat hubungan yang harmonis dan kekeluargaan. Siswa menghormati guru begitu juga sebaliknya. Ini terlihat ketika proses belajar mengajar berlangsung maupun di luar kegiatan belajar mengajar.

h. Interaksi Sosial antar siswa

Interaksi sosial antar siswa berjalan cukup baik, ini terlihat ketika acara lomba dalam memperingati HUT Kemerdekaan RI saling menghormati untuk mengikuti acara lomba. Ini terlihat ketika salah

satu teman sedang mengalami kesusahan, maka yang lain tidak segan untuk membantu. Terbukti dengan adanya kunjungan ke tempat teman yang sedang sakit sebagai wujud kepedulian dan interaksi sosial yang berjalan dengan baik.

Di SMA N 1 Kretek ini juga terdapat kegiatan ekstrakurikuler yaitu Lukis, Band, Baris Berbaris, Pramuka, Voli, Basket, Futsal dan PMR. Hubungan antara siswa dengan guru, guru dengan guru/karyawan terjalin dengan baik dan cukup harmonis. Hal itu merupakan kunci dalam meningkatkan kualitas dari siswa yang ada di SMA N 1 Kretek.

Meskipun begitu masih ada hal-hal yang perlu untuk dilakukan pembenahan agar dapat menjadi lebih baik dan dapat lebih optimal dalam meningkatkan kualitasnya. Berangkat dari hal tersebut kami berusaha untuk dapat mengoptimalkan potensi dari fasilitas yang sudah ada dan membantu menggali dan mengembangkan potensi siswa. Upaya ini tentu saja harus mendapatkan bantuan dan dukungan dari pihak sekolah, masyarakat dan universitas. Untuk mewujudkan hal tersebut maka kami berusaha mewujudkannya dalam kegiatan yang sesuai dengan keterampilan dan keahlian kami.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

SMA Negeri 1 Kretek Bantul merupakan salah satu tempat tujuan diadakannya program PPL 2015. Observasi terhadap situasi dan kondisi sekolah dilakukan untuk memudahkan pembuatan perumusan program. Perancangan program disesuaikan dengan jadwal PPL selama kurang lebih satu bulan. Program-program yang disusun tentunya juga diselaraskan dengan tujuan dari kegiatan PPL 2015. Berdasarkan hasil observasi dan analisis situasi yang telah dilaksanakan, dapat dirumuskan beberapa rancangan program kelompok maupun program individu. Rancangan program kelompok, diuraikan dalam laporan kelompok. Observasi yang penyusun lakukan memperlihatkan bahwa motivasi siswa terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani sangat bagus, namun demikian kadang siswa lebih menyukai berbagai olahraga beregu seperti sepak bola, bola voli, maupun bola basket.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan, untuk itu rancangan program PPL individu Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi adalah:

Program Kerja Praktik Pengalaman Lapangan

1. Penyusunan Perangkat Pembelajaran:

- a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- b. Pembuatan Silabus
- c. Pembuatan Program Tahunan
- d. Pembuatan Program Semester
- e. Penentuan KKM
- f. Melaksanakan kegiatan pembelajaran
- g. Melaksanakan evaluasi pembelajaran dan sistem penilaiannya

C. Rancangan Kegiatan PPL

Kegiatan praktik mengajar lapangan dimulai pada tanggal 10 Agustus sampai dengan 11 September 2015 yang dilaksanakan di lokasi SMA NEGERI 1 KRETEK BANTUL Kegiatan PPL terdiri dari kegiatan mengajar. Rancangan kegiatan PPL merupakan program yang dilaksanakan mahasiswa sesuai dengan yang diberikan sekolah. Adapun rincian program PPL sebagai berikut:

1. Tahap persiapan di kampus

- a. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dilaksanakan oleh mahasiswa yang telah lulus mengambil mata kuliah *microteaching* dengan nilai minimal "B" dan telah menempuh 100 SKS.
- b. Pembekalan mahasiswa PPL sebelum terjun ke sekolah dilaksanakan oleh UPPL UNY bertempat di Gedung FIK sayap timur lantai 3.

2. Observasi sekolah

Observasi sekolah dilaksanakan sebelum mahasiswa terjun ke sekolah yang telah ditunjuk oleh UPPL untuk melaksanakan PPL. Observasi ini dilaksanakan pada tanggal 28 sampai 1 Agustus 2015. Observasi ini dilaksanakan guna memberikan gambaran kepada praktikan tentang proses belajar mengajar di kelas, sekaligus memberikan gambaran mengenai sekolah menyangkut berbagai fasilitas yang dimilikinya untuk kelancaran penyusunan proposal kegiatan.

Adapun objek yang menjadi sasaran observasi antara lain:

- a. Observasi perangkat KBM yang meliputi silabus, dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- b. Observasi proses pembelajaran yang meliputi membuka pelajaran, penyajian materi, metode pembelajaran, penggunaan bahasa, penggunaan waktu, gerak, cara memotivasi siswa, teknik bertanya, teknik penguasaan kelas, penggunaan media, bentuk dan cara evaluasi, dan menutup pelajaran.
- c. Observasi perilaku siswa baik dalam maupun luar kelas.

3. Pelaksanaan PPL

a. Praktik mengajar

Praktik mengajar dilaksanakan oleh praktikan secara terbimbing dan mandiri. Kegiatan ini, merupakan kegiatan inti dari seluruh rangkaian kegiatan PPL. Serangkaian kegiatan praktik mengajar dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus sampai dengan 11 September 2015, dimana praktikan mengajar di kelas X1 sesuai dengan persetujuan guru pembimbing.

Rancangan Praktik Mengajar

1) Persiapan mengajar

Sebelum kegiatan belajar mengajar di kelas terlebih dahulu praktikan melakukan persiapan berupa:

- menyiapkan materi pelajaran
- pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- konsultasi RPP pada guru pembimbing
- menyiapkan Silabus serta syarat administratif lainnya yang mendukung proses pembelajaran.

2) Pelaksanaan praktik mengajar

Latihan mengajar terbimbing dan mandiri mengajar yang dilakukan praktikan dengan pendampingan guru pembimbing di belakang kelas ataupun sendirian tanpa guru pembimbing.

3) Metode penyampaian materi

Metode penyampaian materi menggunakan metode ceramah, tanya jawab, diskusi, pemberian tugas, demonstrasi, latihan dan TGFU.

4) Media

Media yang tersedia adalah sarana prasarana (bola, lapangan, stowatch, dll) serta fasilitas lain yang mendukung proses belajar mengajar seperti preensi dan buku kemajuan kelas.

5) Umpan balik bimbingan guru pembimbing

Umpan balik dari guru pembimbing sangat diperlukan oleh praktikan dalam praktik mengajar karena dalam pelaksanaan kegiatan praktik mengajar tentunya masih banyak terdapat kekurangan dan kelebihan.

4. Praktik persekolahan

Selain praktik mengajar, kegiatan PPL lainnya adalah praktik persekolahan yang meliputi kegiatan administrasi perpustakaan, piket guru, dan menjaga Perpustakaan.

5. Mengikuti kegiatan sekolah

Selain mengikuti pelajaran di atas, praktikan juga mengikuti kegiatan rancangan sekolah seperti upacara bendera hari besar dan hari Senin, Lomba 17 Agustus, pendampingan Pawai Tonti di Kabupaten Bantul, pendampingan pemilihan anggota organisasi sekolah.

6. Penyusunan laporan

Setelah melaksanakan praktik mengajar, praktikan diwajibkan menyusun laporan, yang merupakan tugas akhir PPL.

7. Penarikan

Setelah seluruh kegiatan PPL selesai laporan telah disusun, maka mahasiswa ditarik dari sekolah tempat PPL yang menandai berakhirnya seluruh kegiatan PPL

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. PERSIAPAN

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

1. Pengajaran Mikro (Micro Teaching)

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

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

2. Pembekalan PPL

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

3. Observasi

Observasi kelas juga dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi siswa dan proses belajar mengajar di kelas, sehingga apabila pada saatnya tampil di depan kelas, mahasiswa praktik telah mempersiapkan strategi pembelajaran yang tepat untuk menghadapi siswa. Objek dari observasi ini adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan cara guru mengajar, yang

meliputi cara membuka dan menutup pelajaran, penyajian materi, metode pembelajaran yang digunakan, penggunaan bahasa, manajemen waktu, cara memberikan motivasi pada siswa, teknik bertanya, teknik penguasaan kelas, penggunaan media, dan bentuk serta cara evaluasi.

4. Penyusunan Perangkat pembelajaran

Perangkat pembelajaran disusun praktikan sebelum praktikan memulai PPL yang digunakan sebagai acuan sekaligus sebagai kelengkapan administrasi pada setiap pelajaran. Dalam hal ini praktikan mendapat bimbingan dari guru pembimbing.

Perangkat pembelajaran meliputi:

a. Silabus

Silabus menjadi acuan dalam pembuatan RPP, program tahunan, program semester dan penjabaran waktu mengajar.

b. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) ini dilaksanakan sebelum mengajar di kelas. Terlebih dahulu melihat dalam silabus untuk menentukan materi apa yang akan diberikan. Setelah selesai harus dikonsultasikan dengan guru pembimbing. Hal ini dimaksudkan agar praktikan mendapatkan pengarahan dalam mengajar di kelas nantinya. Praktikan mencari sumber-sumber yang kemungkinan sama dengan materi yang akan disampaikan, menyamakan dengan silabus tentang standar kompetensi dan indikator yang akan dibuat.

5. Persiapan Mengajar

Persiapan yang dilakukan sebelum praktek mengajar diantaranya:

a. Konsultasi dengan guru pembimbing

Konsultasi dengan guru pembimbing dilakukan sebelum dan setelah mengajar, adapun hal-hal yang ditanyakan mengenai proses pembelajaran praktikan. Disini praktikan bertanya mengenai hal-hal yang menyangkut proses kegiatan belajar mengajar.

b. Penguasaan materi yang akan disampaikan

Materi yang akan disampaikan pada siswa harus sesuai dengan kurikulum yang digunakan.

- c. Praktikkan menggunakan buku referensi sesuai petunjuk guru pembimbing dan referensi lain yang menunjang proses belajar.
6. Menyiapkan Rencana Pembelajaran
- Penyusunan Rencana Pembelajaran mencakup hal-hal sebagai berikut:
- b. Standar kompetensi
 - c. Kompetensi dasar
 - d. Indikator pencapaian
 - e. Materi pelajaran
 - f. Metode yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran
 - g. Langkah Pembelajaran, yang berisi kegiatan awal, kegiatan inti, penutup dan alokasi waktu.
 - h. Sumber Belajar
 - i. Penilaian
 - j. Daftar Pustaka
7. Mempersiapkan alat dan media pembelajaran
- Media pembelajaran adalah suatu alat yang digunakan sebagai media dalam menyampaikan materi kepada siswa agar mudah dipahami oleh siswa.

B. PELAKSANAAN

Secara umum, seluruh kegiatan PPL dapat dilaksanakan dengan baik. Adapun penjelasan masing-masing program tersebut adalah sebagai berikut :

Dalam praktiknya, mahasiswa mengajar sesuai dengan teori pengajaran yang telah diperoleh dari mata kuliah pengajaran mikro, yaitu terdiri dari :

a. Pendahuluan

Mahasiswa praktik mengawali pelajaran dengan mengucapkan salam, mengingatkan materi pelajaran sebelumnya, menceritakan pengalaman yang berhubungan dengan materi pembelajaran serta menyatakan tujuan pembelajaran. Hal ini bertujuan untuk menyiapkan siswa secara mental untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dan juga untuk menimbulkan perhatian dan memberikan motivasi kepada siswa.

b. Kegiatan Inti

Bagian ini memfokuskan pada cara memberikan materi pelajaran kepada siswa. Strategi dan metode apa yang akan digunakan dalam mengajar (menyampaikan atau menjelaskan materi pelajaran) sangat berpengaruh, sehingga materi mudah diterima dan dipahami oleh para siswa. Pada kegiatan

ini mencakup beberapa keterampilan, diantaranya ialah keterampilan menjelaskan, memberikan penguatan, menggunakan media, bertanya, refleksi, dan lain-lain.

c. Penutup

Pada bagian ini siswa diarahkan untuk mengevaluasi dan menyimpulkan materi yang telah disampaikan. Mahasiswa praktik mengulang kembali hal-hal yang dianggap penting dalam materi pembelajaran agar materi mudah diingat oleh para siswa. Selain itu juga disampaikan pemberian tugas (PR) yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan .

Selama mengajar, mahasiswa praktik beberapa kali didampingi oleh guru pembimbing. Hal ini bertujuan agar guru pembimbing dapat senantiasa memantau setiap perkembangan yang telah dicapai mahasiswa praktik selama mengajar. Setiap selesai melakukan pendampingan, guru pembimbing selalu memberikan evaluasi dan rekomendasi mengenai kekurangan dan kelebihan mahasiswa praktik mengajar, sehingga diharapkan dapat meningkatkan performanya di kemudian hari.

Pelaksanaan kegiatan praktik mengajar dimulai tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015. Dari pihak sekolah (guru pembimbing) mahasiswa praktik diberi kesempatan untuk mengajar enam kelas, yaitu kelas X2, X4, XI S, XI XI S, XII, XII S. Dalam rentang waktu yang diberikan, mahasiswa telah mengajar sebanyak 28 kali dalam pertemuan. Adapun perinciannya adalah sebagai berikut :

No	Tanggal	Kelas	Materi yang diajarkan	Keterangan
1.	Senin, 10 Agustus 2015	X2	Permainan bola basket (teknik dasar bola basket)	Jam 09.15- 10.00 wib
2.	Selasa, 11 Agustus 2015	XI S2	Permainan bola basket (variasi kombinasi passing dan bermain dengan permainan yang sudah dimodifikasi)	Jam 07.45- 09.15 wib

3.	Rabu, 12 Agustus 2015	XII A2	Permainan bola basket (bermain bola basket dengan permainan yang sudah dimodifikasi menggunakan metode TGFU)	Jam 09.15-10.00 wib
4.	Kamis, 13 Agustus 2015	XII S1	Permainan bola basket	Jam 07.45-09.15 wib
5.	Jumat, 14 Agustus 2015	X4	Permainan bola basket (dasar-dasar permainan bola basket)	Jam 09.15-10.00 wib
6.	Sabtu, 15 Agustus 2015	XI A2	Permainan bola basket	Jam 07.45-09.15 wib
7.	Selasa, 18 Agustus 2015	XI S2	Permainan bola voli	Jam 07.45-09.15 wib
8.	Rabu, 19 Agustus 2015	XII A2	Permainan bola voli	Jam 09.15-10.00 wib
9.	Kamis, 20 Agustus 2015	XII S1	Permainan bola voli	Jam 07.45-09.15 wib
10.	Jumat, 21 Agustus 2015	X4	Permainan bola voli dan	Jam 09.15-10.00 wib

11.	Sabtu, 22 Agustus 2015	XI A2	Permainan bola voli	Jam 07.45- 09.15 wib
12.	Senin, 24 Agustus 2015	X2	Tes lari 2400 km	Jam 09.15- 10.00 wib
13.	Selasa, 25 Agustus 2015	XI S2	Tes lari 2400 km	Jam 07.45- 09.15 wib
14.	Rabu, 26 Agustus 2015	XII A2	Tes lari 2400 km	Jam 09.15- 10.00 wib
15.	Kamis, 27 Agustus 2015	XII S1	Tes lari 2400 km	Jam 07.45- 09.15 wib
16.	Jumat, 28 Agustus 2015	X4	Tes lari 2400 km	Jam 09.15- 10.00 wib
17.	Sabtu, 29 Agustus 2015	XI A2	Tes lari 2400 km	Jam 07.45- 09.15 wib
18.	Senin, 31 Agustus 2015	X2	Senam lantai	Jam 09.15- 10.00 wib
19.	Selasa, 1 September 2015	XI S2	Senam lantai	Jam 07.45- 09.15 wib
20.	Rabu, 2 September 2015	XII A2	Senam lantai	Jam 09.15- 10.00 wib
21.	Kamis, 3 September 2015	XII S1	Senam lantai	Jam 07.45- 09.15 wib
22.	Jumat, 4 September 2015	X4	Senam lantai	Jam 09.15- 10.00 wib

23.	Sabtu, 5 September 2015	XI A2	Senam lantai	Jam 07.45- 09.15 wib
24.	Senin, 7 September 2015	X2	ALK	Jam 09.15- 10.00 wib
25.	Selasa, 8 September 2015	XI S2	ALK	Jam 07.45- 09.15 wib
26.	Rabu, 9 September 2015	XII A2	ALK	Jam 09.15- 10.00 wib
27.	Kamis, 10 September 2015	XII S1	ALK	Jam 07.45- 09.15 wib
28.	Jumat, 11 September 2015	X4	ALK	Jam 09.15- 10.00 wib

C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN DAN REFLEKSI

1. Progam Praktek Pengalaman Lapangan

Praktikan mengajar di kelas X, XI, dan XII, waktu mengajar yakni 2 jam pelajaran, satu kali dalam seminggu untuk setiap kelas. Dalam pembagian kelas X, dalam jadwal mendapatkan hari Senin dan Jumat, kelas XI S dan XI A pada hari Selasa Kamis, dan Sabtu, dan untuk kelas XII A pada hari Rabu sedangkan XII S pada hari Sabtu. Dalam mengajar tersebut, dapat disimpulkan bahwa kelas X, XI, XII memiliki potensi prestasi yang dapat lebih ditingkatkan lagi, meski ada beberapa siswa yang sukar sekali diatur, ada beberapa siswa yang ramai sendiri. Apalagi di awal-awal tahun ajaran baru ada beberapa siswa yang mengikuti kegiatan paskibra sehingga ada banyak materi yang tertinggal, hal tersebut menyebabkan nilai ulangan mereka belum maksimal.

Kelas X termasuk yang lumayan tertib didalam belajar, banyak siswa yang rajin bergerak dan mampu untuk menangkap apa yang guru berikan, namun respon mereka agak rendah sehingga perlu dipancing dengan permainan atau menggunakan media pembelajaran yang menarik. Untuk kelas XI dan XII kebanyakan lebih menyukai olahraga beregu dan mereka sangat antusias sekali diwaktu pembelajaran pendidikan jasmani.

2. Model dan Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan pada setiap pertemuan berbeda-beda yaitu , ceramah, diskusi, tanya jawab, penugasan, demonstrasi, latihan dan TGFU. Pemilihan model ini dilakukan agar siswa lebih berperan aktif dalam proses pembelajaran praktik, dimana praktikan menggunakan TGFU, siswa terlihat lebih aktif, karena sifat TGFU yang lebih condong ke permainan.

3. Hambatan yang dihadapi

- a. Jika jam penjasorkes dilaksanakan setelah jam ke-1 dan 2, beberapa siswa ada yang datang terlambat dikarenakan ganti baju, sehingga proses pembelajaran untuk penjasorkes terpotong.
- b. Ketika pembelajaran banyak siswa perempuan yang ketika mengalami menstruasi mengeluh sakit, sehingga tidak dapat mengikuti pembelajaran.
- c. Banyak siswa yang mengeluh ketika pembelajaran penjas pada jam ke 3 dan 4, dikarenakan panas. Sehingga konsentrasi siswa buyar dan tidak fokus dalam mengikuti proses pembelajaran.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Pelaksanaan PPL di lokasi SMA NEGERI 1 KRETEK BANTUL banyak memberikan manfaat dan pengalaman yang berharga bagi praktikan terutama dalam hal pengelolaan kelas, memperoleh pemahaman tentang seluk- beluk sekolah, lingkungan sekolah dan proses belajar mengajar siswa secara langsung, serta mahasiswa mengetahui secara langsung kegiatan persekolahan yang menunjang proses belajar mengajar. Manfaat dan pengalaman ini akan terasa dikemudian hari ketika praktikan menjadi seorang guru, dimana guru merupakan pendidik harapan bangsa untuk menjadi generasi yang lebih berkualitas, baik jasmani maupun rohani.

Berdasarkan kegiatan PPL yang telah dilaksanakan, maka praktikan dapat menarik kesimpulan yaitu:

1. Kegiatan PPL memberikan mahasiswa untuk terjun langsung dalam lembaga pendidikan formal, menambah wawasan luas di lingkungan sekolah.
2. Membagi ilmu dari guru kepada siswa merupakan inti dari proses pembelajaran dimana di dalamnya harus diselipkan nilai-nilai moral.
3. Komunikasi yang baik antara guru, siswa sangat diperlukan agar proses dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.
4. Seorang guru harus memiliki kesiapan mengajar baik materi, mental, kepribadian, selain modal ilmu yang telah dikuasai dengan baik sebagai syarat utama.
5. Seorang guru harus terus belajar dan menggali pengalaman dari berbagai pihak pada proses pembelajaran.
6. mahasiswa mendapatkan pengalaman yang sangat berharga karena berhadapan langsung dengan masalah- masalah yang terjadi di dunia pendidikan sekaligus dalam pemecahan masalah tersebut.

B. SARAN

Kegiatan PPL yang telah dilaksanakan selama 5 minggu telah memberikan banyak pengalaman bagi praktikan. Adapun hasil dari pelaksanaan tersebut, praktikan dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak SMA N 1 Kretek diharapkan lebih meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa dan mendukung serta memberikan fasilitas yang sesuai dengan kemampuan siswa.
2. Kepada siswa diharapkan untuk segera masuk kelas ketika setelah istirahat, agar bisa mengikuti pelajaran.
3. Kepada pihak SMA N 1 Kretek seharusnya lebih menertibkan siswa untuk mengikuti kegiatan belajar sehingga pada saat pelajaran, siswa tidak mudah untuk keluar dari kelas dengan seenaknya.

DAFTAR PUSTAKA

Buku Panduan PPL Tahun 2015. Yogyakarta : UNY.

Buku Panduan Pengajaran Mikro Tahun 2015. Yogyakarta : UNY.

Materi Pembekalan PPL Tahun 2015. Yogyakarta : PPL UNY.

RUBIK PENILAIAN

No	Nama Siswa	Sikap Spiritual Nilai Max 25		Sikap Afektif Nilai Max 25	Sikap Kognitif Nilai Max 25	Sikap Psikomotor Nilai Max 25		Jml 100/4	Nilai
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran	Mensyukuri kesehatan tubuh dengan cara berolahraga	Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman	Memahami konsep dan prinsip latihan guling depan	Penerapan guling depan	Penampila n guling depan		
1	ANGGRAINI SETYOWATI	11	11	22	22	10	11	$87 : 4 = 21,75$	A
2	ANNISA TESSA N	11	10	23	21	9	11	$85 : 4 = 21,25$	A
3	APRILIYA SURYANINGSIH	10	11	21	21	8	10	$81 : 4 = 20,25$	B
4	ARMIZAN ANDHES D	11	11	20	20	8	10	$80 : 4 = 20$	B
5	ATIKA SHOLIKHATUN	12	12	24	22	11	9	$90 : 4 = 22,5$	A
6	BELA UTAMI	11	10	24	21	9	9	$84 : 4 = 21$	A
7	DENI DEWANTORO	11	11	22	20	12	12	$88 : 4 = 22$	A
8	DIAN FATMAWATI	11	11	20	20	8	8	$78 : 4 = 19,5$	B
9	FAHRIL AL JATUN	12	11	22	23	11	9	$88 : 4 = 22$	A
10	FALAH SENDY S	11	11	22	20	11	12	$87 : 4 = 21,75$	A
11	FANI SETIAWAN	11	11	23	22	10	8	$85 : 4 = 21,25$	A
12	FENDY RAMADHAN	11	10	24	20	9	9	$83 : 4 = 20,75$	B
13	GINANJAR WIDIYANTO P	11	12	23	20	8	10	$84 : 4 = 21$	A
14	HANIFAH AZKY A	12	11	20	20	11	10	$84 : 4 = 21$	A
15	ISNAINI INA A	12	12	20	22	10	11	$87 : 4 = 21,75$	A
16	LUCIANA UTAMI	12	12	21	20	10	11	$86 : 4 = 21,5$	A
17	MEIKA INDRI K	12	11	21	20	10	10	$84 : 4 = 21$	A
18	MUHAMMAD DANDI	11	12	22	21	9	11	$86 : 4 = 21,5$	A
19	NAUFAL HABIB M	11	12	24	21	10	11	$89 : 4 = 22,25$	A
20	NIKITA FRISILIA S	12	12	22	20	8	11	$85 : 4 = 21,25$	A
21	NI'MAH NUR A	11	12	21	22	10	11	$87 : 4 = 21,75$	A

22	NINO SURYANDA	11	11	20	20	9	10	$81 : 4 = 20,25$	B
23	NURFAIDA FITRIA A	12	12	21	20	8	10	$83 : 4 = 20,75$	B
24	PRANANDA RIZKI A	11	11	20	20	9	9	$80 : 4 = 20$	B
25	RADEN IQBAL M	12	12	24	22	10	12	$92 : 4 = 23$	A
26	ROHMAWATI	11	12	22	21	9	10	$85 : 4 = 21,25$	A
27	RYAN WAHYU H	11	11	23	20	12	12	$89 : 4 = 22,25$	A
28	SANTI NUR F	11	12	21	21	11	12	$88 : 4 = 22$	A
29	TRI BUDIYANTO	11	11	23	21	12	12	$90 : 4 = 22,5$	A
30	TRI WAHYUNI	12	12	21	22	10	11	$88 : 4 = 22$	A
31	WENING UTAMI	11	12	21	21	10	10	$85 : 4 = 21,25$	A
32	YOLAN NGESTI A	11	11	23	20	8	9	$82 : 4 = 20,5$	B

TITLE	SCORE	FALUE
Excellent	21-25	A
Very good	16-20	B
Good	11-15	C
Average	6-10	D
Poor	≤ 5	E

Mengetahui,
Guru Pembimbing Lapangan

Drs. Sutrisna
NIP. 19620210 199103 1 015

Kretek, 31 Agustus 2015
Mahasiswa

Aris Bintarko
NIM. 12601244022

PENENTUAN KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL

SMA N 1 KRETEK

BIDANG STUDI : PENJASORKES

KELAS/SEMESTER : X / GANJIL

Kompetensi Dasar dan Indikator		Kriteria ketuntasan minimal			
		Kriteria penetapan ketuntasan			KKM
		komplek sitas	Daya dukung	Intake	
1.1	Mempraktikkan ketrampilan bermain salah satu permainan olahraga bolabesar				
	1. Latihan koordinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol, dan menggiring bola) menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki	83	63	78	76,6
	2. Bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi	83	58	78	76,6
	1. Latihan koordinasi teknik passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok)	88	88	78	76,6
	2. Bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi	88	88	78	86,6
	1. Latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok)	88	88	78	85
2. Bermain bola basket dengan					

	menggunakan peraturan yang dimodifikasi	78	88	78	83,3
	Mempraktikkan ketrampilan atletik				
1.2	1. Atletik (lari estafet/sambung)				77,5
	2. Atletik (lompat jauh)	78	63	78	75
	Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani	78	78	78	78
2.1	1. Latihan berbagai bentuk latihan kelincahan power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani	73	83	78	78
	Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin dan percaya diri				
2.2	1. Tes untuk kelincahan, power daya tahan dalam kebugaran jasmai	73	83	78	78
	Mempraktikkan ketrampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman				
3.1					

PENENTUAN KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL

SMA N 1 KRETEK

BIDANG STUDI : PENJASORKES

KELAS/SEMESTER : X / GENAP

Kompetesi dasar dan indikator		Kriteria ketuntasan minimal				
		Kriteria penetapan ketuntasan			KK M	
		Kompleksitas	Daya dukung	Intake		
1.1	Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri	1. Menendang, mengontrol, dan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam dengan menggunakan teknik yang benar	S (72)	S (78)	S (75)	75
		2. Melakukan passing bawah dan passing atas	S (73)	S (77)	S (75)	75
		3. Melakukan teknik star jongkok dan teknik berlari dengan benar	S (70)	S (70)	S (75)	75
1.2	Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri	1. Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani	S (71)	S (79)	S (75)	75
		2. Menerapkan ketelitian, kesabaran keuletan dan kecermatan dalam pengolahan data	S (75)	S (75)	S (75)	75
3.1	Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab, menghargai senam					

	1. Melakukan rangkaian gerak senam ketangkasan tanpa menggunakan alat	S (70)	S (70)	S (75)	75
4.1	Mempraktikkan keterampilan aktivis ritmik tanpa alat serta nilai disiplin, toleransi, konsentrasi keluwesan dan estetika				
	1. Merangkai gerakan senam aerobik dengan menggunakan alat	S (78)	S (72)	S (75)	75
	2. Merangkai gerakan senam aerobik secara berkelompok	S (78)	S (72)	S (75)	75
5.1	Memahami bahaya HIV / AIDS				
	1. Mengidentifikasi bahaya yang diakibatkan oleh penularan virus HIV / AIDS	S (75)	S (75)	S (75)	75
5.2	Memahami cara penularan HIV / AIDS				
	1. Mengklasifikasikan faktor-faktor penyebab penularan HIV / AIDS	S (75)	S (75)	S (75)	75
5.3	Memahami cara menghindari penularan HIV / AIDS				
	1. Mengidentifikasi cara menghindari penularan HIV / AIDS	S (72)	S (72)	S (75)	75
6.1	Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri				
	1. Menyundul dan menendang bola menggunakan seluruh bagian kaki	S (72)	S (78)	S (75)	75
	2. Melakukan smash dan blok dengan teknik yang benar	S (73)	S (77)	S (75)	75
	3. Melakukan teknik dalam nomor lompat jauh gaya menggantung (hang	S (70)	S (70)	S (75)	75

	style)				
7.1	Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri	S (71)	S (78)	S (75)	75
	1. Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani	S (71)	S (69)	S (75)	75
	2. Menerapkan ketelitian, kesabaran, keuletan dan kecermatan dalam pengolahan data				
8.1	Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab menghargai teman	S (74)	S (76)	S (75)	75
	1. Melakukan rangkaian gerak senam ketangkasan menggunakan alat				
9.1	Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai disiplin, toleransi, konsentrasi, keluwesan dan estetika	S (70)	S (77)	S (75)	75
	1. Menampilkan rangkaian senam aerobic dengan kombinasi senam bervariasi antara ayunan lengan, langkah kaki, lompat kaki	S (72)	S (78)	S (75)	75
	2. Merangkai gerakan senam aerobik secara berkelompok				
10.1	Memahami penyakit kulit, perut dan yang disebabkan nyamuk	S (75)	S (75)	S (75)	75
	1. Mengidentifikasi bahaya penyakit kulit, perut dan yang disebabkan oleh nyamuk				
10.2	Memahami cara penularannya	S (75)	S (75)	S (75)	75
	1. Mengklasiifikasikan faktor-faktor dan penyebabnya				

10.3	Memahami cara menghindari penularan penyakit kulit, perut dan yang disebabkan nyamuk	S (75)	S (75)	S (75)	75
11.1	<p>1. Mengidentifikasi cara menghindari penularannya</p> <p>Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajahi pantai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok</p> <p>1. Memilih lokasi yang aman dan nyaman</p> <p>2. Menerapkan prinsip dasar menjelajah di pantai</p>	S (75)	S (75)	S (75)	75
		S (75)	S (75)	S (75)	75

Kretek, 27 Juli 2015

Mengetahui ,

Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Drs. Sutrisna
NIP. 19620210 199103 1 015

Aris Bintarko
NIM. 12601244022

PROGRAM SEMESTER

Sekolah : SMA N 1 Kretek
 Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X (SEPULUH) / 1
 Tahun Pelajaran : 2015/2016

N O	Jenis Tagihan	BULAN																							
		Juli		Agustus					September				Oktober				November				Desember				
		3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	UJIAN PRAKTIK																								
2	TUGAS MANDIRI																								
3	ULANGAN SEMESTER																								

Kretek, 27 Juli 2015

Mengetahui ,

Guru Pembimbing Lapangan

Drs. Sutrisna
 NIP. 19620210 199103 1 015

Mahasiswa

Aris Bintarko
 NIM. 12601244022

PROGRAM TAHUN

MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHTAN

KELAS : X (SEPULUH)

TAHUN PELAJARAN : 2015/2016

SEMESTER	NO SK/SD	STANDAR KOMPETENSI/KOMPETENSI DASAR	ALOKASI WAKTU	KET
	1.	Mempraktikkan berbagai ketrampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana.	28X45'	SK
	1. 1	Mempraktikkan ketrampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar.	24X45'	KD
	1.2	Mempraktikkan ketrampilan-ketrampilan atletik dengan menggunakan peraturan	4X45'	KD
	2.	Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan.	4X45'	SK
	2.1	Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukkan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana.	2X45	KD
	2.2	mempraktikkan tes kebugaran jasmani, nilai tanggungjawab,	2X45'	KD

		disiplin, dan percaya diri serta perawatan tubuh agar tetap segar.		
	3.	Mempraktikkan ketrampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	4 X45'	SK
	3.1	Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan.	2X45'	KD
	3.2	Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat.	2 X45'	KD
	4.	Menerapkan budaya hidup sehat	2 X45'	SK
	4.1	Menganalisis bahaya penggunaan narkoba dan memahami berbagai peraturan perundangan		KD
	5.	Mempraktikkan berbagai ketrampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana	28 X45'	SK
	5.1	Mempraktikkan ketrampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar.	24 X45'	KD
	5.2	Mempraktikkan ketrampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	4 X45'	KD
	6.	Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai	4 X45'	SK

	6.1	Mempraktikkan berbagai bentuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan.	2 X45'	KD
	6.2	Mempraktikkan tes kebugaran jasmani dan interpretasi hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran jasmani	2 X45'	KD
	7.	Mempraktikkan ketrampilan rangkaian senam lantai.	4 X45'	SK
	7.1	Mempraktikkan ketrampilan rangkaian senam lantai tanpa menggunakan alat.	4 X45'	KD
	8.	Menerapkan budaya hidup sehat	2 X45'	SK
	8.1	Menganalisis dampak seks bebas dan memahami cara menghindari seks	2 X45'	KD

Kretek, 27 Juli 2015

Mengetahui ,

Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Drs. Sutrisna
NIP. 19620210 199103 1 015

Aris Bintarko
NIM. 12601244022

PROGRAM SEMESTER

Sekolah : SMA N 1 Kretek
 Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI (SEBELAS) / IPA DAN IPS
 Tahun Pelajaran : 2015/2016

N O	Jenis Tagihan	BULAN																							
		Juli		Agustus					September				Oktober				November				Desember				
		3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	UJIAN PRAKTIK																								
2	TUGAS MANDIRI																								
3	ULANGAN SEMESTER																								

Kretek, 27 Juli 2015

Mengetahui ,

Guru Pembimbing Lapangan

Drs. Sutrisna
 NIP. 19620210 199103 1 015

Mahasiswa

Aris Bintarko
 NIM. 12601244022

PROGRAM TAHUN

MATA PELAJARAN: PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHTAN

KELAS : XI (SEBELAS)

TAHUN PELAJARAN : 2015/2016

SEMESTER	NO SK/SD	STANDAR KOMPETENSI/KOMPETENSI DASAR	ALOKASI WAKTU	KET
GANJIL	1.	Mempraktikkan berbagai ketrampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	8X45'	SK
	1. 1	Mempraktikkan ketrampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.	4X45'	KD
	1. 2	Mempraktikkan ketrampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola kecil secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	4X45'	KD
	2.	Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	4 X45'	SK
	2. 1	Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk	2X45'	KD

		peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.		
	2. 2	Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.	2X45'	KD
	3.	Mempraktikkan ketrampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	4X45'	SK
	3. 1	Mempraktikkan ketrampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman.	2X45'	KD
	3. 2	Mempraktikkan ketrampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman	2X45	KD
	4.	Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	4X45'	SK
	4. 1	Mempraktikkan ketrampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keuwesan dan estetika.	2X45'	KD

	4.2	Mempraktikkan ketrampilan aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai disiplin, toleransi, kerjasama, keluesan, estetika.	2X45'	KD
	5.	Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah dan nilai yang terkandung di dalamnya.	8X45'	SK
	5.1	Mempraktikkan ketrampilan salah satu gaya renang untuk pertolongan serta nilai disiplin, keberanian, kerjasama, dan kerja keras.	4X45'	KD
	5.2	Melakukan ketrampilan loncat indah dari papan satu eter dengan teknik serta nilai disiplin, keberanian, dan kerja keras.	4X45'	SK
	6.	Menerapkan budaya hidup sehat	2X45'	KD
	6.1	Memahami bahaya HIV/AIDS		SK
	6.2	Memahami cara penularan HIV/AIDS		SK
	6.3	Memahami cara menghindari HIV/AIDS		SK
GENAP	7.	Mempraktikkan berbagai ketrampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	8X45'	SD
	7.1	Mempraktikkan ketrampilan bermain salah satu permainan	4X45'	KD

		olahraga bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.		
	7.2	Mempraktikkan ketrampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil serta nilai kerjasama, kejujuran, kerjakeras, toleransi, dan percaya diri	4X45'	KD
	8.	Meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	4X45'	SD
	8.1	Mempraktikkan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.	2X45'	KD
	8.3	Mempraktikkan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.	2X45'	KD
	9.	Mempraktikkan ketrampilan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	4X45'	SK
	9.1	Mempraktikkan ketrampilan senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab, menghargai	2X45'	SK

		teman.		
	9.2	Mempraktikkan ketrampilan senaam ketangkasan tanpa menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman.	2X45'	SK
	10.	Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	4X45'	SD
	10.1	Mempraktikkan kombinasi gerak berirama menggunakan alat dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	2X45'	SK
	10.2	Merangkai aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	2X45'	SK
	11.	Mempraktikkan dasar pertolongan kecelakaan di air dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	8X45'	SD
	11.1	Mempraktikkan ketrampilan kombinasi gerakan renang serta nilai disiplin, kerjasama serta keberanian.	4X45'	SK
	11.2	Mempraktikkan ketrampilan	4X45'	SK

		dasar pertolongan kecelakaan di air dengan system Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin dan tanggung jawab.		
	12.	Mempraktikkan perencanaan dan ketrampilan penjelajahan, dan penyelamatan di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	2X45'	SD
	12.1	Mempraktikkan ketrampilan merencanakan penjelajahan dan perbukitan.	1X45'	SK
	12.2	Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di prbukitan serta nilai disiplin, tagging jawab dan keselamatan.	1X45'	SK
	13.	Menerapkan budaya hidup sehat	2X45'	SD
	13.1	Memahami cara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan	1X45'	SK
	13.2	Menerapkan pola hidup sehat	1X45'	SK

Kretak, 27 Juli 2015

Mengetahui ,

Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Drs. Sutrisna
NIP. 19620210 199103 1 015

Aris Bintarko
NIM. 12601244022

PROGRAM SEMESTER

Sekolah : SMA N 1 Kretek
 Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII (DUA BELAS) / IPA DAN IPS
 Tahun Pelajaran : 2015/2016

N O	Jenis Tagihan	BULAN																							
		Juli		Agustus					September				Oktober				November				Desember				
		3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	UJIAN PRAKTIK																								
2	TUGAS MANDIRI																								
3	ULANGAN SEMESTER																								

Kretek, 27 Juli 2015

Mengetahui ,

Guru Pembimbing Lapangan

Drs. Sutrisna
 NIP. 19620210 199103 1 015

Mahasiswa

Aris Bintarko
 NIM. 12601244022

PENENTUAN KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL

BIDANG STUDI : PENJASORKES

KELAS/SEMESTER : XII/GANJIL

Kompetensi Dasar dan Indikator		Kriteria Pencapaian Ketuntasan Belajar Siswa (KD/Indikator)			Kriteria Ketuntasan Minimal	
		Komplek sitas	Daya dukung	Intake	Kog	Psiko
1.2	Mempraktikkan ketrampilan salah satu permainan olahraga beregu bola besar					
	1. Latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak) berpasangan dan berkelompok	80	85	75		80
	2. Bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi	80	85	75		80
	1. Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan	80	85	75		80
	2. Bermain bola voli dengan menggunakan	80	85	75		80

	peraturan yang dimodifikasi	80	85	75		
	1. Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring menembak dan rebound bola berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan	75	85	80		80
	2. Bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi					
1.2	Mempraktikkan ketrampilan atletik	80	80	80		80
	1. Atletik (atletik lompat jangkit)					
2.1	Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri	75	85	75		75,6
	1. Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan keutuhan					

PENENTUAN KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL

SMA N 1 KRETEK

BIDANG STUDI : PENJASORKES

KELAS/SEMESTER : XII / GENAP

Kompetensi Dasar dan Indikator		Kriteria Pencapaian Ketuntasan Belajar Siswa (KD/Indikator)			Kriteria Ketuntasan Minimal	
		komplek sitas	Daya dukung	Intake	Kog	Psiko
4.1	Mempraktikkan ketrampilan bermain salah satu permainan olahraga beregu bola besar					80
	1. Latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berpasangan dan berkelompok	80	85	75		81,7
	2. Variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepak bola berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan pertahanan permainan	85	85	70		81,7
	3. Bermain sepak bola dengan menggunakan eraturan yang dimodifikasi	85	85	70		81,7
	1. Latihan variasi dan					

	kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis smash (berpasangan dan berkelompok)	80	85	75		81,7
	2. Variasi dan kombinasi teknik asar permainan bola voli berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan pertahanan permainan	80	85	75		81,7
	3. Bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi	75	85	80		81,7
	1. Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring bola (berpasangan dan berkelompok)	75	85	75		81,7
	2. Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola basket berpasangan dan berkelompok dalam bentuk, penerapan pola penyerangan perminan	75	85	80		81,7
	3. Bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi	75	85	80		81,7

4.2	Mempraktikkan ketrampilan atletik					
	1. Atletik (lompat tinggi)	85	80	75		81,7
	2. Atletik (lempar cakram)	85	80	75		81,7
5.1	Mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai serta nilai percaya diri, tanggungjawab, kerja sama dan percaya kepada teman					
	1. Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam (gulung depan, guling belakang, guling entng dan meroda)	75	80	70		76,7
	2. Latihan rangkaian teknik dasar senam ketangkasan (lompat kangkang, dan lompat jongkok)	75	80	70		78,3
6.1	Mempraktikkan rangkaian gerak senam aerobik dengan iringan musik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, keluwesan, dan estetika					
	1. Latihan gerak berirama senam aerobik	75	80	75		80
	2. Penyelarasan antara gerak dan irama dengan iringan musik	75	80	75		78,3
7.1	Mempraktikkan pola hidup sehat					81,7
	1. Mempraktikkan pola hidup sehat	85	80	75		
	2. Menampilkan perilaku hidup sehat	85	80	75		81,7

7.2	Menampilkan perilaku hidup sehat					
	1. Mengimplementasikan pola hidup sehat	80	80	75		81,7

Kretek, 27 Juli 2015

Mengetahui ,

Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Drs. Sutrisna
NIP. 19620210 199103 1 015

Aris Bintarko
NIM. 12601244022

PROGRAM TAHUNAN

MATA PELAJARAN : PENJAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

KELAS : XII (DUA BELAS)

TAHUN PELAJARAN : 2015/2016

SEM	NO SK/KD	STANTAR KOMPETENTI / KOMPETENSI DASAR	ALOKASI WAKTU	KET
GANJIL	1	Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	8X45	SK
	1.1	Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri. **)	4X45'	KD
	1.2	Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu olahraga permainan bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, kerja keras, dan percaya diri. **)	4X45'	KD
	2	Mempraktikkan perancangan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani.	4X45'	SK
	2.1	Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.	2X45'	KD
	2.2	Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri	2X45'	KD
	3	Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	4X45'	SK
	3.1	Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, dan menghargai teman.	2X45'	KD
	3.2	Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi	2X45'	KD

		rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, dan menghargai teman.		
	4	Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama berbentuk aktivitas aerobik secara beregu dengan diiringi musik	4X45'	SK
	4.1	Mempraktikkan keterampilan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerja sama, kedisiplinan, percaya diri, keluesan, dan estetika.	2X45'	KD
	4.2	Mempraktikkan keterampilan menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerja sama, disiplin, percaya diri, keluwesan dan estetika	2X45'	KD
	5	Mempraktikkan berbagai gaya renang lanjutan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.*)	8X45'	SK
	5.1	Mempraktikkan keterampilan renang gaya dada lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian.	4X45'	KD
	5.2	Mempraktikkan keterampilan renang gaya bebas lanjutan serta dilai disiplin, kerja keras, dan keberanian.	4X45'	KD
GENAP	6	Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	8X45'	SK
	6.1	Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar dengan peraturan yang sebenarnya serta nila kerja sama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.**)	4X45'	KD
	6.2	Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang sebenarnya serta nila kerja sama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.**)	4X45'	KD
	7	Memelihara tingkat kebugaran jasmani yang telah dicapai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	4X45'	SK
	7.1	Mempraktikkan program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani.	2X45'	KD
	7.2	Mempraktikkan membaca hasil tes berdasarkan tabel	2X45'	KD

	yang cocok.		
8	Mengkombinasikan rangkaian gerakan senam lantai dan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	4X45'	SK
8.1	Mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai serta nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama, dan percaya kepada teman.	2X45'	KD
8.2	Mempraktikkan rangkaian gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama, dan percaya kepada teman.	2X45'	KD
9	Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama secara beregu dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	4X45'	SK
9.1	Mempraktikkan rangkaian gerak senam aerobik dengan iringan musik serta nilai kerja sama, disiplin, keluwesan, dan estetika.	2X45'	KD
9.2	Mempraktikkan senam irama tradisional sesuai budaya daerah secara berkelompok serta nilai kerja sama, disiplin, percaya diri, keluwesan, dan estetika.	2X45'	KD
10	Mempraktikkan keterampilan penguasaan berbagai teknik gaya renang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.**)	8X45'	SK
10.1	Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang untuk kepentingan bermain di air dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian.	4X45'	KD
10.2	Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang untuk estafet sesuai dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian.	4X45'	KD
11	Mengevaluasi kegiatan luar kelas/sekolah dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.***)	2X45'	SK
11.1	Mengevaluasi kegiatan di sekitar sekolah serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati,	1X45'	KD

		toleransi, etika, dan demokrasi.		
	11.2	Mengevaluasi kegiatan di alam bebas serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika, dan demokrasi.	1X45'	KD
	12	Mempraktikkan budaya hidup sehat.	2X45'	SK
	12.1	Mempraktikkan pola hidup sehat.	1X45'	KD
	12.2	Menampilkan perilaku hidup sehat.	1X45'	KD

Kretek, 27 Juli 2015

Mengetahui ,

Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Drs. Sutrisna
NIP. 19620210 199103 1 015

Aris Bintarko
NIM. 12601244022