

**LAPORAN INDIVIDU  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN DI SMK NEGERI 1 KASIHAN**

**Disusun guna Memenuhi Tugas Akhir PPL  
Dosen Pembimbing Lapangan  
Praktik Pengalaman Lapangan (DPL-PPL)  
Dr. Muh. Hamid Anwar, M.Phil.**



**Disusun Oleh :  
Astri Larasati  
NIM. 12601241058**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN POR  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**LAPORAN PPL/MAGANG III SMK NEGERI 1 KASIHAN**

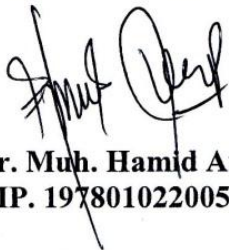
Yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa PPL/Magang III Jurusan POR Prodi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan menyatakan bahwa pada tanggal 10 Agustus sampai dengan 12 September 2015 telah melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) disekolahpada Semester Khusus, Tahun Akademik 2015/2016 di SMK NEGERI 1 KASIHAN, Jalan PG. Madukismo, Bugisan, Kasihan, Bantul, Yogyakarta.

**Nama** : ASTRI LARASATI  
**Nim** : 12601241058  
**Jurusan/Prodi/Fakultas** : POR/PJKR/FIK

Sebagai pertanggungjawaban mahasiswa yang telah melaksanakan kegiatan praktek Mengajar disekolah, PPL/Magang III pada Semester Khusus Tahun Akademik 2015/2016 di SMK NEGERI 1 KASIHAN, Jalan PG. Madukismo, Bugisan, Kasihan, Bantul, Yogyakarta maka mahasiswa berhak untuk membuat laporan pertanggungjawaban sebagai bukti mahasiswa telah melaksanakan kegiatan PPL/Magang III selama satu bulan.

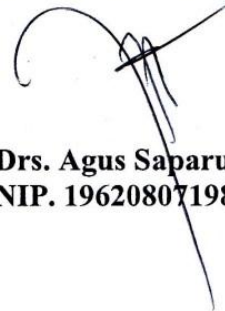
Yogyakarta, 7 September 2015

**Dosen Pembimbing**



**Dr. Muh. Hamid Anwar, M.Phil.**  
NIP. 19780102200501101

**Guru Pembimbing**



**Drs. Agus Saparudin**  
NIP. 196208071989031015

**Mengetahui,**



**Kepala SMK N 1 Kasihan,**  
**Drs. Sunardi, M.Pd.**  
NIP. 19580919 197903 1 004

**Koordinator PPL Sekolah,**



**Animo Pradana, S.Pd**  
NIP. 19600417 198303 1 013

## KATA PENGANTAR

Puja dan Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi rahmat dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat melaksanakan kegiatan praktek mengajar dan non-mengajar, sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan laporan setelah praktek PPL/Magang III di sekolah SMK NEGERI 1 KASIHAN, Jalan PG. Madukismo, Bugisan, Kasihan, Bantul, Yogyakarta.

Pada dasarnya tujuan dan penyusunan laporan ini dimaksudkan untuk memberi gambaran mengenai keseluruhan rangkaian kegiatan PPL/Magang III di bulan ini, serta untuk memenuhi syarat pelaksanaan ujian PPL/Magang III yang wajib ditempuh oleh setiap mahasiswa UNY Program S1. Program PPL/Magang III ini telah dilaksanakan selama satu bulan mulai dari tanggal 10 Agustus-12 September 2015.

Melalui kesempatan yang baik ini, penulis mengucapkan terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan, baik material maupun immaterial, kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan seluruh rahmat, hidayah, dan nikmat sehat - Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Kegiatan PPL/Magang III dengan lancar dan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan.
2. Nabi Muhammad SAW, dimana syafa'atnya selalu dinantikan di yaumul akhir nanti.
3. Orang tua saya tercinta yang selalu mendoakan dan mendukung sayasehingga saya mencapai pada titik ini, dan juga saudara-saudara saya yangjuga selalu mendukung saya.
4. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, MA, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan untuk pelaksanaan kegiatan PPL/Magang III di SMK NEGERI 1 KASIHAN.
5. Drs. Ngatman Soewito selaku Kepala PP PPL & PKL UNY dan staf yang telah yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam proses PPL/Magang III Lembaga Pengembangan Dan Penjaminan Mutu Pendidikan (LPPMP).
6. TIM Pembina PPL/Magang III dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan beserta staf, yang telah membantu dalam proses pembekalan sampai dengan penerjunan di sekolah.
7. Dr. Muhammad Hamid Anwar, M.Phil. selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah membimbing selama PPL berlangsung.
8. Bapak Kepala Sekolah Drs. Sunardi, M.Pd yang telah membantu terlaksananya kegiatan-kegiatan PPL/Magang III di sekolah dan mengizinkan kami untuk obsevasi saat KBM berlangsung.
9. Drs. Agus Saparudin selaku Guru Pembimbing Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan di sekolah yang telah membantu dalam proses Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) baik saat KBM berlangsung maupun pengarahan materi ajar.

10. Bapak dan Ibu Guru pengampu guru matapelajaran di SMK 1 Kasihan Bantul, serta staf jajarannya yang telah membantu dalam kegiatan PPL/Magang III di sekolah.
11. Peserta Didik yang telah berpartisipasi dalam kegiatan KBM berlangsung dan teman-teman PPL/Magang III UNY dan Universitas lain atas kebersamaannya.
12. Seluruh warga masyarakat sekolah SMK 1 Kasihan Bantul, Jalan PG. Madukismo, Bugisan, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. dan seluruh pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu.

Meskipun laporan telah selesai di buat penulis, akan tetapi laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kami sangat mengharapkan segala masukan baik berupa saran maupun kritik semoga bisa menjadi contoh untuk orang lain yang bertempat di sekolah.

Kami berharap semoga laporan PPL/MAGANG III ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang telah membaca laporan ini.

Bantul, 07 September 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PPL/Magang III .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
<b>BAB I     PENDAHULUAN</b>	
A. Analisis Situasi ( permasalahan & potensi pembelajaran).....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Perumusan Program & Rancangan Kegiatan PPL/Magang III.....	9
<b>BAB II    PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL</b>	
A. Persiapan.....	11
B. Pelaksanaan PPL/Magang III (Praktik Terbimbing).....	12
C. Analisis Hasil .....	15
<b>BAB III   PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	16
B. Saran .....	17
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Matrik Rancangan Dan Pelaksanaan Program PPL/Magang III

Lampiran 2 Rencana Agenda Bulanan (RAB)

Lampiran 3 Rencana Program Pembelajaran (RPP)

Lampiran 4 Lembar Presensi Siswa Kelas XI dan XII Seni Tari

Lampiran 5 Lembar Hasil Penilaian Siswa Selama Kegiatan PPL/Magang III Selama Mengajar

Lampiran 6 Laporan Kegiatan Harian

Lampiran 7 Dokumentasi

## LAPORAN INDIVIDU PPL/Magang III

SMK 1 KASIHAN BANTUL, Jalan PG. Madukismo, Bugisan, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

### ABSTRAK

Mahasiswa di tuntun untuk bisa berperan penting di dalam sekolah, baik dalam hal mengajar maupun non-mengajar. Setelah lulus *MicroTeaching* di dalam matakuliah mahasiswa yang dilakukan di fakultas masing-masing, hal ini adalah pelatihan dasar mahasiswa dalam hal memberikan materi pengajaran baik di dalam kelas maupun praktik. Mahasiswa di sekolah di tuntun untuk bisa sekreatif mungkin dalam hal mengajar. Selain dapat memajukan siswa menjadi lebih kreatif dan kritis peserta didik dapat mengenal beberapa materi pembelajaran yang bersifat baru yang belum pernah di berikan oleh guru mata pelajaran di sekolah. Peserta didik juga mendapatkan kemampuan generatif berupa *life skills*(ketrampilan hidup) dan mengkondisikan waktu belajarnya.

Observasi dilakukan dengan metode: (1) Silaturahmi, (2) Tanya jawab, (3) Dokumentasi, dan (4) Melihat ke lapangan secara langsung. Berdasarkan hasil observasi maka ditentukan program kerja PPL/Magang III di sekolah SMK Negeri 1 Kasihan Bantul yang akan dilaksanakan meliputi program mengajar dan non-mengajar. Dilaksanakan di sekolah tersebut dengan melihat potensi peserta didik, sarana dan prasarana, serta keadaan lingkungan yang mendukung. Program kerja PPL/Magang III di SMK Negeri 1 Kasihan Bantul, untuk mengajar berupa observasi, mengamati proses kbm yang sedang berlangsung, mempersiapkan objek/bahan untuk materi ajar, mengajar didalam kelas, membuat Rencana Program Pembelajaran (RPP), mempersiapkan alat dan bahan, rapat koordinasi dengan guru pembimbing lapangan serta koordinasi dengan guru pembimbing. Untuk program non-ngajar berupa rapat koordinasi dengan piket perpustakaan, praktek, serta ruang teori, rapat koodinasi antar lembaga dengan koordinasi program yang akan di laksanakan sebelum berlangsungnya program di sekolah. Dilihat dari program-program tersebut maka mahasiswa berperan sebagai fasilitator, dinamisator dan motivator.

Secara keseluruhan semua program kerja terlaksana sesuai dengan perencanaan. Keberhasilan dilihat dari antusias peserta didik dan kerjasama antara anggota baik dari lembaga sekolah maupun antar teman kelompok PPL/Magang III UNY dan Universitas lain yang sedang magang. Semua kegiatan-kegiatan dapat berjalan dengan baik dengan hasil yang tidak mengecewakan, hal itu terbukti dari besar antusias kepala sekolah, guru, dan masyarakat sekolah. Dengan demikian, setelah kegiatan PPL/Magang III berakhir diharapkan peserta didik dapat terus mengembangkan segala potensi yang ada baik dari segi kesenian, ketrampilan, maupun dari segi teater.

**Kata Kunci : PPL/Magang III UNY 2015, SMK 1 Kasihan Bantul, Fakultas Ilmu Keolahragaan**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. ANALISIS SITUASI

#### 1. Latar Belakang

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu mata kuliah wajib tempuh bagi mahasiswa yang mengambil jurusan kependidikan. Program PPL adalah program kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi mahasiswa sebagai calon pendidik, maka tanggung jawab seorang mahasiswa setelah menyelesaikan tugas di kampus adalah mentransfer, menstransformasikan, dan mengaplikasikan ilmu pengetahuan dari kampus pada calon peserta didik.

SMK Negeri 1 Kasihan adalah salah satu lembaga sekolah seni yang terdapat di Yogyakarta. Sekolah ini mengelola beberapa ketrampilan seni secara akademis dan merupakan sekolah menengah kejuruan kelompok seni pertunjukan yang mempersiapkan peserta didik dengan *basic* seni yang terbagi menjadi 4 kejuruan, yaitu seni tari, seni karawitan, seni pedalangan gaya Yogyakarta dan seni teater. Berdasarkan observasi yang penulis lakukan, di sekolah tersebut tersedia berbagai fasilitas untuk kegiatan praktek sesuai dengan kompetensi keahlian yang ada dan melalui pengelolaan ketrampilan seni diharapkan dapat tercipta sebuah tenaga kerja yang saling mendukung.

Sekolah SMK Negeri 1 Kasihan merupakan sekolah yang mengedepankan ketrampilan atau softskill dari siswa-siswanya. Baik dari ketrampilan seni tari, karawitan, pedalangan, maupun teater. Peran kepala sekolah, guru-guru, dan karyawan sangat membantu dalam proses belajar mengajar di sekolah. Peran siswa sangat penting dalam kegiatan proses belajar dan praktikan, antusias dalam mengikuti proses pembelajaran serta kehadiran dalam pelaksanaan KBM berlangsung.

Kurikulum yang digunakan dalam kegiatan KBM adalah ktsp 2006 dan di sekolah SMK Negeri 1 Kasihan adalah fokus kepada siswa/peserta didik untuk mengembangkan kreatif mungkin dalam kegiatan kesenian yang mereka miliki di setiap jurusannya. Tidak hanya dari hal ketrampilan yang mereka miliki, akantetapi dari segi pendidikan mata pelajaran umum juga di haruskan mengejar agar tidak ketinggalan oleh sekolah lain. Pembelajaran dilakukan dengan sistem mobile dan tidak hanya berada di kelas tersebut. Dengan adanya bimbingan dari guru-guru dan antusias dalam menerima

pembelajaran mempermudah guru untuk mengajarkan dan memberikan materi baru untuk kemajuan kelasnya.

Kegiatan belajar mengajar dilakukan di gedung teori, ruang praktek, ruang pedalangan, ruang teater dan arena terbuka (lapangan). Tidak hanya dilakukan di dalam dan di luar kelas, dari pembelajaran olahraga di setiap hari jumat pagi pada minggu ke satu dan minggu ke tiga, sedangkan untuk minggu ke dua dan keempat di adakan senam di lapangan. Dengan mengutamakan skill di sekolah, maka dari segi guru olahraga memberikan pembelajaran yang membuat mereka lebih nyaman dalam melaksanakan kegiatan olahraga agar tidak membosankan dan agar tidak merasa bosan dalam KBM olahraga. Jadi, seorang guru penjas/PJK di sekolah menggunakan metode yang bisa membuat mereka nyaman dalam berolahraga dan menarik dan tidak membuat anak takut akan momok olahraga yang hanya mereka pandang hanya lari saja. Dalam perkuliahan biasanya di sebut dengan olahraga rekreasi.

## 2. Letak, Luas Wilayah dan Aksesibilitas



### a) Letak Sekolah SMK Negeri 1 Kasihan

Letak sekolah SMK Negeri 1 Kasihan berada di Jl.PG. Madukismo, Bugisan, Kasihan, Kec. Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

### b) Aksesibilitas

SMK Negeri 1 Kasihan berada di wilayah yang sama letaknya dengan sekolah SMK Negeri 2 Kasihan dan SMK Negeri 3 Kasihan. Jarak antar sekolah berbeda dan hanya pagar sebagai pembatas.

**c) Kondisi Geografis**

Wilayah SMK Negeri 1 Kasihan berada di dataran rendah dengan ketinggian 114 meter di atas permukaan laut. Jarak ke Ibukota adalah 1 Km, ke Pusat Pemerintahan (Ibukota) Kota Yogyakarta adalah 3 Km, ke pusat Pemerintahan Propinsi DIY adalah 2 Km, ke pusat Pemerintahan Negara Republik Indonesia/Jakarta 365 Km.

**d) Klimatologi**

SMK 1 Kasihan beriklim seperti layaknya daerah dataran rendah di daerah tropis dengan cuaca panas sebagai ciri khasnya. Suhu tertinggi yang tercatat di SMK N 1 Kasihan adalah 34 derajat celcius dengan suhu terendah 24 derajat celcius.

**e) Penduduk**

Masyarakat SMK 1 Kasihan termasuk sekolah yang mengedepankan seni, antara lain dari Seni Tari, Seni Teater, Seni Teater, maupun Pedalangan.

**f) Wisata Budaya**

SMK N 1 Kasihan memiliki beberapa mata pelajaran yang berkompeten dalam hal budaya, diantaranya adalah seni mocopat, seni musik rebana, seni jathilan, seni kethoprak, dan seni karawitan seni teater. Disamping itu juga siswa-siswa SMK 1 Kasihan Bantul juga di percaya sebagai duta wisata, yang pada acara tertentu siswa-siswi mewakili sekolah untuk pagelaran disetiap acara. Baik mancanegara maupun di dalam negara, lokal maupun interlokal.

**g) Kondisi Fisik Sekolah**

No	Nama ruang	Jumlah
A.	Ruang Teori	12
	1. Ruang Kelas	
B.	Ruang Praktik Karawitan	1
	1. Praktik Gender	1
	2. Studio Musik	1
	3. Peralatan Musik	1
	4. Instruktur Karawitan	2

	5. Praktik Karawitan Jawa	
C.	Ruang Praktik Tari	1
	1. Tari Besar	
	2. Tari Kecil	1
	3. Ruang Ganti Putri	2
	4. Ruang Ganti Putra	2
	5. Peralatan/Operator	
D.	Ruang Praktik Pedalangan	2
	1. Pedalangan	2
E.	Ruang Praktik Teater	2
	1. Studio Teater	1
	2. Arena Terbuka	1
	3. Bengkel Teater	
F.	Ruang Praktek Umum	1
	1. Pendopo	1
	2. Laboratorium Komputer	1
	3. Ruang Tata Rias	1
	4. Ruang Busana	1
	5. Perpustakaan	1
G.	Administrasi	2
	1. Ruang Kepala Sekolah	1
	2. Ruang Guru	1
	3. Ruang Wakil Kepala Sekolah	1
	4. Ruang Bimbingan Konseling	1
	5. Ruang TU	
	6. Ruang Keuangan	1
	7. Ruang Sidang	1
	8. Dapur	1
	9. Perlengkapan	1
	10. Ruang Multimedia	
	11. Hall Loby	1
H.	Ruang Penunjang Pendidikan	1
	1. Gudang Umum	1
	2. Gudang Kesenian	
	3. Gudang Olahraga	1
	4. KM/WC Kepala Sekolah	1

	5. KM/WC Kepala Pegawai	1
	6. KM/WC Siswa	10
	7. KM/WC Tata Rias	2
	8. Ruang UKS	1
	<b>JUMLAH</b>	<b>67</b>

Tabel. 1.1 Kondisi Fisik Sekolah

**h) Rekapitulasi Jumlah Siswa**

**REKAPITULASI JUMLAH SISWA**  
**SMK N 1 KASIHAN (SMKI YOGYAKARTA)**  
**TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

No	K. Keahlian	Kelas X				Kelas XI				Kelas XII			
		Kelas	L	P	Jml	Kelas	L	P	Jml	Kelas	L	P	Jml
1.	Seni Karawitan	X K1	24	6	30	XI K1	18	7	25	XII K1	13	7	20
		X K2	24	5	29	XI K2	18	6	24	XII K2	10	8	18
		X K3	24	7	31	XI K3	18	7	25	XII K3	9	8	17
		X K4	24	6	30								
		<b>Jumlah</b>		<b>96</b>	<b>24</b>	<b>120</b>		<b>54</b>	<b>20</b>	<b>74</b>		<b>32</b>	<b>23</b>
2.	Seni Tari	X T1	5	23	28	XI T1	4	18	22	XII T1	2	20	22
		X T2	5	21	26	XI T2	4	18	22	XII T2	3	19	22
		X T3	6	21	26	XI T3	3	19	22	XII T3	3	19	22
		X T4	6	19	25	XI T4	3	18	21	XII T4	3	18	21
		<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>83</b>	<b>105</b>		<b>14</b>	<b>73</b>	<b>87</b>		<b>11</b>	<b>76</b>
4.	Seni Pedalangan	X P	11	0	11	XI P	4	0	4	XII P	4	0	4

	<b>Jumlah</b>		<b>11</b>	<b>0</b>	<b>11</b>		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
5.	Seni	X	8	13	21	XI	1	5	6	XII	3	5	8
	Teater	TR				TR				TR			
	<b>Jumlah</b>		<b>8</b>	<b>13</b>	<b>21</b>		<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>3</b>	<b>5</b>	<b>8</b>
	<b>Jumlah</b>		<b>13</b>	<b>12</b>	<b>257</b>		<b>73</b>	<b>98</b>	<b>17</b>		<b>50</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
	<b>Kaeseluruahn</b>		<b>7</b>	<b>0</b>					<b>1</b>			<b>4</b>	<b>4</b>

Tabel. 1.2 Rekapitulasi Jumlah Siswa SMK N 1 Kasihan

Keterangan : Jumlah siswa kelas X : 257  
 Jumlah siswa kelas XI : 171  
 Jumlah Siswa Kelas XII : 154  
**Jumlah keseluruhan : 582**

**i) Fasilitas Belajar Mengajar dan Media**

Fasilitas atau kegiatan intraksional yang dimiliki SMK N 1 Kasihan Bantul meliputi:

1. Papan Tulis
2. Meja
3. Kursi
4. Tape
5. CD/Player
6. Gamelan
7. Komputer
8. Perpustakaan
9. Kaset
10. Video

**j) Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMK N 1 Kasihan Bantul ini adalah Pramuka dan Pencak Silat biasanya wajib diikuti oleh siswa kelas X semua jurusan. Untuk ekstrakurikuler Pencak Silat di laksanakan pada hari Senin dan Jumat pagi pukul 05.00 wib.

**k) Perpustakaan**

Pada tahun ini ruang perpustakaan dipindah di ruangan baru yang terletak didekat ruang praktik karawitan. Di dalamnya terdapat berbagai

macam buku, mulai dari buku khusus untuk seni tari, karawitan, pedalangan dan teater. Selain itu ada buku cerpen, majalah serta koran. Dilengkapi dengan meja, kursi serta rak buku yang baru dalam ruangan tersebut.

**l) Fasilitas UKS**

Pada tahun ini juga, Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kasihan (SMKI) telah memiliki satu ruang baru yang digunakan sebagai ruang UKS. Terletak disebelah barat ruang BK yang berada di area ruang teori, ruang UKS ini didalamnya terdapat 2 tempat tidur, 2 bantal, 1 meja, 2 kursi, 1 lemari obat dan 2 timbangan berat badan.

**m) Laboratorium**

Di sekolah SMK N 1 Kasihan tidak memiliki fasilitas laboratorium seperti pada sekolah pada umumnya, namun yang disebut Laboratorium di SMKI adalah tempat yang biasa digunakan untuk pelajaran praktek sesuai jurusan. Selain itu SMK N 1 Kasihan memiliki satu laboratorium komputer.

**n) Organisasi dan Ruang OSIS**

SMK N 1 Kasihan memiliki ruangan yang digunakan untuk anggota OSIS, adapun fasilitas yang terdapat dalam ruangan sebagai berikut:

- a. Meja
- b. Kursi
- c. Papan WhiteBoard
- d. 2 lemari

**o) Administrasi**

Berlokasi diantara ruang guru dan ruang keuangan pengaturan administrasi di sekolah ditangani oleh para karyawan tata usaha. Fasilitas yang terdapat di dalamnya antara lain papan administrasi, almari, meja, kursi, dan benda-benda elektronik seperti komputer, mesin ketik, printer dan telepon.

**p) Kantin**

Kantin siswa terletak pojok selatan barat parkir sekolah. Di kantin tersebut menjual makanan ringan berupa nasi, gorengan, dan snack serta minuman dingin. Ada juga berbagai alat tulis yang di sendirikan.

**q) Tempat Ibadah**

Sekolah SMK N 1 Kasihan memiliki sebuah Mushola yang terletak didekat ruang Tari Kecil fasilitas yang terdapat didalamnya yaitu Sajadah, Rukuh, Al-quran, dan Sarung.

**r) Karya Tulis Ilmiah Remaja**

Di sekolah ini tidak diadakan Karya Tulis Ilmiah Remaja. Akan tetapi siswa mempunyai skill kesenian untuk mengikuti pentas seni dan pertunjukan dimana sekolah lain tidak ada.

**s) Karya Tulis Ilmiah Guru**

Pada tahun ini guru di SMK N 1 Kasihan tidak mengikuti Karya Ilmiah. Kegiatan Karya Tulis Ilmiah Guru terakhir diikuti pada tahun 2007.

**t) Koperasi Siswa**

SMK N 1 Kasihan terdapat koperasi siswa yang dikelola oleh anggota OSIS. Koperasi siswa dibuka setiap jam istirahat sekolah. Barang-barang yang terdapat dikoperasi siswa antara lain :

- a. Makanan ringan (snack)
- b. Softdrink
- c. Identitas sekolah, dll

**u) Koperasi Guru**

Di sekolah SMK N I Kasihan ini terdapat koperasi guru yang dikelola oleh karyawan administrasi. Koperasi ini dibuka setiap jam kerja sekolah mulai pukul 07.00 WIB sampai dengan pukul 16.00 WIB. Di koperasi guru ini disediakan segala kebutuhan rumah tangga dan memfasilitasi koperasi simpan pinjam.

**v) Kesehatan Lingkungan**

Kondisi lingkungan di SMK N 1 Kasihan ini cukup kondusif sehingga proses belajar mengajar berjalan lancar.

#### w) **Subjek Praktik**

Pelaksana dalam praktek pengalaman lapangan sebagai penyusun laporan ini adalah mahasiswi Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Nama : Astri Larasati

NIM : 12601241058

Jurusan/Prodi/Fakultas : POR/PJKR/Ilmu Keolahragaan

### **B. IDENTIFIKASI MASALAH**

Berdasarkan hasil observasi, di dapatkan fasilitas olahraga yang belum mendukung untuk kegiatan olahraga dan pertimbangan dalam menjalankan kegiatan program belajar mengajar di sekolah terutama pelajaran PJK/Olahraga. Fasilitas yang bisa di dapatkan dengan adanya peralatan olahraga yang sedikit, tidak sebanding dengan materi pengajaran yang akan di ajarkan. Maka, sebagai guru lebih memodifikasi lagi materi/program belajar yang berhubungan dengan olahraga. Baik dari segi kualitas maupun dari segi materi yang telah di sesuaikan dengan peserta didik SMK 1 Kasihan Bantul. Adapun saranan dan prasaran, ada beberapa alat yang bisa digunakan untuk sarana pembelajaran yaitu bola voli, bola tendang, lebing, tongkat estafet, tongkat pemukul kasti, bola kasti, bola tangan (bola voli), karpet. Dengan adanya fasilitas yang mendukung dan beberapa alat yang bisa di gunakan, maka penulis berharap materi yang telah di kenalkan bisa berguna bagi oranglain.

Tidak hanya dengan adanya fasilitas sarana dan prasarana, akan tetapi hal yang perlu diketahui, peserta didik harus tau dan saling mendukung dalam pembelajaran yang sedang di pelajari.

Adapun permasalahan-permasalahan yang diidentifikasi, antara lain:

1. Kurangnya minat peserta didik dalam pembelajaran PJK/olahraga
2. Kondisi sarana dan prasarana tidak tertata rapi.
3. Kondisi infrastruktur terkait keolahrgaaan yang belum layak untuk digunakan.

### **C. PERUMUSAN MASALAH**

Dari identifikasi masalah dapat dirumuskan permasalahan sebagai bahan pertimbangan penyusunan program individu PPL/Magang III di SMK 1 Kasihan. Rumusan masalah antara lain :

- 1. Program Non-Mengajar**
- 2. Program Terbimbing Dan Program Mandiri**

Adapun program terbimbing dan mandiri dalam kegiatan PPL/Magang III ini adalah :

**Program Non-Mengajar**

- 1) Penyerahan PPL/Pemilihan Mata Pelajaran
- 2) Penarikan PPL/Magang III
- 3) Mengikuti Upacara Bendera Hari Besar Kemerdekaan Nasional RI
- 4) Mengikuti kegiatan briefing yang di selenggarakan oleh sekolah
- 5) Koordinasi dengan guru matapelajaran di sekolah
- 6) Apel/upacara bendera setiap hari senin
- 7) Konsultasi dengan guru pembimbing mata pelajaran
- 8) Senam SKJ setiap hari jumat pagi
- 9) Monitoring DPL
- 10) Menyusun Laporan PPL
- 11) Jaga piket ruang praktik, ruang teori, perpustakaan
- 12) Rapat koordinasi dengan PPL lain
- 13) Koordinasi dengan teman sejawat/teman seprodi

**Program Mengajar**

- 1) Mengumpulkan bahan-bahan materi ajar untuk menyusun materi ajar untuk menyusun RPP
- 2) Menyusun skema pembelajaran (RPP)
- 3) Mempelajari bahan ajar
- 4) Observasi KBM pada jam olahraga
- 5) Mengumpulkan materi pembelajaran
- 6) Melaksanakan kegiatan praktik mandiri dilapangan
- 7) Melaksanakan evaluasi uji penilaian lembar kerja siswa

## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL**

Program kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang di selenggarakan serentak di berbagai wilayah di DIY. Diantaranya ada di wilayah kulonprogo, wates, bantul, sleman, kota DIY, klaten, prambanan, kalasan, magelang. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan sudah berdiri sendiri, artinya tidak disama denganakan dengan KKN (Kelompok Kerja Nyata). Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) lebih menekankan kedalam ranah mengajar disekolah dan praktik selayaknya guru mengajar di sekolah. Praktik Pengalaman Lapangan ini serentak diselenggarakan tanggal 10 Agustus-12 September 2015. Untuk batas akhir pengumpulan dan penyelesaian laporan setelah mahasiswa di tarik dan kembali ke universitas.

#### **A. PERSIAPAN**

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bisa dilaksanakan jika sudah menepuh salah satu matakuliah *Micro Teaching* di bangku perkuliahan. Jika mahasiswa/mahasiswi belum lulus pada matakuliah pengajaran *MicroTeaching* tidak bisa mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah. *Micro Teaching* adalah matakuliah wajib tempuh/lulus yang di adakan oleh Fakultas masing-masing guna menempuh Praktik pengalaman Lapangan (PPL). Di dalam *Micro Teaching* di tuntut untuk bisa mengajar teman sendiri, yang berangotakan 12 orang. Beberapa meteri sudah di sesuaikan dengan sekolah masih-masing, menurut kurikulum yang di gunakan di sekolah tersebut.

Setiap mahasiswa mendapatkan pembekalan PPL yang bertujuan untuk memberi gambaran kepada mahasiswa mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan pada saat Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Pembekalan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan syarat wajib bagi mahasiswa untuk dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Dengan mengikuti pembekalan diharapkan mahasiswa dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dengan hasil yang baik. Pembekalan ini telah dilaksanakan pada bulan juli tahun 2015 di Gedung Dekanat Fakultas Ilmu Keolahragaan Lantai 3.

Sebelum melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), dilakukan penerjunan mahasiswa oleh DPL PPL ke SMKN 1 Kasihan pada tanggal 10 Agustus 2015. Setelah penerjunan dilaksanakan, mahasiswa diperkenankan melakukan observasi kondisi sekolah yang terlaksana pada tanggal 10-14 Agustus 2015. Observasi proses kegiatan belajar-mengajar dilakukan pada tanggal 12-14 Agustus 2015, sedangkan observasi terhadap kebutuhan peserta didik yaitu sarana

dan prasarana serta letak peralatan di gudang olahraga dilakukan pada tanggal 10-11 Agustus 2015.

## **B. PELAKSANAAN**

Kegiatan PPL dilaksanakan dari tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015. Secara umum program PPL yang terdiri dari program mengajar dan non-mengajar di sekolah dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Berikut ini paparan kegiatan PPL bimbingan dan konseling yang sudah dilaksanakan selama praktikan melakukan PPL di SMK N 1 Kasihan.

### **1. Program Non-Mengajar**

Program non-mengajar ini adalah suatu kegiatan yang dilakukan mahasiswa sebagaimana mahasiswa menjalankan kewajiban di sekolah. Selain untuk melaksanakan suatu kegiatan di sekolah, program non-mengajar adalah kegiatan selain dari mengajar di sekolah. Lebih mengenal ke siswa, mengetahui pola perkembangan siswa di sekolah, dan kehidupan bermasyarakat di sekolah. Beberapa kegiatan yang sudah terlaksana di sekolah dari program non-mengajar adalah :

#### 1) Penyerahan PPL kepada pihak sekolah

Penyerahan mahasiswa ke sekolah SMK N 1 Kasihan didampingi dengan dosen pamong oleh pak Dr. Muh.Hamid Anwar, M.Phil. penyerahan mahasiswa ke sekolah. Di ikuti oleh 10 mahasiswa, beberapa prodi. Baik dari prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Bahasa Jawa, Bimbingan Konseling, Pendidikan Seni Tari. Penyerahan dilaksanakan pada bulan Februari.

#### 2) Penarikan PPL/Magang III

Penarikan PPL/Magang III di sekolah telah selesai dan dikembalikan atau ditarik kembali ke Universitas. Dengan syarat, mahasiswa telah menempuh kegiatan PPL/Magang III dengan tertib dan melaksanakan dengan baik.

#### 3) Mengikuti Upacara Bendera Hari Besar Kemerdekaan Nasional RI

Kegiatan upacara bendera memperingati hari kemerdekaan RI dengan diadakannya upacara bendera, dengan maksud dan tujuan sebagai manusia tetaplah ingat dan menghargai jasa-jasa pahlawan yang gugur dalam memperjuangkan bangsa Indonesia, yang diperingati menjadi hari kemerdekaan RI pada tgl 17 Agustus.

- 4) Mengikuti Upacara Penurunan Bendera sang merah putih di lapangan Kasihan Bantul

Mahasiswa dan guru mengikuti upacara bendera di lapangan kasihan bantul, di hadiri oleh beberapa perwakilan dari bupati bantul, siswa siswi dari sekolah tingkat SD, SMP, SMA, KarangTaruna Kasihan bantul, Mahasiswa PPL/Magang III perwakilan, Guru-guru, serta aparat negara (TNI dan POLISI)

- 5) Mengikuti kegiatan briefing yang di selenggarakan oleh sekolah

Setiap minggu pertama dan ke tiga di adagan breafing di AT(arena terbuka) dengan pokok pembahasan dengan maksud diskusi dan keakraban antar pelajar dari kelas X,XI,dan XII.

- 6) Koordinasi dengan guru matapelajaran di sekolah

Koordinasi guna mendapatkan sumber dan materi yang biasa di sampaikan serta cara mengolah kelas dan cara mengatasi peserta didik sesuai dengan karakteristik siswa SMK N 1 Kasihan.

- 7) Apel/upacara bendera setiap hari senin

Setiap senin diadakan Upacara bendera di halaman sekolah SMK N 1 Kasihan, di setiap senin pada minggu ke dua dan ke empat. Di hadiri oleh masyarakat sekolah, petugas upacara bergilir sesuai dengan tugas yang di embannya.

- 8) Konsultasi dengan guru pembimbing mata pelajaran

Tugas, bahan ajar, maupun dari materi yang akan di sampaikan maupun sudah di sampaikan. Guna mendapatkan pembelajaran yang seefektif mungkin di sekolah.

- 9) Senam SKJ setiap hari jumat pagi

Kegiatan jumat pagi yang di ikuti oleh guru-guru, karyawan, mahasiwa PPL, serta siswa. Kegiatan senam jumat pagi di utamakan karena salain dengan adanya olahraga bersama dan adanya kegiatan positif dalam mengolah dan bergerak di bidang olahraga, mampu menghasilkan keakraban, sehat, serta badan tidak kaku bagi yang kurang dalam berolahraga.

- 10) Monitoring DPL

Pemantauan hasil kerja PPL/Magang III di sekolah oleh dosen DPL dan dosen memberikan arahan ketika mahasiswa mengalami kesulitan di dalam menghadapi pengajaran yang nyata.

11) Menyusun Laporan PPL

Kegiatan menyusun tugas akhir PPL/Magang III guna syarat sudah menjalani kegiatan PPL/Magang III di sekolah SMK N 1 Kasihan. Laporan berisi beberapa halaman berita kegiatan di sekolah, berita hasil kegiatan yang telah di laksanakan di sekolah tersebut.

12) Jaga piket ruang praktik, ruang teori, perpustakaan

Kegiatan non-mengajarj dengan piket di ruang praktik, perpustakaan, maupun di ruang teori. Hasil yang di dapat, menyiapkan buku ijin terlambat dan meninggalkan pelajaran, menerima titipan tugas dari guru pengampu matapelajaran ketika kosong.

13) Rapat koordinasi dengan PPL lain

Dengan adanya empat universitas di sekolah SMK N 1 Kasihan perlu adanya koordinasi dengan masing-masing kelompok. Dengan pembahasan, jadwal piket petugas jaga dan pembahasan koordinasi dalam mendampingi wali kelas dalam mengabsen siswa setelah upacara dan senam skj.

14) Koordinasi dengan teman sejawat/teman seprodi

Mengkomunikasikan tentang materi, bahan ajar, maupun tempat.lapangan yang akan digunakan.

## **2. Program Mengajar**

1) Mengumpulkan bahan-bahan materi ajar untuk menyusun materi ajar untuk menyusun RPP

Menunjang kriteria RPP harus ada bahan materi yang disusun dan harus ada sumber. Untuk itulah guna membuat bahan ajar berupa RPP harus ada.

2) Menyusun skema pembelajaran (RPP)

Kegiatan persiapan sebelum mengajar guna mempersiapkan bahan ajar dan membuat bahan ajar sesuai dengan RPP yang di gunakan di sekolah.

3) Mempelajari bahan ajar

Persiapan sebelum mengajar si kelas maupun di lapangan.

4) Observasi KBM pada jam olahraga

Kegiatan observasi sebelum di terjunkan dan sebelum melakukan kegiatan pengajaran terbimbing maupun mandiri.

5) Mengumpulkan materi pembelajaran

Dalam kegiatan gabungan dengan mencari sumber ajar dan materi yang akan di sampaikan nantinya.

6) Melaksanakan kegiatan praktik mandiri di kelas/dilapangan

Kegiatan belajar mengajar di lapangan dengan sikap seperti guru sebenarnya, dilaksanakan dilapangan untuk mengajar 8 kelas di setiap minggunya. 4 kelas dari kelas 11 seni tari 1-4 dan 12 seni tari 1-4

7) Melaksanakan evaluasi uji penilaian lembar kerja siswa

Melaksanakan evaluasi hasil kerja yang di ukur dari kemampuan hasil siswa dari awal kegiatan sampai dengan akhir kegiatan mahasiswa melaksanakan kegiatan belajar mengajar di sekolah. Hasil yang di dapat, siswa mengerjakan soal yang nantinya untuk nilai tambahan.

### **C. Analisis Hasil**

Beberapa siswa mengikuti pembelajaran secara efektif dan mereka sangat menghargai adanya PPL/Magang III di sekolah. Dari antusias siswa dari beberapa siswa membuat mahasiswa juga terlibat dari antusias yang mereka tunjukkan. Awal yang baik dari aspirasi mereka di tunjukkan dan beberapa mahasiswa merasa nyaman akan program yang akan di laksanakan nantinya. Dengan begitu akan mempermudah kinerja mahasiswa dalam menjalankan program-programnya, baik dari program non-ngajar dan mengajar.

Tuntutan dari dosen pembimbing lapangan adalah mahasiswa harus bias berbaaur dengan siswa dan masyarakat sekolah, artinya disamping kita melaksanakan kegiatan PPL/Magang III di sekolah kita juga belajar akan situasi dan kondisi sekolah, serta mahasiswa bisa belajar akan kinerja pembelajaran yang ada disekolah tersebut.

Beberapa program sudah dilaksanakan dan ada beberapa rencana program kegiatan tidak terlaksana dikarenakan adanya perubahan rencana agenda. Hasil yang di dapatkan, mahasiswa merasa sangat berterimakasih atas partisipasi dari masyarakat sekolah dari awal penerjunan sampai penarikan. Walaupun waktu terasa singkat, semoga pada kemudian hari ilmu-ilmu yang di dapatkan bisa di tularkan kepada orang lain jika situasi dan kondisi sama, dengan maksud dan tujuan adalah untuk menciptakan suasana yang baru dan lebih baik.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

SMK Negeri 1 Kasihan adalah salah satu lembaga sekolah seni yang terdapat di Yogyakarta. Sekolah ini mengelola beberapa ketrampilan seni secara akademis dan merupakan sekolah menengah kejuruan kelompok seni pertunjukan yang mempersiapkan peserta didik dengan *basic* seni yang terbagi menjadi 4 kejuruan, yaitu seni tari, seni karawitan, seni pedalangan gaya Yogyakarta dan seni teater.

Sekolah SMK Negeri 1 Kasihan merupakan sekolah yang mengedepankan ketrampilan atau softskill dari siswa-siswanya. Kurikulum yang digunakan dalam kegiatan KBM adalah ktsp 2006 dan di sekolah SMK Negeri 1 Kasihan adalah fokus kepada siswa/peserta didik untuk mengembangkan kreatif mungkin dalam kegiatan kesenian yang mereka miliki di setiap jurusannya. Pembelajaran dilakukan dengan sistem mobile dan tidak hanya berada di kelas tersebut. Dengan adanya bimbingan dari guru-guru dan antusias dalam menerima pembelajaran mempermudah guru untuk mengajarkan dan memberikan materi baru untuk kemajuan kelasnya.

Dalam naskah laporan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan di SMK Negeri 1 Kasihan dapat disimpulkan bahwa :

1. PPL merupakan program mata kuliah wajib tempuh yang berjumlah 3 SKS bagi mahasiswa yang mengambil kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Kegiatan PPL adalah salah satu cara bagi calon guru untuk mengembangkan diri dalam dunia mengajar secara nyata di lapangan sehingga calon guru yang melaksanakan program kegiatan ini mengetahui tahapan dalam mengajar di kelas dan dapat menjadi guru yang profesional dalam bidang keahliannya.
3. PPL juga sebagai proses mendewasakan mahasiswa untuk belajar lebih bertanggung jawab, bersikap sopan santun, serta dalam penggunaan bahasa yang tepat saat berkomunikasi dengan peserta didik ataupun pendidik di lingkungan sekolah
4. Hubungan yang terjalin harmonis antara guru, karyawan, siswa dengan mahasiswa sangat membantu kelancaran kegiatan PPL

## **B. SARAN**

Hasil PPL yang telah dilaksanakan dalam kegiatan ini dapat diambil beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta
  - a. Perlu adanya suatu kejelasan dalam batasan program PPL di sekolah untuk bisa ditingkatkan sosialisasinya.
  - b. Pihak LPPM hendaknya meningkatkan pengontrolan dan monitoring ke lokasi sekolah PPL dimana mahasiswa diterjunkan dalam kegiatan tersebut.
2. Bagi SMK Negeri 1 Kasihan
  - a. Lebih ditingkatkan untuk sarana dan prasarana di sekolah guna memperlancar kegiatan belajar mengajar yang terlaksana.
3. Bagi Mahasiswa
  - a. Mahasiswa PPL perlu meningkatkan konsultasi dengan guru pembimbing di sekolah maupun pembimbing PPL
  - b. Mahasiswa lebih cermat dalam mengatasi kesulitan pembelajaran.

## **DAFTAR PUSTAKA**

TIM LPPMP.2015. Panduan PPL Universitas Negeri Yogyakarta 2015. UNY  
PRESS: Yogyakarta.

# **LAMPIRAN**



Universitas Negeri Yogyakarta

## MATRIKS PROGRAM KERJA PPL /MAGANG III UNY

TAHUN : 2015

F01

Kelompok Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : ASTRI LARASATI

NIM : 12601241058

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMK N 1 KASIHAN

FAKULTAS : Ilmu Keolahragaan : Ilmu Keolahragaan

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. PG. Madukismo, Kasihan, Bantul, Yk

PRODI : PJKR

GURU PEMBIMBING : Drs. Agus Saparudin

DOSEN PEMBIMBING : Dr. Muhammad Hamid Anwar, M.Phil.

No.	Program/Kegiatan PPL	Jumlah jam per Minggu					Jumlah Jam P
		I	II	III	IV	V	
	<b>PROGRAM NON-MENGAJAR</b>						
1	Penyerahan PPL/Pemilihan Mata Pelajaran	1					
2	Penarikan PPL/Magang III					1	
3	Mengikuti Upacara Bendera Hari besar Kemerdekaan RI		1				
4	Mengikuti Upacara penurunan Bendera Hari besar Kemerdekaan RI		1				
5	Mengikuti kegiatan rapat/briefing yang diselenggarakan oleh sekolah	2		1			3
6	Koordinasi dengan guru mata pelajaran di sekolah	3.5		1			4.5
7	Apel/Upacara bendera setiap hari senin						
	a. Persiapan		0.5			0.5	1.0
	b. Pelaksanaan		1			1	2
	c. Evaluasi dan tindak lanjut						
8	Konsultasi dengan guru pembimbing						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	3	2	2	2		9

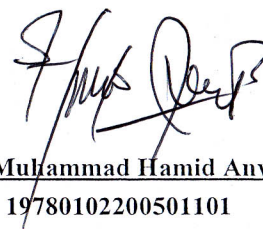
	c. Evaluasi dan tindak lanjut						
9	Senam SKJ setiap Jumat Pagi						
	a. Persiapan	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	2.5
	b. Pelaksanaan	1	1	1	1	1	5
	c. Evaluasi/tindaklanjut						
10	Monitoring DPL PPL						
	a. Persiapan						
	b. Pelakasanaan		2	2	1	1	6
	c. Evaluasi/Tindak lajut						
11	Menyusun Laporan PPL						
	a. Persiapan						
	b. Pelakasanaan	5	5	2	6	12	30
	c. Evaluasi/tindak lanjut						
12	Jaga Piket						
	a. Persiapan						
	b. Pelakasanaan	5	5	3	4	2	19
	c. Evaluasi/tidak lanjut						
13	Rapat Koordinasi dengan PPL lain						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	1.5		1		0.5	3
	c. Evaluasi/tindak lanjut						
14	Koordinasi Materi dengan teman sejawat/teman seprodi						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan			3	1	4	8
	c. Evaluasi/tindak lanjut						
	<b>PROGRAM MENGAJAR</b>						
1	Mengumpulkan bahan-bahan materi ajar untuk menyusun materi ajar						

	untuk menyusun (RPP)						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	7	2	7	6	2	24
	c. Evaluasi dan tindak lanjut						
2	Menyusun skema pembelajaran (RPP)						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	12	2	4	2	2	22
	c. Evaluasi dan tindak lanjut						
3	Mempelajari bahan ajar						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	4	4	2	2	6	18
	c. Evaluasi/tindak lanjut						
4	Observasi KBM pada jam olahraga						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	7					7
	c. Evaluasi/tindak lanjut						
5	Mengumpulkan materi pembelajaran						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	4	3		2	2	11
	c. Evaluasi dan tindak lanjut						
6	Melaksanakan praktik mandiri di kelas/di lapangan						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	12	10	12	12	12	58

	c. Evaluasi dan tindak lanjut						
7	Melaksanakan uji penilaian lembar kerja siswa						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan				6	6	12
	c. Evaluasi dan tindak lanjut						
Jumlah Jam		68.5	40	41.5	45.5	53.5	245

Mengetahui/Menyetujui,

Dosen Pembimbing Lapangan PPL

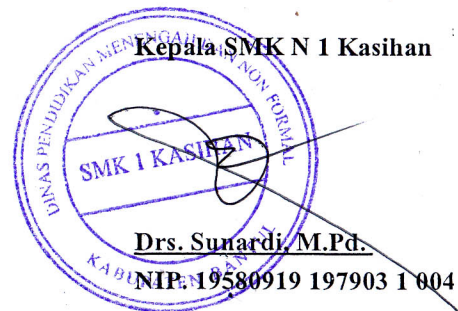


Dr. Muhammad Hamid Anwar, M.Phil.  
NIP. 19780102200501101

Yang Membuat,



ASTRI LARASATI  
NIM. 12601241058



## RANCANGAN PROGRAM PPL

RANCANGAN PROGRAM PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)  
 PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN  
 SMK 1 KASIHAN BANTUL  
 TAHUN 2015/2016

NO	KELAS	TANGGAL	WAKTU	PERTEMUAN KE	RENCANA PROGRAM MENGAJAR	MATERI/BAHAN AJAR	METODE	KETERANGAN
1.	Kelas 12 Seni Tari 1	11 Agustus 2015	Minggu ke-1	Pertemuan ke-1 (Pertama)	Observasi	Pengambilan nilai dasar passing bawah	-	Guru melakukan penilaian berdasarkan siswa yang hadir dengan metode resiprokal dan gaya komando. Siswa melakukan passing bawah dengan mengoper ke guru lalu guru menilainya dengan cara melihat dan mengamati proses melakukan passing bawah bola voli yang dilakukan oleh siswa menurut nomer absen.
	Kelas 12 Seni Tari 2	15 Agustus 2015	Minggu ke-1					
	Kelas 12 Seni Tari 3	15 Agustus 2015	Minggu ke-1					
	Kelas 12 Seni Tari 4	12 Agustus 2015	Minggu ke-1					
2.	Kelas 12 Seni Tari 1	18 Agustus 2015	Minggu ke-2	Pertemuan 2 (kedua)	Melaksanakan Praktik Mandiri	Dasar Gerak Atletik	Demonstrasi Komando Resiprokal	Siswa banyak yang belum mengerti akan pengajaran atletik yang sesungguhnya, yaitu lari, lompat, dan lempar. Akan tetapi dalam pengajaran KBM berlangsung siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran
	Kelas 12 Seni Tari 2	15 Agustus 2015	Minggu ke-1					

	Kelas 12 Seni Tari 3	15 Agustus 2015	Minggu ke-1					sampai selesai.
	Kelas 12 Seni Tari 4	20 Agustus 2015	Minggu ke-2					
3.	Kelas 12 Seni Tari 1	26 Agustus 2015	Minggu ke-3	Pertemuan ke-3 (tiga)	Melaksanakan Praktik Mandiri	Start Jongkok	Demonstrasi Komando Resiprokal	Kegiatan pembelajaran di lakukan di lapangan SMK 1 Kasihan. Siswa banyak yang melakukan tidak sungguh sungguh.
	Kelas 12 Seni Tari 2	22 Agustus 2015	Minggu ke-2					
	Kelas 12 Seni Tari 3	22 Agustus 2015	Minggu ke-2					
	Kelas 12 Seni Tari 4	26 Agustus 2015	Minggu ke-3					
4.	Kelas 12 Seni Tari 1	1 September 2015	Minggu ke-4	Pertemuan ke-4 (empat)	Melaksanakan Praktik Mandiri	Lari Estafet	Demonstrasi Komando Resiprokal	Menggunakan lintasan lari di sekitar lapangan SMK 1 Kasihan. Siswa banyak yang sudah mengerti akan peraturan dan cara memberikan tongkat ke pada pelari kedua dan seterusnya.
	Kelas 12 Seni Tari 2	29 Agustus 2015	Minggu ke-3					
	Kelas 12 Seni Tari 3	29 Agustus 2015	Minggu ke-3					
	Kelas 12 Seni Tari 4	4 September 2014	Minggu ke-4					
5.	Kelas 12 Seni Tari 1	8 September 2015	Minggu ke-5	Pertemuan ke-5 (empat)	Melaksanakan Praktik Mandiri	Pengambilan nilai dan Evaluasi pembelajaran	Komando	Melaksanakan penilaian secara keseluruhan. Baik dari sikap, antusias dan memberikan umpan balik terhadap pembelajaran yang sudah di ajarkan.
	Kelas 12 Seni Tari 2	12 September 2015	Minggu ke-5					
	Kelas 12 Seni Tari 3	12 September 2015	Minggu ke-5					
	Kelas 12 Seni Tari 4	10 September 2015	Minggu ke-5					

1.	Kelas 11 Seni Tari 1	13 Agustus 2015	Minggu ke-1	Pertemuan ke-1 (pertama)	Observasi	Pengambilan nilai passing bawah	-	-
	Kelas 11 Seni Tari 2	12 Agustus 2015	Minggu ke-1					
	Kelas 11 Seni Tari 3	11 Agustus 2015	Minggu ke-1					
	Kelas 11 Seni Tari 4	14 Agustus 2015	Minggu ke-1					
2.	Kelas 11 Seni Tari 2	19 Agustus 2015	Minggu ke-2	Pertemuan ke-2 (dua)	Melaksanakan Pembelajaran Mandiri	Pengenalan dan bermainan rugby	Demonstrasi Komando	Dalam hal ini siswa di tuntut untuk sikap afektif, antusias, dan ketrampilan bermain. Fokus dalam pembelajaran, overhead.
	Kelas 11 Seni Tari 3	18 Agustus 2015	Minggu ke-2					
3.	Kelas 11 Seni Tari 2	26 Agustus 2015	Minggu ke-	Pertemuan ke-3(tiga)	Melakukan kegiatan mengajar mandiri	Permainan dasar bola tangan dengan fokus overhead	Komando Resprokal	Siswa senang dengan materi yang di ajarkan
	Kelas 11 Seni Tari 3	25 Agustus 2015	Minggu ke-3					
4.	Kelas 11 Seni Tari 1	27 Agustus 2015	Minggu ke-3	Pertemuan ke-2 (dua)	Melakukan kegiatan mengajar mandiri	Parrmainan target games, menggunakan bola voli.	Komando Resprokal	Siswa banyak yang sudah mengerti akan pola permaian dan strategi dalam bermain. Dalam hal ini siswa di tuntut untuk sikap afektif, antusias, dan ketrampilan bermain.
	Kelas 11 Seni Tari 4	21Agustus 2015	Minggu ke-2					
5.	Kelas 11 Seni Tari 1	3 Agustus 2015	Minggu ke-4	Pertemuan ke-3 (tiga)	Melakukan kegiatan mengajar mandiri	Bola Pantul	Komando Demonstrasi	Dalam ranah model pembelajaran ini siswa dituntut untuk kreatifitasnya dalam bermain.
	Kelas 11 Seni Tari 4	4 Agustus 2015	Minggu ke-4					

TEORI PEMBELAJARAN (MATERI TAMBAHAN)

1.	Kelas 11 Seni Tari 1	28 Agustus 2015	Minggu ke-3	Pertemuan ke-2	Melakukan kegiatan mengajar mandiri	Teori kesehatan dan pola hidup sehat	Demontrasi	Siswa antusias sekali dalam pembelajaran olahraga teori, dikarenakan bahan ajar dan materi berhubungan erat dalam kehidupan yang sering mereka jalani. Perbanyak searching dan berbagi pengalaman kepada siswa.
	Kelas 11 Seni Tari 4			Pertemuan ke-2				
2.	LEMBAR KERJA MANDIRI(EVALUAI HASILPEMBELAJARAN)							
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 8 September 2015 Kelas 12 T1 dan 11 T3</li> <li>2. 9 September 2015 Kelas 11 T2 dan 12 T4</li> <li>3. 10 September 2015 Kelas 11 T1</li> <li>4. 11 September 2015 Kelas 11 T4</li> </ol>							

Dosen Pembimbing Lapangan



Dr. Muh. Hamid Anwar, M.Phil.

**NIP. 19780102 20050 1 101**

Guru Pembimbing



Agus Saparudin, S.Pd.

**NIP. 196208071989031015**

Mahasiswa Praktikan



Astri Larasati

**NIM. 12601241058**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMK 1 KASIHAN  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XII / 1 (satu)  
Pertemuan : 4 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 8 X 45 menit

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga invasi menggunakan bola tangan dengan peraturan yang telah di modifikasi sesuai dengan karakteristik peserta didik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga invasi menggunakan bola tangan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, kerja keras dan percaya diri.

### Indikator

1. Memahami pengenalan dasar permainan invasi yang telah di modifikasi ke dalam ranah peserta didik dan mengembangkan sikap kerjasama.
2. Memahami pengenalan bola tangan dengan cara bermain games.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memahami gerak dasar ke dalam permainan invasi yang telah di modifikasi ke dalam ranah peserta didik.
2. Siswa dapat memahami teknik dan taktik dalam bermain bola tangan.

#### ⊗ Karakter siswa yang diharapkan :

- Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab,-
- Percaya diri, Berorientasi tugas dan hasil, Berani mengambil resiko, Berorientasi ke masa depan

### B. Materi Pembelajaran

Permainan Bola Tangan

- Pengenalan permainan invasi yang telah dimodifikasi dengan mengenalkan materi bola tangan ke dalam games
- Permainan ini dengan cara merebut bola dan berusaha untuk menyerang ke lawan, dengan cara oper-operan ke teman satu tim. Sebelum bola di lempar di pantulkan terlebih dahulu.

### C. Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Demonstrasi
3. Resipokal

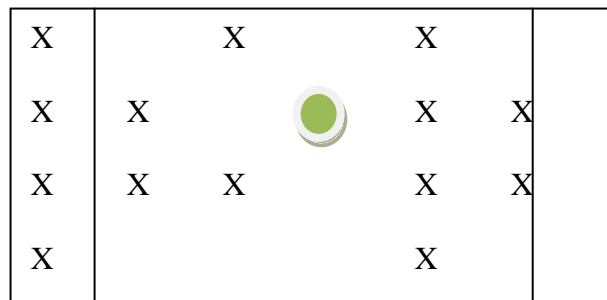
### D. Langkah-langkah Pembelajaran

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (25 menit)

- Berbaris, berdoa
- Presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Melakukan pemanasan statis dan dinamis
- Melakukan permainan pemanasan

*Eksplorasi ( 25 menit )*

Dalam kegiatan eksplorasi :



Keterangan : Permainan yang menggunakan teknik bermain yang saling oper-operan bola dengan teman satu timnya.

Pihak lawan berhak untuk menyerang dan merebut bola dari lawan.

*Elaborasi*

Pertanyaan :

- Apa saja yang ada di dalam gerak dasar atletik yang bisa di gabungkan ke dalam permainan bola tangan?
- Bagaimana cara mengkoordinasi gerak, lari dan lempar dengan baik dan lancar?
- Bagaimana koordinasi gerak dari cabang atletik ke dalam gerak permainan bola tangan ini?

Practice




X : Siswa

 : Bola

Keterangan : Siswa dibagi menjadi dua kelompok, lalu melakukan lemparan ke arah lawan dengan cara melemparkan dari atas dengan ke dua tangan.

### Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi :

X		X		X	
X	X			X	X
X	X	X		X	X
X			X		

Keterangan dan beberapa koin, gambar

...a banyak penyerang dengan cara lempar

Bermain bola tangan, penyerang dan bertahan.

Permainan dengan peraturan yang telah dimodifikasi.

Dalam permainan ini hanya diperbolehkan melakukan sesuai dengan guru menerangkan.

Sebelum di lempar bola di lemparkan terlebih dahulu.

### 3. Kegiatan Penutup (5 menit)

- Pendinginan (colling down) dengan permainan.

X	X	X	X	X	Keterangan Gambar :
	X	X	X		X : siswa

- Siswa membuat barisan
- Melakukan gerakan colling down dengan mengayun-ayunkan tangan samping kanan dan samping kiri dan melakukan gerakan ringan.
- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- Ditempat guru memimpin doa untuk mengakhiri pembelajaran dan siswa di bubarkan.

## E. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat Pembelajaran :

- Tanah/lapangan yang datar dan aman
- Cone, kapur, bola tangan/bola voli.
- Peluit
- Stopwatch/jam tangan

### 2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak  
Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
- Media elektronik  
Audio/video visual teknik dasar atletik

## F. Penilaian

### 1. Teknik dan Bentuk Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penampilan melakukan gerakan yang seimbang</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Lembar pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksekusi Keterampilan</li> <li>• Keseriusan dalam melakukan</li> <li>• Mendukung dan kerjasama</li> <li>• Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>
<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengkoordinasi antara lari dan lempar</li> </ul>	Tes lisan	Lembar pertanyaan kuis	
<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	

#### 1. Teknik penilaian:

- Tes/Pengamatan unjuk kerja (psikomotor): Game Performance Assesment Instrument (GPAI)
- Pengamatan sikap (afeksi):
- Kuis/*embedded test* (kognisi): pemahaman Taktik

#### 2. Rubrik Penilaian

### RUBRIK PENILAIAN

#### UNJUK KERJA PERMAINAN BOLA TANGAN

NAMA SISWA	EKSEKUSI KETERAMPILAN	MEMBUAT KEPUTUSAN	MENDUKUNG	KETERANGAN

**RUBRIK PENILAIAN**  
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Kehadiran 2. Siap afektif 3. Sopan santun 4. Kerjasama 5. Toleransi 6. Menghargai 7. Sportif 8. Antusias	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8	

**RUBRIK PENILAIAN**  
PEMAHAMAN TEKNIK DALAM BOLA TANGAN

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apa saja yang ada di dalam gerak dasar atletik yang bisa di gabungkan ke dalam permainan bola tangan?</li> <li>• Bagaimana cara mengkoordinasi gerak, lari dan lempar dengan baik dan lancar?</li> <li>• Bagaimana koordinasi gerak dari cabang atletik ke dalam gerak permainan bola tangan ini?</li> </ul>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

**Bantul, 25 Agustus 2015**

**Mengetahui,**  
**Guru Pembimbing**

**Mahasiswa PPL UNY**

**Drs. Agus Saparudin**  
**NIP. 196208071989031015**

**ASTRI LARASATI**  
**NIM. 12601241058**



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMK 1 KASIHAN BANTUL  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XI/ (satu)  
Pertemuan : 4 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 8 X 45 menit

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga permainan bola tangan dengan peraturan yang telah di modifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan permainan bola voli dengan model bermain dengan salah satu cabang olahraga atletik yaitu, lari, lompat, dan lempar dengan peraturan yang telah dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, kerja keras dan percaya diri.

### Indikator

1. Memahami permainan permainan bola tangan ke dalam permainan yang telah di modifikasi.
2. Memahami teknik dasar permainan modifikasi permainan bola tangan ke dalam permainan yang telah di sesuaikan dengan peserta didik.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memahami dasar gerak ke dalam permainan bola tangan yang telah di modifikasi sesuai dengan peserta didik di sekolah.
2. Siswa dapat memahami teknik dasar permainan dasar bola tangan.

#### Ⓢ Karakter siswa yang diharapkan :

- Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab,-
- Percaya diri, Berorientasi tugas dan hasil, Berani mengambil resiko, Berorientasi ke masa depan

### B. Materi Pembelajaran

#### Permainan bola tangan menggunakan bola voli

- Permainan Bola tangan yang mengadopsi dari permainan bola voli, atau permainan sejenisnya yang menggunakan bola tangan.
- Permainan ini mendasari salah satu cabang olahraga atletik yaitu dengan lari, lompat, dan lempar.
- Permainan beregu, bertahan dan penyerang.

### C. Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Demonstrasi

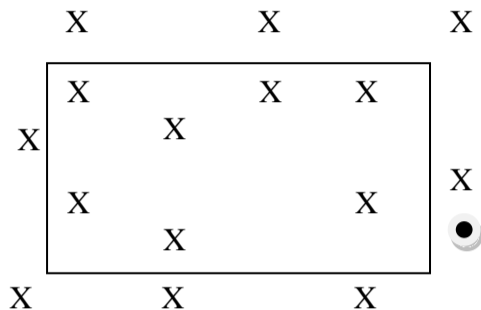
## D. Langkah-langkah Pembelajaran

### 1. Kegiatan Pendahuluan (25 menit)

- Berbaris, berdoa
- Presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Melakukan pemanasan statis dan dinamis
- Melakukan permainan pemanasan

Eksplorasi ( 25 menit )

Dalam kegiatan eksplorasi :

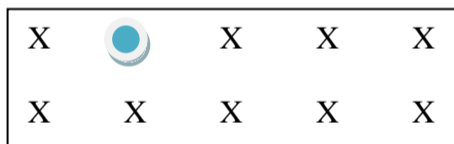


Keterangan : Siswa dalam kelas di bagi menjadi dua bagian, dipersilahkan bermain bebas, akan tetapi bola di oper dari luar garis. Bentuk lapangan persegi, lawan berada di luar lapangan, musuh berada di dalam lapangan. Penerima pertama dengan cara di tangkap dan penerima ke dua di lemparkan ke arah lawan dengan cara melemparnya sehingga mengenai anggota badannya.

Peserta yang berada di tengah di usahakan menghindari bola.

Eksplorasi ( 25 menit )

Dalam kegiatan eksplorasi :



Ket :

X : cone

: Siswa

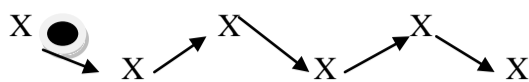
Keterangan : Dalam eksplorasi ini mengasah ketrampilan bermain siswa ke dalam permainan bola voli, dengan cara mengasah ketrampilan bermainnya. Saling oper operan dengan siswa satu sama lain. Di perbolehkan dengan cara overhead, chest pass, maupun lempar dari samping. Lalu mengopernya ke arah temanannya. Di usahakan bola tidak boleh jatuh.

Elaborasi

Pertanyaan :

- Seberapa kenal anda dengan permainan tangan?
- Apa saja yang ada di dalam permainan bola tangan?
- Bagaimana cara mengkoordinasi gerak, lari, lempar, dan lompat dengan baik dan lancar?
- Bagaimana koordinasi gerak antara lari dengan oper bola ke lawan?
- Bagaimana taktik menyerang yang baik sehingga tepat mengenai sasaran?

Practice



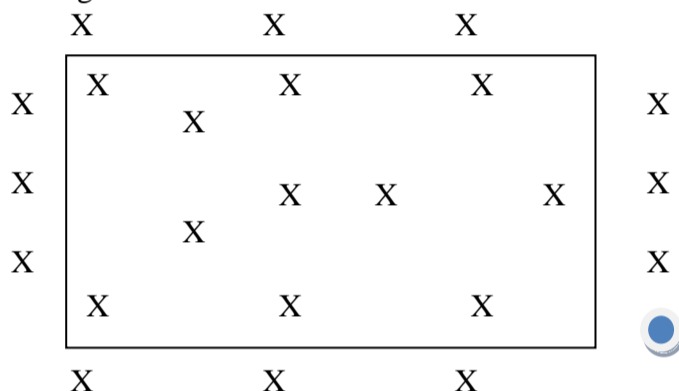
X : Siswa

: Zone

Keterangan : Pertama siswa melempar bola ke arah teman dengan cara overhead dengan teman, lalu berlari pindah ke depan dan mengoper secara bergantian.

Konfirmasi

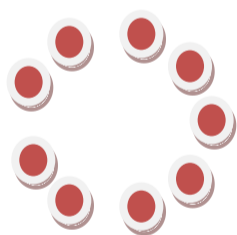
Dalam kegiatan konfirmasi :



Keterangan : Siswa dibagi menjadi dua kelompok sama banyak. Berlari dengan bermain lempar ke sasaran lawan yang berada di tengah kotak persegi. Peserta yang berada di tengah berusaha untuk menghindari arah datangnya bola dari lawan. Sebaliknya jika lawan mengoper juga di sasarkan ke daerah yang ada targetnya.

3. Kegiatan Penutup (5 menit)

- Pendinginan (colling down) dengan permainan



Keterangan Gambar :

: siswa

- Siswa di bariskan secara melingkar, melakukan gerakan colling down
- Lalu melakukan evaluasi dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- Ditempat guru memimpin doa untuk mengakhiri pembelajaran dan siswa di bubarkan.

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Tanah/lapangan yang datar dan aman
- Cone, bola, kapur
- Bola tangan
- Peluit
- Stopwatch/jam tangan

## 2. Sumber Pembelajaran :

- Media elektronik
  - Internet

## F. Penilaian

### 1. Teknik dan Bentuk Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penampilan melakukan gerakan yang seimbang</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengkoordinasi antara lari dengan lompat</li> </ul> <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)  Tes lisan  Tes observasi	Lembar pengamatan  Lembar pertanyaan kuis  Lembar observasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksekusi Keterampilan</li> <li>• Keseriusan dalam melakukan</li> <li>• Mendukung dan kerjasama</li> <li>• Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>

#### 1. Teknik penilaian:

- Tes/Pengamatan unjuk kerja (psikomotor): Game Performance Assesment Instrument (GPAI)
- Pengamatan sikap (afeksi):
- Kuis/*embedded test* (kognisi): pemahaman Taktik

#### 2. Rubrik Penilaian

### RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA PERMAINAN BOLA TANGAN

NAMA SISWA	TEKNIK AWALAN	KETRAMPILAN BERMAIN	KERJASAMA	AKHIRAN

Bantul, 21 Agustus 2015

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL UNY

Drs. Agus Saparudin  
NIP. 196208071989031015

Astri Larasati  
NIM. 12601241058



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMK 1 KASIHAN  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X dan XI /(satu)  
Pertemuan : 3 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 6 X 45 menit

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga permainan bola voli dengan peraturan yang telah di modifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan permainan bola voli dengan model bermain dengan salah satu cabang olahraga atletik ke dalam permainan olahraga lari dan loncat di dalam bola voli tersebut. Dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, kerja keras dan percaya diri\*\*).

### Indikator

1. Siswa dapat memahami model permainan bola voli yang telah dimodifikasi.
2. Siswa dapat memahami dan melakukan teknik dasar permainan modifikasi permainan bola voli kedalam permainan yang telah di sesuaikan dengan peserta didik.
3. Mengerti akan pola pembelajaran yang telah di modifikasi dan melakukan dengan senang hati.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memahami dasar gerak kedalam permainan bola voli yang telah di modifikasi sesuai dengan pesertadidik di sekolah.
2. Siswa dapat memahami teknik dasar permainan dasarbola voli.

#### Ⓢ Karakter siswa yang diharapkan :

- Disiplin, Kerjakeras, Kreati, Rasa ingintahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cintadamai, Gemarmembaca, Tanggungjawab,
- Percaya diri, Berorientasi tugas dan hasil, Berani mengambil resiko, Berorientasi ke masa depan

**B. Materi Pembelajaran**

- Pengenalan dasar permainan bola voli yang telah dimodifikasi dengan mengenalkan sikap servis bawah dan kerjasama antar pemain.
- Sikap kerjasama antara pemain dalam mengolah taktik bermain.

**C. Metode Pembelajaran**

1. Komando
2. Demonstrasi
3. Resipokal

**D. Langkah-langkah Pembelajaran**

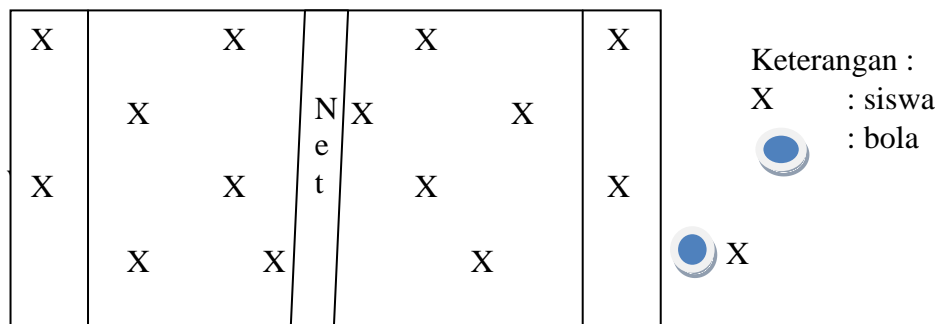
**1. Kegiatan Pendahuluan (25 menit)**

- Berbaris, berdoa
- Presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Melakukan pemanasan statis dan dinamis
- Melakukan permainan pemanasan

**2. Kegiatan Inti**

Eksplorasi (25 menit)

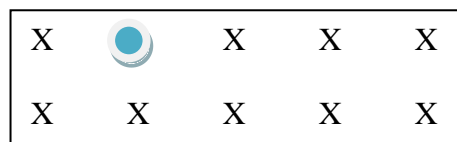
Dalam kegiatan eksplorasi :



Keterangan : Siswa dalam kelas di bagi menjadi dua bagian, dipersilahkan bermain voli bebas, akan tetapi servisnya dengan servis bawah. Penerima pertama dengan cara di tangkap dan penerima ke dua di lemparkan ke arah lawan dengan cara melewati net.


Eksplorasi ( 25 menit )

Dalam kegiatan eksplorasi :



Ket :

X : cone

 : Siswa

Keterangan : Dalam eksplorasi ini mengasah ketrampilan bermain siswa ke dalam permainan bola voli, dengan cara mengasah ketrampilan bermainnya. Saling oper operan dengan siswa satu sama lain. Di perbolehkan dengan cara overhead, cheass pass, maupun lempar dari samping. Lalu mengopernya ke arah temanannya.

Elaborasi

Pertanyaan :

- Seberapa kenal anda dengan permainan bola voli?
- Apasaja yang ada di dalam permaianan bola voli?
- Bagaimanacaramengkoordinasigerak, laridanlompatdenganbaikdanlancaar?
- Bagaimanakoordinasigerakanlaridenganoper bola ke lawan?

Practice



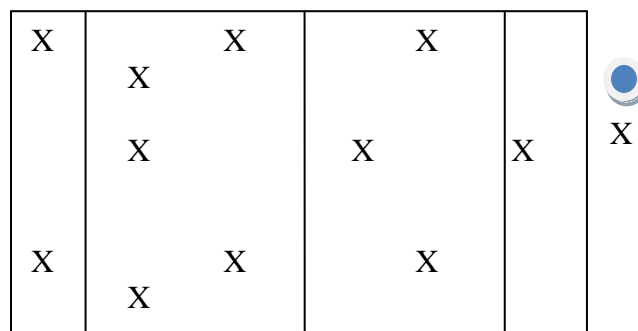
X : Siswa

 : Zone

Keterangan : Pertama siswa melempar bola ke arah teman dengan cara overhead dengan teman, lalu berlari pindah ke belakang. Kedua siswa mengoper bola ke arah teman dengan cara chespass. Dilakukan secara bergantian.

Konfirmaasi

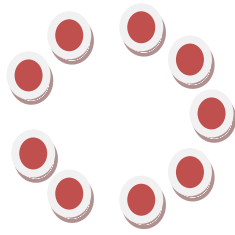
Dalam kegiatan konfirmasi :




Keterangan : Siswa dibagi menjadi dua kelompok sama banyak. Berlari dengan bermain pengenalan dasar atletik yang telah dimodifikasi lalu ke bermain ke dalam permainan yang sebenarnya. Dalam permainan ini hanya diperbolehkan melakukan sesuai dengan guru menerangkan. Permainan di awali dengan servis.

### 3. Kegiatan Penutup (5 menit)

- Pendinginan (colling down) dengan permainan



Keterangan Gambar :

 : siswa

- Siswa di bariskan secara melingkar, melakukan gerakan colling down
- Lalu melakukan evaluasi dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- Ditempat guru memimpin doa untuk mengakhiri pembelajaran dan siswa di bubarkan.

### E. Alat dan Sumber Belajar

#### 1. Alat Pembelajaran :

- Tanah/lapangan yang datar dan aman
- Cone, kardus, kapur/raffia, bendera.
- Peluit
- Stopwatch/jam tangan

#### 2. Sumber Pembelajaran :

- Media elektronik
  - Audio/video visual teknik dasar atletik
  - Rekaman/cuplikan perlombaan lari jarak pendek

### F. Penilaian

#### 1. Teknik dan Bentuk Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penampilan melakukan gerakan yang seimbang</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Lembar pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksekusi Keterampilan</li> <li>• Keseriusan dalam melakukan</li> </ul>
<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengkoordinasi antara lari dengan lompat</li> </ul>	Tes lisan	Lembar pertanyaan kuis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendukung dan kerjasama</li> </ul>
<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah,</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai</li> </ul>

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
menghargai teman dan keberanian			teman dan keberanian

1. Teknik penilaian:
  - Tes/Pengamatan unjuk kerja (psikomotor): Game Performance Assesment Instrument (GPAI)
  - Pengamatan sikap (afeksi):
  - Kuis/*embedded test* (kognisi): pemahaman Taktik

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN**

UNJUK KERJA PERMAINAN SERVIS BOLA VOLI

NAMA SISWA	TEKNIK AWALAN	KETRAMPILAN BERMAIN	AKHIRAN	KETERANGAN

**RUBRIK PENILAIAN**

PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PEMAHAMAN TEKNIK DALAM BOLA VOLI**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seberapa kenal anda dengan permainan bola voli?</li> <li>• Apasaja yang ada di dalam permainan bola voli?</li> <li>• Bagaimanacaramengkoordinasigerak, laridanlompatdenganbaikdanlancaar?</li> <li>• Bagaimanakoordinasigerakanlaridengan oper bola ke lawan?</li> </ul>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

**Mengetahui,**  
**Guru Pembimbing**

**Drs. Agus Saparudin**  
**NIP. 196208071989031015**

**Bantul, 18 Agustus 2015**

**Mahasiswa PPL UNY**

**ASTRI LARASATI**  
**NIM. 12601241058**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMK 1 KASIHAN BANTUL  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XII / (satu)  
Pertemuan : 4 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 8 X 45 menit

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga atletik cabang lari estafet, ke dalam permainan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya yang telah di sesuaikan dengan karakteristik peserta didik.

### Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan dasar cabang olahraga atletik dengan materi lari estafet dengan salah satu gaya dengan adanya teknik awalan, tolakan/lanjutan dan akhiran. Dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, kerja keras dan percaya diri sesuai dengan karakteristik peserta didik.

### Indikator

1. Siswa dapat mengerti akan pengertian lari estafet.
2. Memahami pengenalan dasar atletik cabang lari estafet ke dalam permainan yang sesungguhnya sesuai dengan peraturan yang telah disesuaikan dengan karakteristik peserta didik.
3. Memahami teknik dasar lari estafet sikap awalan, tolakan, akhiran start gaya jongkok dan teknik dalam memberikan umpan dan manerima umpan.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memahami dasar gerak atletik ke dalam cabang olahraga lari estafet yang telah di modifikasi peraturannya sesuai dengan karaktristik peserta didik.
2. Siswa dapat memahami teknik dasar permainan dasar atletik, dan siswa melakukannya dengan antusias.

#### ③ Karakter siswa yang diharapkan :

- Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab,-
- Percaya diri, Berorientasi tugas dan hasil, Berani mengambil resiko, Berorientasi ke masa depan

### B. Materi Pembelajaran

- Pengenalan dasar permainan atletik yang telah dimodifikasi dengan mengenalkan materi lari.
- Mengenalkan cabang olahraga lari estafet, dan mengkaitkan dengan materi pembelajaran serta cara melakukannya.

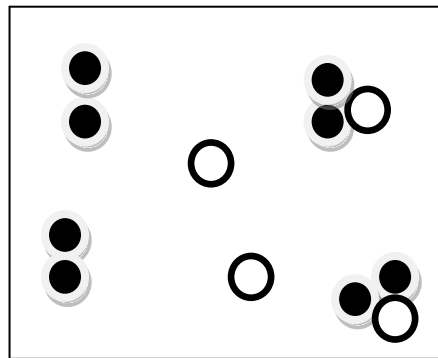
### C. Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Demonstrasi
3. Resipokal

### D. Langkah-langkah Pembelajaran

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (25 menit)

- Berbaris, berdoa
- Presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Melakukan pemanasan statis dan dinamis
- Melakukan permainan pemanasan



Permainan ini cukup mudah, dan biasa saya sebut burung dan sangkar. Ketika saya mengucapkan burung maka yang tidak berpasangan segera mencari

#### Eksplorasi ( 25 menit )

Dalam kegiatan eksplorasi :



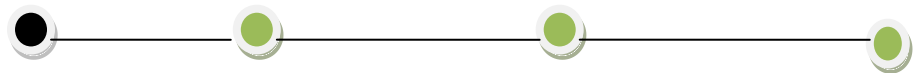
Keterangan : Siswa melakukan oper-operan bola dengan melewati cone. Setiap siswa berada di cone masing-masing

*Elaborasi*


Pertanyaan :

- Apa yang ada di dalam gerak lari estafet?
- Bagaimana cara pergantian tongkat estafet?
- Apa peran pelari pertama dan pelari terakhir?
- Bagaimana cara melakukan lari estafet? Dan ada berapa pelari di dalam lari estafet tersebut?

Practice



Ket :

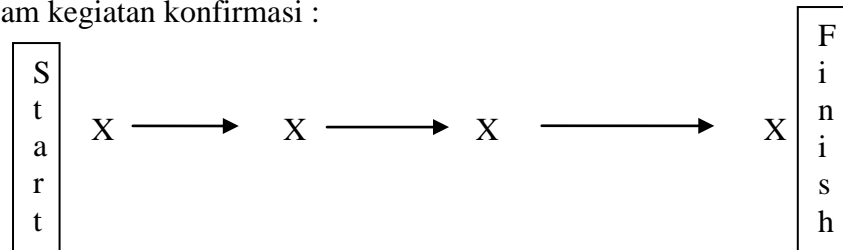
 : Siswa

 : Zone

Keterangan : Siswa dibagi menjadi dua kelompok, lalu melakukan lari dengan tujuan cone yang ada, siswa berlari lalu berhenti di zone

*Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi :

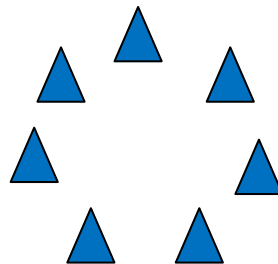



Keterangan : Siswa dibagi menjadi dua kelompok sama banyak. Berlari dengan awalan sikap lari berdiri, lalu melakukan lari estafet jarak pendek dengan menggunakan tongkat estafet.

**3. Kegiatan Penutup (5 menit)**

- Pendinginan (colling down) dengan permainan

Keterangan Gambar :



 : siswa

Peraturan Permainn :

- a. Siswa membuat lingkaran.
  - b. Saling memegang pundak yang berada di depannya.
  - c. Siswa berputar sambil bernyanyi yang telah ditentukan.
- Siswa dibariskan dibariskan kembali menjadi beberapa syaf dan berhitung.
  - Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
  - Ditempat guru memimpin doa untuk mengakhiri pembelajaran dan siswa di bubarkan.

## E. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat Pembelajaran :

- Tanah/lapangan yang datar dan aman
- Cone, kapur/raffia, tongkat estafet
- Peluit
- Stopwatch/jam tangan

### 2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak  
Gerry A. Carr,(2000), Atletik Untuk Sekolah, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Media elektronik
  - Audio/video visual teknik dasar atletik
  - Gambar pelari estafet sikap awalan
  - Gambar perlombaan estafet lari jarak pendek

## F. Penilaian

### 1. Teknik dan Bentuk Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penampilan melakukan gerakan yang seimbang</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Lembar pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksekusi Keterampilan</li> <li>• Keseriusan dalam melakukan</li> <li>• Mendukung dan kerjasama</li> <li>• Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan</li> </ul>
<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengkoordinasi antara lari dengan lompat</li> </ul>	Tes lisan	Lembar pertanyaan kuis	
<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerja sama, toleransi,</li> </ul>	Tes observasi	Lembar	

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian		observasi	masalah, menghargai teman dan keberanian

1. Teknik penilaian:
  - Tes/Pengamatan unjuk kerja (psikomotor): Game Performance Assesment Instrument (GPAI)
  - Pengamatan sikap (afeksi)

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN  
UNJUK KERJA LARI ESTAFET**

NAMA SISWA	EKSEKUSI KETERAMPILAN			KETERANGAN
	Awalan	Tolakan	Akhiran	

**RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU DALAM PEMBELAJARAN LARI ESTAFET**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Kehadiran	
2. Siap afektif	
3. Sopan santun	
4. Kerjasama	
5. Toleransi	
6. Menghargai	
7. Sportif	
8. Antusias	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8	

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PEMAHAMAN TEKNIK LARI ESTAFET**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apa yang ada di dalam gerak lari estafet?</li> <li>• Bagaimana cara pergantian tongkat estafet?</li> <li>• Apa peran pelari pertama dan pelari terakhir?</li> <li>• Bagaimana cara melakukan lari estafet? Dan ada berapa pelari di dalam lari estafet tersebut?</li> </ul>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

**Mengetahui,**  
**Guru Pembimbing**

**Drs. Agus Saparudin**  
**NIP. 196208071989031015**

**Bantul, 28 Agustus 2015**

**Mahasiswa PPL UNY**

**Astri Larasati**  
**NIM. 12601241058**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMK 1 KASIHAN BANTUL  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X dan XI / (satu)  
Pertemuan : 4 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 8 X 45 menit

### Standar Kompetensi

1. Mendeskripsikan dan menjelaskan akan materi tentang pola kesehatan dan kebersihan baik diri sendiri maupun lingkungan.

### Kompetensi Dasar

- 1.1. Menjelelaskan akan materi pola kesehatan dan kebersihan diri sendiri maupun lingkungan serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, kerja keras dan percaya diri.
- 1.2. Mendeskripsikan akan pola kesehatan baik dari diri sendiri maupun kesehatan lingkungan sekolah dan masyarakat.

### Indikator

1. Memahami pengertian kesehatan dan kesehatan di lingkungan sekolah dan di lingkungan masyarakat.
2. Memahami akan pentingnya menjaga kesehatan dan pola hidup sehat.
3. Mendeskripsikan beberapa contoh pola kesehatan untuk dirinya maupun untuk orang lain.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memahami akan pentingnya menjaga kesehatan dan memahami pola kesehatan.
2. Siswa dapat mengerti dan melakukan pola kesehatan yang di lakukan sehari-hari.

#### Ⓢ Karakter siswa yang diharapkan :

- Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab,-
- Percaya diri, Berorientasi tugas dan hasil, Berani mengambil resiko, Berorientasi ke masa depan

### B. Materi Pembelajaran

Kesehatan lingkungan, pola kesehatan yang di lakukan pada kehidupan sehari-hari dan bisa mendeskripsikan akan pola kesehatan untuk diri sendiri.

### C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Diskusi

### D. Langkah-langkah Pembelajaran

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (25 menit)

- Berbaris, berdoa
- Presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.

## 2. Kegiatan Inti

Eksplorasi (25 menit)

Dalam kegiatan eksplorasi :

- ❖ Siswa di perintahkan untuk mendeskripsikan pola kesehatan yang sudah ada dalam kehidupan dirinya selama 24jam
- ❖ Siswa di suruh untuk menyebutkan riwayat kesehatan yang mereka alami

Keterangan : siswa di bagi menjadi beberapa kelompok kecil dan di berikan meteri diskusi dan mengeksplor apa saja yang mereka alami dalam hal kesehatan ydan riwayat kesehatannya.

Elaborasi

Pertanyaan :

- Apa yang anda tau akan pentingnya menjaga kesehatan diri sendiri?
- Bagaimana cara menjaga kesehatan yang baik dari sisi kesehatan dan pola hidup sehat?
- Bagaimana cara koordinasikan pola hidup sehat yang anda lakukan dalam kehidupan sehari-hari, baik dari kegiatan aktivitas yang dilakukan kalian?

Konfirmaasi

Dalam kegiatan konfirmasi :

- ❖ Siswa di persilahkan untuk mendeskripsikan akan pengertian kesehatan yang mereka lakukan dalam kehidupan sehari-hari
- ❖ Salah satu siswa menjelaskan akan pentingnya menjaga kesehatan dan pola kesehatan yang baik dan akan di lakukan nantinya.

Keterangan : Siswa yang sudah dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil, mencoba mendeskripsikan di depan kelas akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan pola kesehatan yang akan di lakukan nantinya sesuai dengan kebutuhannya.

## 3. Kegiatan Penutup (5 menit)

- Siswa dibariskan dibariskan kembali menjadi beberapa syaf dan berhitung.
- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Ditempat guru memimpin doa untuk mengakhiri pembelajaran dan siswa di bubarkan.

## E. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat Pembelajaran :

- Tempat terbuka
- Materi, kertas hvs
- Alat tulis

### 2. Sumber Pembelajaran :

- Media elektronik
- Internet

## F. Penilaian

### 1. Teknik dan Bentuk Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penampilan melakukan gerakan yang seimbang</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Lembar pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksekusi Keterampilan</li> <li>• Keseriusan dalam melakukan</li> <li>• Mendukung dan kerjasama</li> <li>• Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>
<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengkoordinasi antara lari dan lempar</li> </ul>	Tes lisan	Lembar pertanyaan kuis	
<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	

#### 1. Teknik penilaian:

- Tes/Pengamatan unjuk kerja (psikomotor): Game Performance Assesment Instrument (GPAI)
- Pengamatan sikap (afeksi):
- Kuis/*embedded test* (kognisi): pemahaman Taktik

#### 2. Rubrik Penilaian

##### RUBRIK PENILAIAN

##### UNJUK KERJA MATERI MENGATUR POLA KESEHATAN TUBUH

NAMA SISWA	ANTUSIAS	MEMBUAT KEPUTUSAN	MENDUKUNG	HASIL

##### RUBRIK PENILAIAN

##### PERILAKU DALAM MENGATUR POLA KESEHATAN

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Kehadiran	
2. Siap afektif	
3. Sopan santun	
4. Kerjasama	
5. Toleransi	
6. Menghargai	
7. Sportif	
8. Antusias	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8	

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PEMAHAMAN MENGATUR POLA KESEHATAN**

<b>Pertanyaan yang diajukan</b>	<b>Kualitas Jawaban</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Apa yang anda tau akan pentingnya menjaga kesehatan diri sendiri?</li><li>• Bagaimana cara menjaga kesehatan yang baik dari sisi kesehatan dan pola hidup sehat?</li><li>• Bagaimana cara koordinasikan pola hidup sehat yang anda lakukan dalam kehidupan sehari-hari, baik dari kegiatan aktivitas yang dilakukan kalian?</li></ul>				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8</b>				

**Mengetahui,**  
**Guru Pembimbing**

**Drs. Agus Saparudin**  
**NIP. 196208071989031015**

**Bantul, 27 Agustus 2015**

**Mahasiswa PPL UNY**

**Astri Larasati**  
**NIM. 12601241058**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMK 1 KASIHAN  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XI / (satu)  
Pertemuan : 2 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga modifikasi rugby dengan peraturan yang telah dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain rugby dengan model bermain dengan salah satu permainan olahraga lari dan lempar dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, kerja keras dan percaya diri.

### Indikator

1. Memahami permainan modifikasi rugby kedalam permainan yang telah di modifikasi
2. Memahami teknik dasar permainan modifikasi rukbi kedalam permainan yang telah di sesuaikan dengan pesertadidik.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memahami dasar gerak kedalam permainan rugby yang telah di modifikasi sesuai dengan pesertadidik di sekolah
2. Siswa dapat memahami teknik dasar permainan dasar rukbi.

#### ⊗ **Karactersiswa yang diharapkan :**

- Disiplin, Kerjakeras, Kreati, Rasa ingintahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cintadamai, Gemarmembaca, Tanggungjawab,-
- Percaya diri, Berorientasi tugas dan hasil, Berani mengambil resiko, Berorientasi ke masa depan

### B. Materi Pembelajaran

Pengenalan dasar permainan atletik yang telah dimodifikasi dengan mengenalkan materi lari dan lompat.

### C. Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Demonstrasi
3. Resipokal

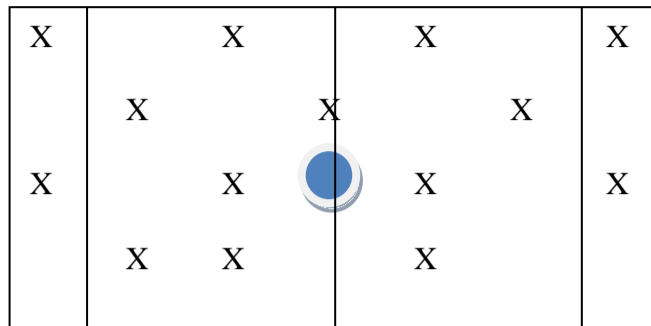
### D. Langkah-langkah Pembelajaran

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (25 menit)

- Berbaris, berdoa
- Presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Melakukan pemanasan statis dan dinamis
- Melakukan permainan pemanasan

Eksplorasi ( 25 menit )

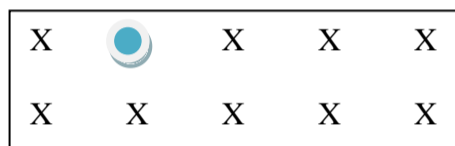
Dalam kegiatan eksplorasi :



Permainan ini cukup mudah, dan biasa saya sebut pemburu dan mangsa. Pilih satu orang siswa untuk menjadi pemburu, sang pemburu. Ketika peluit di tiup maka sang pemburu lari dan berusaha mengejar mangsa dengan cara melemparkan bola sehingga mengenakan bola ke lawan.


Eksplorasi ( 25 menit )

Dalam kegiatan eksplorasi :



Ket :

X : cone

 : Siswa

Keterangan : Dalam eksplorasi ini mengasah ketrampilan bermain siswa ke dalam permainan rukbi, dengan cara mengasah ketrampilan bermainnya. Saling oper operan dengan siswa satu sama lain. Di perbolehkan dengan cara overhead, chess pass, maupun lempar dari samping. Lalu mengopernya ke arah temanannya

Elaborasi

Pertanyaan :

- Seberapa kenal anda dengan permainan rukbi?
- Apasaja yang ada di dalam gerak dasar permainan rukbi?
- Bagaimana cara mengkoordinasi gerak, lari dan lompat dengan baik dan lancar?
- Bagaimana koordinasi gerak antara lari dengan lempar agar tidak kalah?

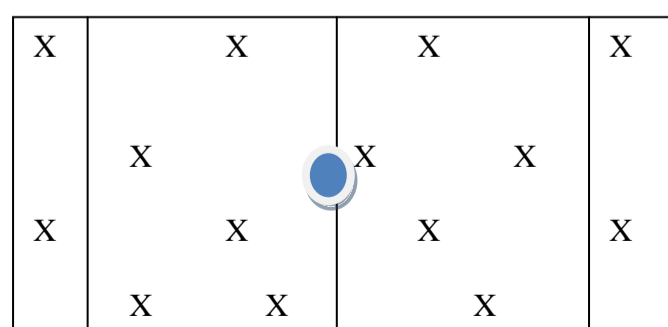
Practice



X : Siswa

 : Zone

Keterangan : Siswa melempar bola ke arah teman dengan cara overhead dengan teman, lalu berlari pindah ke belakang.

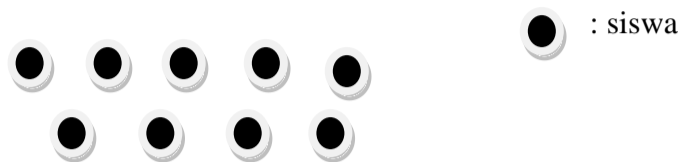


Keterangan : Siswa dibagi menjadi dua kelompok sama banyak. Berlari dengan bermain pengenalan dasar atletik yang telah dimodifikasi lalu ke bermain ke dalam permainan yang sebenarnya. Dalam permainan ini hanya diperbolehkan melakukan sesuai dengan guru menerangkan.

### 3. Kegiatan Penutup (5 menit)

- Pendinginan (colling down) dengan permainan

Keterangan Gambar :



- Siswa dibariskan dibariskan kembali menjadi beberapa syaf dan berhitung.
- Melakukan evaluasi dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Ditempat guru memimpin doa untuk mengakhiri pembelajaran dan siswa di bubarkan.

## E. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat Pembelajaran :

- Tanah/lapangan yang datar dan aman
- Cone, kardus, kapur/raffia, bendera.
- Peluit
- Stopwatch/jam tangan

### 2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
- Media elektronik
  - Internet

## F. Penilaian

### 1. Teknik dan Bentuk Penilaian

Penilaian dilaksan akan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penampilan melakukan gerakan yang seimbang</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Lembar pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksekusi Keterampilan</li> <li>• Keseriusan dalam melakukan</li> <li>• Mendukung dan kerjasama</li> <li>• Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>
<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengkoordinasi antara lari dengan lompat</li> </ul>	Tes lisan	Lembar pertanyaan kuis	
<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	

1. Teknik penilaian:

- Tes/Pengamatan unjuk kerja (psikomotor): Game Performance Assesment Instrument (GPAI)
- Pengamatan sikap (afeksi):
- Kuis/*embedded test* (kognisi): pemahaman Taktik

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN**  
UNJUK KERJA PERMAINAN RUKBI

NAMA SISWA	EKSEKUSI KETERAMPILAN	MEMBUAT KEPUTUSAN	MENDUKUNG	KET

**RUBRIK PENILAIAN**  
PERILAKU DALAM PERMAINAN DASAR ATLETIK

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Kehadiran	
2. Siap afektif	
3. Sopan santun	
4. Kerjasama	
5. Toleransi	
6. Menghargai	
7. Sportif	
8. Antusias	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8	

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PEMAHAMAN TEKNIK DALAM RUKBI**

<b>Pertanyaan yang diajukan</b>	<b>Kualitas Jawaban</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Seberapa kenal anda dengan permainan rukbi?</li><li>• Apa saja yang ada di dalam gerak dasar permainan rukbi?</li><li>• Bagaimana cara mengkoordinasi gerak, lari dan lompat dengan baik dan lancar?</li><li>• Bagaimana koordinasi gerakan antara lari dengan lempar agar tidak kalah?</li></ul>				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8</b>				

**Bantul, 14 Agustus 2015**

**Mengetahui,**  
**Guru Pembimbing**

**Mahasiswa PPL UNY**

**Drs. Agus Saparudin**  
**NIP. 196208071989031015**

**Astri Larasati**  
**NIM. 12601241058**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMK 1 KASIHAN  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XI / (satu)  
Pertemuan : 2 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga modifikasi softball dengan peraturan yang telah dimodifikasi yaitu permainan roundes dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

### Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain roundes dengan model bermain dengan salah satu permainan olahraga cabang atletik lari dengan peraturan yang dimodifikasi sesuai dengan karakteristik peserta didik, serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, kerja keras dan percaya diri.

### Indikator

1. Memahami permainan modifikasi softball kedalam permainan yang telah dimodifikasi.
2. Memahami teknik dasar permainan modifikasi softball kedalam permainan roundes yang telah disesuaikan dengan pesertadidik.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memahami dasar gerak kedalam permainan roundes yang telah dimodifikasi sesuai dengan pesertadidik di sekolah
2. Siswa dapat memahami teknik dasar permainan roundes.
3. Siswa dapat mengerti akan permainan dan pola taktik bermain roundes.

#### Ⓢ Karakter siswa yang diharapkan :

- Disiplin, Kerjakeras, Kreati, Rasa ingintahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cintadamai, Gemarmembaca, Tanggungjawab.
- Percaya diri, Berorientasi tugas dan hasil, Berani mengambil resiko, Berorientasi ke masa depan

### B. Materi Pembelajaran

#### Pengenalan dasar bermain roundes

- Pengenalan dasar permainan softball yang telah dimodifikasi menjadi permainan roundes dengan mengenalkan materi roundes.
- Pembelajaran yang mengedepankan sikap kerjasama, serta saling menghargai.

### C. Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Demonstrasi
3. Resipokal

## D. Langkah-langkah Pembelajaran

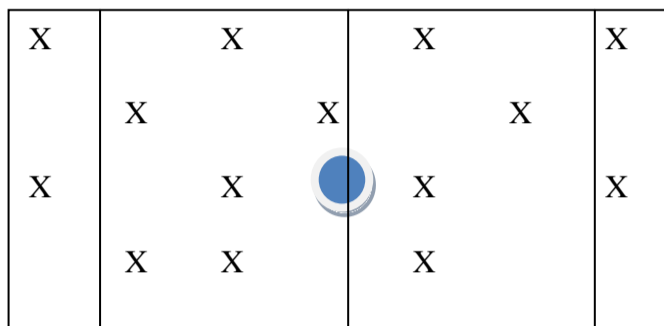
### 1. Kegiatan Pendahuluan (25 menit)

- Berbaris, berdoa
- Presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Melakukan pemanasan statis dan dinamis
- Melakukan permainan pemanasan

### 2. Kegiatan inti


Eksplorasi ( 25 menit )

Dalam kegiatan eksplorasi :



Keterangan :

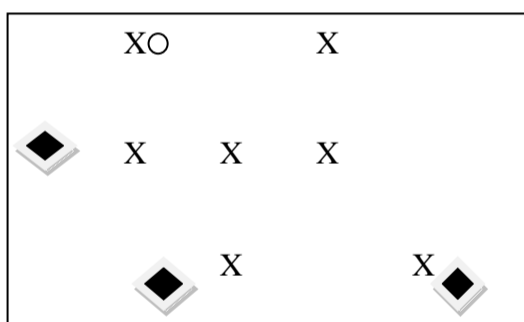
X : siswa

 : bola

Permainan ini cukup mudah, dan biasa saya sebut pemburu dan mangsa. Pilih satu orang siswa untuk menjadi pemburu, sang pemburu. Ketika peluit di tiup maka sang pemburu lari dan berusaha mengejar mangsa dengan cara melemparkan bola sehingga mengenakan bola ke lawan.

Eksplorasi ( 25 menit )

Dalam kegiatan eksplorasi :



Ket :

X : cone

 : Siswa

Keterangan : eksplorasi gerak ke dalam ranah pembelajaran roundes. Permainan roundes artinya permainan yang mengadopsi dari permainan softball. *Wasselzone* artinya tempat pergantian pemain. Dalam rencana pembelajaran roundes yang disesuaikan dari peserta didik itu sendiri, di tempat pergantian pemain yang seharusnya ada satu pemain, akan tetapi di dalam RPP ini ada 3 orang yang berada di dalam *wasselzone*. Agar siswa tidak kebingungan dalam melakukannya. Tidak di lemparkan kepada siswa, seteah memukul, akan tetapi *wasselzone* lawan yang di matikan.

Elaborasi

Pertanyaan :

- Apa yang peserta didik ketahui tentang permainan softball?
- Bagaimana cara bermain roundes?
- Bagaimana cara mematikan lawan?
- Bagaimana cara mencari point dalam permainan roundes?

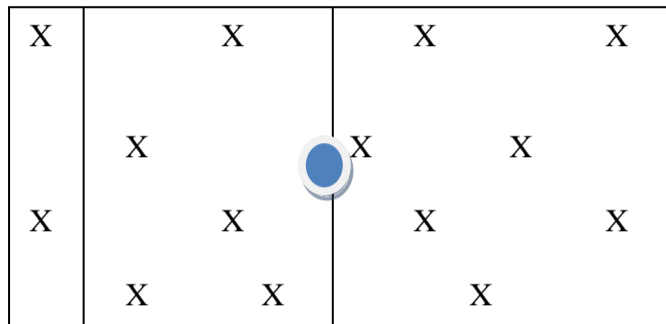
### Practice

X X X X  X X X

X : Siswa

 : Zone

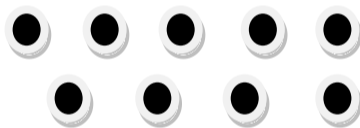
Keterangan : Siswa melempar bola ke arah teman dengan cara overhead dengan teman, lalu berlari pindah ke belakang.




Keterangan : Siswa dibagi menjadi dua kelompok sama banyak. Berlari dengan bermain pengenalan dasar atletik yang telah dimodifikasi lalu ke bermain ke dalam permainan yang sebenarnya. Dalam permainan ini hanya diperbolehkan melakukan sesuai dengan guru menerangkan.

### 3. Kegiatan Penutup (5 menit)

- Pendinginan (colling down) dengan permainan



Keterangan Gambar :

 : siswa

- Siswa dibariskan kembali menjadi beberapa syaf dan berhitung.
- Melakukan evaluasi dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Ditempat guru memimpin doa untuk mengakhiri pembelajaran dan siswa di bubarakan.

### E. Alat dan Sumber Belajar

#### 1. Alat Pembelajaran :

- Tanah/lapangan yang datar dan aman
- Cone, kardus, kapur/raffia, bendera.
- Peluit
- Stopwatch/jam tangan

#### 2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
- Media elektronik
  - Gambar visual teknik dasar atletik
  - Gambar perlombaan lari jarak pendek

## F. Penilaian

### 1. Teknik dan Bentuk Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penampilan melakukan gerakan yang seimbang</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Lembar pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksekusi Keterampilan</li> <li>• Keseriusan dalam melakukan</li> </ul>
<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengkoordinasi antara lari dengan lompat</li> </ul>	Tes lisan	Lembar pertanyaan kuis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendukung dan kerjasama</li> </ul>
<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>	Tesobservasi	Lembar observasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>

#### 1. Teknik penilaian:

- Tes/Pengamatan unjuk kerja (psikomotor): Game Performance Assesment Instrument (GPAI)
- Pengamatan sikap (afeksi):
- Kuis/*embedded test* (kognisi): pemahaman Taktik

#### 2. RubrikPenilaian

##### RUBRIK PENILAIAN

##### UNJUK KERJA PERMAINAN RUKBI

NAMA SISWA	EKSEKUSI KETERAMPILAN	MEMBUAT KEPUTUSAN	MENDUKUNG	KETERANGAN

##### RUBRIK PENILAIAN

##### PERILAKU DALAM PERMAINAN DASAR ATLETIK

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Kehadiran	
2. Siap afektif	
3. Sopan santun	
4. Kerjasama	
5. Toleransi	
6. Menghargai	
7. Sportif	
8. Antusias	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8	

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PEMAHAMAN TEKNIK DALAM RUKBI**

<b>Pertanyaan yang diajukan</b>	<b>Kualitas Jawaban</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Apa yang peserta didik ketahui tentang permainan softball?</li><li>• Bagaimana cara mematikan lawan?</li><li>• Bagaimana cara mencari point dalam permainan rounds?</li></ul>				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8</b>				

**Bantul, 14 Agustus 2015**

**Mengetahui,**  
**Guru Pembimbing**

**Mahasiswa PPL UNY**

**Drs. Agus Saparudin**  
**NIP. 196208071989031015**

**Astri Larasati**  
**NIM. 12601241058**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMK 1 KASIHAN BANTUL  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XII / (satu)  
Pertemuan : 4 kali pertemuan  
Alokasi Waktu : 8 X 45 menit

### Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga atletik cabang start jongkok, ke dalam pembelajarn yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya yang telah di sesuaikan dengan karakteristik peserta didik.

### Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan dasar cabang olahraga atletik dengan materi start jongkok dengan adanya teknik awalan, tolakan/lanjutan dan akhiran. Dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, kerja keras dan percaya diri sesuai dengan karakteristik peserta didik.

### Indikator

1. Siswa dapat mengerti akan pengertian start jongkok ke dalam lari jarak pendek.
2. Memahami pengenalan dasar atletik cabang lari jarak pendek ke dalam start jongkok dengan peraturan yang sesungguhnya sesuai dengan peraturan yang telah disesuaikan dengan karakteristik peserta didik.
3. Memahami teknik dasar start jongkok dengan sikap awalan, tolakan, akhiran.

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memahami dasar gerak atletik ke dalam cabang olahraga lari yaitu, start jongkok sesuai dengan karaktristik peserta didik.
2. Siswa dapat memahami teknik dasar lari yaitu start jongkok, dan siswa melakukannya dengan antusias serta sikap saling menghargai.

#### ⑧ Karakter siswa yang diharapkan :

- Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab,-
- Percaya diri, Berorientasi tugas dan hasil, Berani mengambil resiko, Berorientasi ke masa depan

### B. Materi Pembelajaran

- Pengenalan dasar atletik dengan materi start jongkok.
- Mengenalkan cabang olahraga lari yaitu start jongkok dan mengkaitkan dengan materi pembelajaran dasar gerak atletik serta cara melakukannya.
- Mengajarkan sikap awalan, tolakan, serta akhiran.

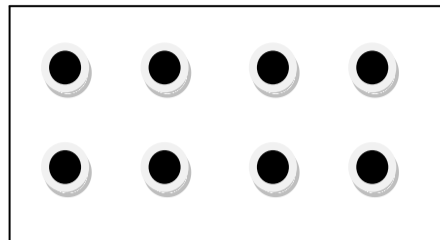
### C. Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Demonstrasi
3. Resipokal

## D. Langkah-langkah Pembelajaran

### 1. Kegiatan Pendahuluan (25 menit)

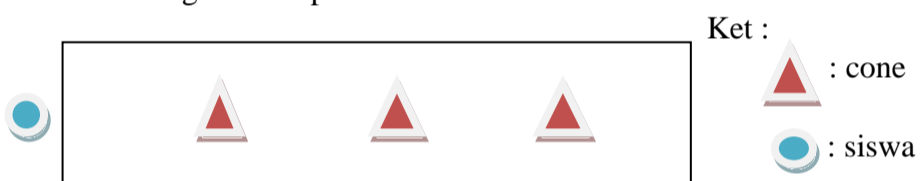
- Berbaris, berdoa
- Presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Melakukan pemanasan statis dan dinamis
- Melakukan permainan pemanasan



Keterangan : Siswa melakukan pemanasan secara statis dan dinamis ringan, dalam kegiatan ini siswa melakukan gerakan yang kompleks sesuai dengan materi yang akan dilakukan dalam pembelajaran lari jarak pendek menggunakan start jongkok.

### Eksplorasi ( 25 menit )

Dalam kegiatan eksplorasi :



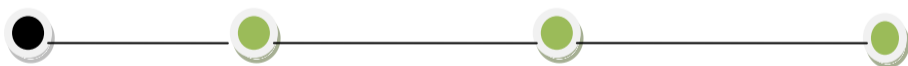
Keterangan : Siswa mencoba melakukan lari jarak pendek, sesuai dengan cone yang sudah di persiapkan oleh guru.

### Elaborasi

Pertanyaan :

- Sikap apa yang ada di dalam gerak lari jarak pendek?
- Bagaimana cara melakukan sikap lari jarak pendek?
- Apa yang ada di dalam lari jarak pendek dan bagaimana cara melakukannya?

### Practice



Ket :

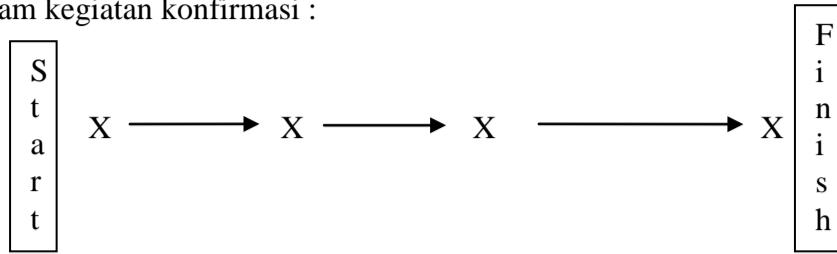
● : Siswa

● : Zone

Keterangan : Siswa dibagi menjadi dua kelompok, lalu melakukan lari dengan tujuan cone yang ada, siswa berlari lalu berhenti di zone .

### Konfirmaasi

Dalam kegiatan konfirmasi :



Keterangan : Siswa dibagi menjadi dua kelompok sama banyak. Berlari dengan awalan sikap start jongkok, lalu melakukan lari jarak pendek dengan menggunakan tongkat estafet.

### 3. Kegiatan Penutup (5 menit)

- Siswa dibariskan kembali menjadi beberapa syaf dan berhitung.
- Siswa melakukan gerakan colling down.
- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Ditempat guru memimpin doa untuk mengakhiri pembelajaran dan siswa di bubarkan.

### E. Alat dan Sumber Belajar

#### 1. Alat Pembelajaran :

- Tanah/lapangan yang datar dan aman
- Cone, kapur/raffia
- Peluit
- Stopwatch/jam tangan

#### 2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
  - Buku pengajaran atletik
- Media elektronik
  - Internet
  - Gambar pelari Start Jongkok pada sikap awalan serta akhiran

### F. Penilaian

#### 1. Teknik dan Bentuk Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"><li>• Penampilan melakukan gerakan yang seimbang</li></ul>	Tes praktik (Kinerja)	Lembar pengamatan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eksekusi Keterampilan</li><li>• Keseriusan dalam melakukan</li></ul>
Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengkoordinasi antara lari dengan lompat</li></ul>	Tes lisan	Lembar pertanyaan kuis	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mendukung dan kerjasama</li></ul>
Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"><li>• Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li></ul>	Tes observasi	Lembar observasi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li></ul>

1. Teknik penilaian:
  - Tes/Pengamatan unjuk kerja (psikomotor): Game Performance Assesment Instrument (GPAI)
  - Pengamatan sikap (afeksi)
2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN**  
PERILAKU DALAM PEMBELAJARAN LARI ESTAFET

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Kehadiran 2. Siap afektif 3. Sopan santun 4. Kerjasama 5. Toleransi 6. Menghargai 7. Sportif 8. Antusias	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8	

**RUBRIK PENILAIAN**  
PEMAHAMAN TEKNIK LARI ESTAFET

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap apa yang ada di dalam gerak lari jarak pendek?</li> <li>• Bagaimana cara melakukan sikap lari jarak pendek?</li> <li>• Apa yang ada di dalam lari jarak pendek dan bagaimana cara melakukannya?</li> </ul>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:10				

**Bantul, 20 Agustus 2015**

**Mengetahui,**  
**Guru Pembimbing**

**Mahasiswa PPL UNY**

**Drs. Agus Saparudin**  
**NIP. 196208071989031015**

**Astri Larasati**  
**NIM. 12601241058**

## **Tips Menjaga Daya Tahan Tubuh Agar Selalu Sehat**

Tips Menjaga Daya Tahan Tubuh. Memiliki tubuh yang sehat merupakan keinginan setiap orang termasuk anda. Dengan tetap sehat, maka aktivitas yang kita lakukan bisa berjalan lancar dan sesuai dengan harapan kita. Dengan Sehat pula, maka kita tidak harus mengeluarkan waktu dan biaya untuk membeli obat atau pergi ke rumah sakit. Jadi kita harus selalu bersyukur dengan nikmat kesehatan yang di berikan Tuhan YME kepada kita semua. Ada berbagai tips yang berhubungan dengan kesehatan dan daya tahan tubuh. Lalu, apa saja tips menjaga daya tahan tubuh agar selalu sehat tersebut...???

Sahabat, tips kesehatan. Ukuran sehat yaitu ketika kita mampu menjaga daya tahan tubuh dari serangan penyakit yang selalu menerpa seperti penyakit demam, flu, batuk dan lain-lain. Lalu bagaimana kita bisa menjaga daya tahan tubuh yang benar agar selalu sehat dan bugar? Berikut ini tips kesehatan yaitu tips menjaga daya tahan tubuh agar selalu sehat :

1. Cukup Istirahat. Istirahat yang cukup setiap harinya, merupakan salah satu faktor untuk menjaga daya tahan tubuh anda.
2. Berpikir Positif. Di dalam tubuh yang sehat terdapat pikiran yang tenang dan sehat juga. Maka usahakan selalu berpikiran positif terhadap segala masalah yang menerpa kita.
3. Rutin Berolahraga. Setiap pagi, usahakan selalu melakukan olahraga secara teratur. Ini bertujuan untuk menjaga kondisi tubuh agar selalu bugar dan sehat.
4. Kebersihan Makanan. Selalu memastikan bahwa makanan yang anda makan sudah higienis atau sudah di cuci dengan bersih atau dimasak dengan matang yang sempurna.
5. Kontrol Makanan. Makanlah dengan porsi yang wajar jangan berlebihan. Di khawatirkan badan anda akan mengalami kegemukan dan riskan terkena penyakit yang terkait dengan kegemukan atau obesitas.
6. Makanan Berserat. Penuhi makanan yang berserat setiap harinya. Makanan yang berserat yaitu apel, wortel maupun kacang-kacangan. Fungsi makanan berserat ini yaitu menjaga tubuh dari serangan bakteri.
7. Vitamin D. Penuhi kebutuhan vitamin D. Karena vitamin D ini berfungsi untuk menstimulus sel imun untuk menghalau virus dan bakteri. Vitamin D dapat ditemukan pada sinar matahari, telur, hati dan ikan.

## **Barikut adalah 5 (lima) Olahraga Sederhana Yang Mudah Dan Menyehatkan**

Olahraga Sederhana. Olahraga merupakan salah satu jenis kegiatan yang dapat membuat tubuh kita sehat dan bugar setiap hari. Berbagai gerakan olahraga yang kita lakukan bisa membantu melenturkan dan menghilangkan kekakuan atau ketegangan otot yang ada di tubuh kita. Oleh karena itulah, Olahraga merupakan salah satu jenis kegiatan yang sangat di anjurkan dalam kehidupan kita sehari-hari. Lalu, adakah olahraga sederhana yang mudah sekaligus menyehatkan tubuh kita.

Sahabat, tips kesehatan. Beragam olahraga bisa kita lakukan setiap hari seperti sepakbola, lari marathon, berenang, bermain basket atau yang lainnya. Namun ternyata ada juga olahraga yang sederhana yang mudah dan menyenangkan yang dapat dilakukan oleh kita setiap hari tanpa harus menyita banyak waktu di sela-sela kesibukan rutinitas kita setiap harinya. Sahabat, tips kesehatan. Berikut ini 5 jenis olahraga sederhana yang mudah dan menyenangkan yang dapat kita lakukan tiap harinya :

1. Berjalan Kaki. Olahraga sederhana yang dapat kita lakukan yaitu berjalan kaki. Ini merupakan salah satu jenis olahraga sederhana yang dapat anda lakukan setiap harinya. Luangkan waktu anda sejenak setiap pagi untuk berjalan kaki atau jika jarak sekolah atau tempat anda bekerja cukup dekat, anda dapat berjalan kaki untuk mencapai sekolah atau tempat anda bekerja.
2. Berlari. Olahraga sederhana yang kedua yaitu berlari. Mungkin ini salah satu olahraga yang tidak sulit anda lakukan. Anda bisa meluangkan waktu di pagi hari untuk melakukan jenis olahraga yang satu ini. Olahraga ini sangat baik untuk masa otot anda dan juga membakar kalori dalam tubuh anda.
3. Push Up. Olahraga sederhana yang ke tiga yaitu push up dan sit up. Olahraga ini tidak terlalu banyak menyita waktu anda dan dapat anda lakukan di sela-sela aktivitas anda setiap hari. Manfaat dari olahraga ini yaitu untuk membakar kalori tubuh anda dan membuat tubuh anda bugar serta mampu membentuk otot tubuh anda.
4. Senam. Olahraga sederhana yang keempat yaitu senam. Olahraga ini juga sangat mudah anda lakukan setiap harinya. Jika di iringi musik olahraga ini juga makin menyenangkan untuk dilakukan setiap harinya. Olahraga ini juga dapat dilakukan oleh semua orang di berbagai jenjang umur dari anak-anak hingga lansia. Manfaatnya sangat baik untuk kesehatan tubuh anda dan menjaga kebugaran anda setiap harinya.
5. Bersepeda. Olahraga sederhana yang kelima yaitu bersepeda. Olahraga ini juga sangat mudah dilakukan oleh semua orang di berbagai jenjang umur. Anda dapat melakukannya setiap pagi menjelang aktivitas padat anda setiap harinya. Manfaatnya juga sangat baik untuk menjaga kondisi dan kesehatan dan kebugaran tubuh anda.

**PERESENSI HARIAN**

TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Bulan : .....

Kelas

XI T-1

No	NIS	Nama	Minggu pertama	Minggu ke dua	Minggu ke tiga	Minggu ke empat	Minggu ke lima
			Kamis	Kamis	Kamis	Kamis	Kamis
			Tgl 13 Agustus 2015	Tgl 20 Agustus 2015	Tgl 27 Agustus 2015	Tgl 3 September 2015	Tgl 10 September 2015
1	4528	Ameliya Putri	OBSERVASI KELAS	V	V	V	V
2	4552	Andini Dwi Cahya		V	V	V	V
3	4502	Anggita Larasati		V	V	V	V
4	4530	Anisyah Uswatun Khasanah		V	V	V	V
5	4305	Arga Prasetya		V	V	V	V
6	4503	Arifah Rahmawati		V	V	V	A
7	4505	Azizah Nur Khasanah		V	V	V	V
8	4506	Benydiktus Yuli Nugroho		V	V	V	V
9	4480	Cindy Septriani		V	V	V	V
10	4481	Dhimas Aji Sangkana		V	V	S	V
11	4535	Farah Majid		V	A	S	V
12	4560	Fike Sinta Wijayanti		V	V	V	V
13	4538	Gitya Bima Sanjaya		V	S	S	V
14	4542	Karinsa Krisna Murti		V	V	V	V
15	4514	Laurensia Vinka Adella Eka Put		V	V	V	V
16	4566	Mimin Puspita		V	V	V	V
17	4519	Rima Winda Ratri		V	V	V	A
18	4572	Sisma Daimasari		V	V	V	V
19	4525	Tiwi Febrimaninggrat		V	V	V	V
20	4500	Verena Galuh Prakasari		V	V	V	V
21	4574	Veryna Kurnia Arieska		V	V	V	A
22	4550	Yudia Tantari Putri		V	V	V	V

Presensi Siswa

TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Kelas : XI T-2

Bulan : .....

No	NIS	Nama	Minggu pertama	Minggu ke dua	Minggu ke tiga	Minggu ke empat	Minggu ke lima
			Rabu	Rabu	Rabu	Rabu	Rabu
			Tgl 12 Agustus 2015	Tgl 26 Agustus 2015	Tgl 2 September 2015	Tgl 3 September 2015	Tgl 9 September 2015
1	4527	Amara Arvitha Mayangsari	OBSERVASI KELAS	V	V	V	V
2	4531	Arum Setiyawati		V	V	V	V
3	4532	Bayu Puji Santoso		V	V	V	V
4	4482	Diana Novita		V	V	V	V
5	4483	Dimas Bagus Wicaksana		V		S	S
6	4485	Fabella Mifta Afifah		V	V	S	A
7	4559	Febriliana Puspa Rahayu		V	V	V	V
8	4536	Fesdian Putri Yuliani		A	S	S	S
9	4537	Fingki Nilasari		V	V	V	V
10	4486	Fita Widyaningsih		V	I	I	V
11	4488	Handini Fitriah		V	V	V	V
12	4539	Inca Sela Prastiwi		V	V	V	V
13	4348	Krisna Bayu Murti		V	S	V	V
14	4490	Listiana Nuraeni		V	V	V	V
15	4492	Mega Oktavia		V	V	V	V
16	4517	Nadillah Noor Aisyah		V	V	V	V
17	4495	Nur Furaida Fathina		V	S	V	A
18	4497	Nurul Amalina		V	V	V	V
19	4499	Tri Maryani		V	V	V	V
20	4501	Wahyu Kuncara Aji		A	A	I	V
21	4549	Winda Arista		V	V	V	A
22	4551	Zulfia Gea Fadila		V	V	V	V

**PERESENSI HARIAN**

TAHUN PELAJARAN 2014/2015

**Bulan** : .....

**Kelas**

**XI T-3**

No	NIS	Nama	Minggu pertama	Minggu ke dua	Minggu ke tiga	Minggu ke empat	Minggu ke lima
			Kamis	Kamis	Kamis	Kamis	Kamis
			Tgl 11 Agustus 2015	Tgl 18 Agustus 2015	Tgl 25 Agustus 2015	Tgl 1 September 2015	Tgl 8 September 2015
1	4529	Anis Atika Febriati	OBSERVASI KELAS	V	V	V	V
2	4478	Ari Kurniawati		V	V	V	V
3	4553	Arif Pambudi Surya Kusuma		V	V	V	V
4	4554	Atika Meilani Putri		V	V	V	V
5	4507	Citra Sekar Dwi Pangesti		V	V	V	V
6	4508	Devi Oktavia Rama		V	V	V	V
7	4484	Dina Fajar Safitri		V	V	V	V
8	4561	Haidir Arif		V	V	V	V
9	4562	Hanifah Miftaqul Nurjanah		V	V	V	V
10	4512	Hanin Adhiningtyas		V	V	V	V
11	4513	Hidayati Kasari		V	S	V	V
12	4541	Ismi Nur Salimah		V	V	V	V
13	4489	Latifah Nur Ramadhani		V	V	V	V
14	4491	Mariyah Qurratu'aini		V	V	V	V
15	4320	Oktaviana Mustikaningrum		A	S	V	S
16	4518	Prastiti Sukmaningtyas		A	S	V	V
17	4545	Qovivah Nafiul Amini		V	V	V	V
18	4546	Resti Anggraeni		V	V	V	V
19	4570	Rinta Julia Pangestu		V	V	V	V
20	4522	Saskia Eka Sintyawati		V	V	V	V
21	4523	Stefani Allainia Putriovi		V	V	V	V
22	4548	Wibi Supri Andoko		V	V	V	V

**PERESENSI HARIAN**

TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Bulan : .....

Kelas

**XI T-4**

No	NIS	Nama	Minggu pertama	Minggu ke dua	Minggu ke tiga	Minggu ke empat	Minggu ke lima
			Jumat	Jumat	Jumat	Jumat	Jumat
			Tgl 14 Agustus 2015	Tgl 21 Agustus 2015	Tgl 26 Agustus 2015	Tgl 4 September 2015	Tgl 11 September 2015
1	4479	Asa Sukma Sasmita	OBSERVASI KELAS	V	V	S	V
2	4555	Devia Kristina		V	V	V	V
3	4557	Eka Lutfi Febriyantono		A	V	V	V
4	4558	Elima Putri Maharani		V	V	V	V
5	4510	Elyza Ida Puspitasari		V	V	V	V
6	4511	Eni Mukharomah		V	V	V	V
7	4563	Heny Agustina		V	V	A	V
8	4565	Indah Roseravita		V	V	V	V
9	4540	Ismawati Setya Nindra		V	V	I	V
10	4516	Lisa Prima Sari		V	V	V	V
11	4543	Mifta Ni'matul Khusna		V	V	V	V
12	4493	Ndaru Ari Indriyanti		V	V	V	V
13	4567	Nilam Ratnasari		V	V	A	V
14	4496	Nur Ibrahim		A	V	V	V
15	4569	Okky Bagas Saputro		V	V	V	V
16	4571	Riris Savitri Rustikawi		V	V	S	V
17	4547	Risky Noviana		V	V	V	V
18	4520	Rizky Amalia Dian Solekhah		V	V	V	V
19	4573	Tahta Cahya Mustika		V	V	V	V
20	4524	Tifa Nur Khasanah		V	V	V	V
21	4575	Yhovenda Septia Dewi		V	V	V	V
22	4275	Yunita Alifatin Riskia Hadi		V	V	V	V

**PERESENSI HARIAN**  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015

**Bulan** : .....

**Kelas**

**XII T-1**

No	NIS	Nama	Minggu pertama	Minggu ke dua	Minggu ke tiga	Minggu ke empat	Minggu ke lima
			Selasa	Selasa	Selasa	Selasa	Selasa
			Tgl 11 Agustus 2015	Tgl 18 Agustus 2015	Tgl 25 Agustus 2015	Tgl 8 September 2015	Tgl 12 September 2015
1	4302	AJENG RISTI RIZKINDA SARI	Observasi Kelas	A	V	V	PENARIKAN PPL
2	4277	AJI ESMI ETI PURNAMA SARI		V	V	V	
3	4251	ALIFA PRISCHA PUSPANINGRUM		V	V	V	
4	4279	ARUM SULASTYASWARI		A	A	V	
5	4306	AWANDA CAHYA BUANNA		V	V	V	
6	4338	DANU ANGGADA BIMANTARA		V	S	V	
7	4282	DEBY VALENTINA PUTERI		V	S	V	
8	4285	ELVITA FITRIANA DWI WARA		V	V	V	
9	4259	GALIH DINA SEKARWANGI		V	V	V	
10	4346	HANA NUR AZHARI		V	V	V	
11	4260	HANIFAH WINDA DAMAYANTI		V	V	V	
12	4313	KARENINA YUANISAH W.		V	V	V	
13	4347	KHOIRIA FADILLAH		V	V	V	
14	4314	LESTIANA ROMADAYANTI		V	V	V	
15	4264	MAY ANGGRAHENY		V	V	V	
16	4355	R. ERWAN DANUKHOIRO G.		A	V	V	
17	4271	RIKA MARHANI ADIYANTI		V	IJIN	V	
18	4323	RISQI FATIMAH		V	A	V	
19	4327	SHINTA DEWI INTAN P.		V	A	V	
20	4297	TINA TRIYANI		V	V	V	
21	4332	YESI ALTIARA SARI		I	V	V	
22	4364	YUNIARTI WAHYU PUTRI		V	V	V	

**PERESENSI HARIAN**

TAHUN PELAJARAN 2014/2015

**Bulan** : .....

**Kelas**

**XII T-2**

No	NIS	Nama	Minggu pertama	Minggu ke dua	Minggu ke tiga	Minggu ke empat	Minggu ke lima
			Sabtu	Sabtu	Sabtu	Sabtu	Sabtu
			Tgl 15 Agustus 2015	Tgl 22 Agustus 2015	Tgl 28 Agustus 2015	Tgl 5 September 2015	Tgl 12 September 2015
1	4333	AINUN NAIS	Observasi Kelas	V	V	V	PENARIKAN PPL
2	4334	ANNISSA PRAHASTIWI		V	V	V	
3	4278	APRI LIYANI		V	V	V	
4	4281	BRANJANGAN AGENG PUTRA P.		A	A	V	
5	4257	DIRRA DWI APRILIANNI		V	V	V	
6	4258	DIYAH PRABAWANI		V	V	V	
7	4344	EVI BETTY WIDYANINGRUM		V	V	V	
8	4345	FINA FARA DEWI		V	V	A	
9	4287	FITRI PUJI ASTUTI		V	V	V	
10	4350	KUSTANTINA MUTIARANINGRUM		V	V	V	
11	4351	LASMI GITA MAWARTI		V	V	V	
12	4315	MEGATRUH BANYU MILI		V	V	V	
13	4318	NURRACHMA DINDA CHAIRANI		V	V	V	
14	4319	OKTAVIA MEGA KUSUMA PUTRI		V	V	V	
15	4293	RATNA KRISTIANTI		V	V	V	
16	4384	RIZKA NALURISA FEBRI A.		A	V	V	
17	4359	Rr. RISTI PRIHARSIWI		V	V	V	
18	4325	SARINAH		V	A	V	
19	4360	SEPTI BUDI PRATIWI		V	A	V	
20	4326	SEPTI NUR ZENI		V	V	V	
21	4328	SILIH WIGARINGTYAS		I	V	V	
22	4330	TRI AJI SAPUTRA		V	V	V	

**PERESENSI HARIAN**  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Bulan : .....

Kelas **XII T-3**

No	NIS	Nama	Minggu pertama	Minggu ke dua	Minggu ke tiga	Minggu ke empat	Minggu ke lima
			Sabtu	Sabtu	Sabtu	Sabtu	Sabtu
			Tgl 15 Agustus 2015	Tgl 22 Agustus 2015	Tgl 28 Agustus 2015	Tgl 5 September 2015	Tgl 12 September 2015
1	4301	AGNES CAHYANINGTYAS	Observasi Kelas	V	V	V	PENARIKAN PPL
2	4276	AGUS SULISTYO		V	V	V	
3	4252	ANASTASIA WIDYA OCTAVIANI		V	V	V	
4	4304	ANITA NURUL KHOTIMAH		V	V	V	
5	4335	ASTI OKTAVIA ANDAYANI		V	I	I	
6	4280	AYUANISA GELLA SAPUTRI		V	V	V	
7	4307	BENNY HARMINTO		V	V	V	
8	4342	ERVINA SEFLIAN DEWI		I	V	A	
9	4312	EVI SAPUTRI		V	V	V	
10	4288	IIN DARWATI		V	V	V	
11	4262	IRWANDA DITA CAHYANINGRUM		V	V	V	
12	4352	MUFLIKH AUDITAMA HANIS PUTRA		V	V	V	
13	4353	NIA LOVITA SARI		V	V	V	
14	4265	NIKY OKTAVIANI		V	V	V	
15	4267	PURNAMIYATI		V	V	V	
16	4356	RAHMANIA LARASATI		V	V	V	
17	4321	RARAS PUSPA NADA		V	I	V	
18	4269	RIANA KELASWOROJATI		I	V	V	
19	4272	RIZKA YUANA PUTRI		V	V	V	
20	4273	Rr.BERNADETTA ENGGARDIA D. R		V	V	V	
21	4296	TAMARA NONA ARMANDA		I	V	V	
22	4298	VINA ANINDYA		V	V	V	

**PERESENSI HARIAN**  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015

**Bulan** : .....

**Kelas** **XII T-4**

No	NIS	Nama	Minggu pertama	Minggu ke dua	Minggu ke tiga	Minggu ke empat	Minggu ke lima
			Kamis	Kamis	Kamis	Kamis	Kamis
			Tgl 13 Agustus 2015	Tgl 20 Agustus 2015	Tgl 27 Agustus 2015	Tgl 3 September 2015	Tgl 10 September 2015
1	4336	AZIZAH ISNAINI NUR FADILLA	Observasi Kelas	i	i	v	v
2	4337	BENING KRISNASARI		v	v	v	v
3	4283	DEVI ANGGRAINI		v	v	v	v
4	4308	DEWI HAJAR RAHMASARI		v	v	v	v
5	4341	DWI RATNASARI		v	v	v	v
6	4310	DWI WIDYANINGRUM		v	v	v	v
7	4261	IPUT KUMALA WATI		v	v	v	v
8	4290	JAROT		v	v	v	v
9	4349	KURNIA RAHMADANI		v	v	v	v
10	4316	NILAM AYU WULANSARI		v	v	v	v
11	4354	NOVI RAHMAWATI NINGSIH		v	v	v	v
12	4317	NOVIA WULANDARI		v	v	S	v
13	4266	OKTI FABRIYANI		v	v	v	v
14	4294	REPSI SELVIANA RUFLI		v	v	v	v
15	4322	RIKI KRISTIANTO		v	v	v	v
16	4358	RIZKY AMALIA		i	i	v	v
17	4361	SEPTIA DWIANA		v	v	S	v
18	4295	SISNANDA TYAPUSPITA		v	v	S	v
19	4299	WAHDANIAH INDRI BALQIS		v	v	v	v
20	4300	WAHYU WININGSIH		i	v	v	v
21	4363	WIRA ADE DANA SASADARA		v	A	A	v

## LEMBAR PENILAIAN SISWA

NO	KELAS	MATERI AJAR	ASPEK YANG DI NILAI	PERTEMUAN KE
1.	Kelas 12 Seni Tari 1--4	Dasar Gerak Atletik	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kehadiran</li><li>• Sikap awalan</li><li>• Eksekusi Ketrampilan</li><li>• Akhiran</li></ul>	1 (pertama)
2.		Start Jongkok		2 (dua)
3.		Lari Estafet		3 (tiga)
4.		Pengambilan Nilai eksekusi pembelajaran		4 (empat)
5.	Kelas 11 Seni Tari 2 dan 3	Pembelajaran permainan rugby	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kehadiran</li><li>• Eksekusi ketrampilan</li><li>• Membuat keputusan</li><li>• Mendukung</li><li>• Sikap/perilaku di kelas maupun di lapangan</li></ul>	1 (pertama)
6.		Pembelajaran permainan bola tangan fokus pada teknik overhead		1 (pertama)
7.		Bola Pantul		2 (dua)
8.		Evaluasi pembelajaran		3 (ketiga)
9.	Kelas Seni Tari 1 dan 4	Bola voli (games)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kehadiran</li><li>• Eksekusi ketrampilan</li><li>• Membuat keputusan</li><li>• Mendukung</li><li>• Sikap/perilaku di kelas maupun di lapangan</li></ul>	1 (pertama)
10.		Roundes (kasti modern)		2 (kedua)
11.		Kesehatan		3 (tiga)

- |     |                        |   |  |           |
|-----|------------------------|---|--|-----------|
| 12. | Kelas 12 Seni Tari 1-4 | Pengambilan nilai dasar kognitif siswa yang di ujikan dari soal latihan | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehadiran</li> <li>• Bobot nilai mengerjakan tugas</li> </ul> | 4 (empat) |
| 13. | Kelas 11 Seni Tari 1-4 | Mengenai lingkungan sehat, kesehatan, dan pola hidup sehat.             |  |           |

### **Menentukan Nilai**

1. Mahasiswa tidak membuat nilai setelah pembelajaran berlangsung, dalam pembelajaran yang di terapkan oleh mahasiswa di sekolah ini adalah modelolahraga rekreasi yang mengedepankan daya kreatifitas anak untuk lebih bisa berkembang dalam bergerak. Dalam hal ini fokusnya kepada siswaagar lebih bisa berkreasi di bidang olahraga.
2. Nilai di buat dengan sungguh-sungguh dari beberapa aspek, yaitu dari aspek afektif, psikomotorik, dan kogitif siswa. Mahasiswa mengambil nilai dari nilai kehadiran siswa, antusias dalam mengikuti pembelajaran dan nilaisikap yang sudah ada di dalam RPP.
3. Berikut adalah nilai sikap saling menghargai, toleransi dan antusias dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar.
4. Mahasiswa tidak memberikan nilai teknik dalam pembelajaran dasar gerak atletik, start jongkok, lari estafet, teknik overhead, dan kasti modern melainkan memberikan nilai proses pembelajaran selama siswa mengikuti KBM.

DAFTAR NILAI EVALUASI

Mata Pelajaran : .....  
 Kelas : XI T1

Tahun Ajaran :  
 Semester :

NO	NIS	NAMA SISWA	EVALUASI KE- 1		EVALUASI KE- 2		EVALUASI KE-3		EVALUASI KE- 4		Nilai Rata-rata
			BOLA VOLI (GAMES)		ROUNDES		KESEHATAN OLAHRAGA		EVALUASI		
1	4528	Ameliya Putri	80		80		84		80		
2	4552	Andini Dwi Cahya	80		87		87		89		
3	4502	Anggita Larasati	80		80		78		80		
4	4530	Anisyah Uswatun Khasanah	78		79		79		77		
5	4305	Arga Prasetya	78		80		80		80		
6	4503	Arifah Rahmawati	76		85		85		A		
7	4505	Azizah Nur Khasanah	80		88		80		87		
8	4506	Benydiktus Yuli Nugroho	77		80		80		80		
9	4480	Cindy Septriani	82		78		88		79		
10	4481	Dhimas Aji Sangkana	80		80		S		80		
11	4535	Farah Majid	79		A		S		80		
12	4560	Fike Sinta Wijayanti	82		85		85		85		
13	4538	Gitya Bima Sanjaya	88		S		S		79		
14	4542	Karinsa Krisna Murti	80		80		80		80		
15	4514	Laurensia Vinka Adella Eka Putri	79		78		78		78		
16	4566	Mimin Puspita	80		80		80		80		
17	4519	Rima Winda Ratri	78		80		80		A		
18	4572	Sisma Daimasari	78		88		87		80		
19	4525	Tiwi Febrimaninggrat	80		80		80		80		
20	4500	Verena Galuh Prakasari	76		76		76		76		
21	4574	Veryna Kurnia Arieska	78		80		80		A		
22	4550	Yudia Tantari Putri	80		80		70		79		

DAFTAR NILAI EVALUASI

Mata Pelajaran : .....  
 Kelas : XI T2

Tahun Ajaran :  
 Semester :

NO	NIS	NAMA SISWA	EVALUASI KE- 1		EVALUASI KE- 2		EVALUASI KE- 3		EVALUASI KE- 4		Nilai Rata-rata
			Pembelajaran rugby		Bola tangan		Bola pantul		Evaluasi dan teori kesehatan		
1	4527	Amara Arvitha Mayangsari	80		80		80		80		
2	4531	Arum Setiyawati	87		87		89		89		
3	4532	Bayu Puji Santoso	80		80		80		A		
4	4482	Diana Novita	79		79		77		77		
5	4483	Dimas Bagus Wicaksana	80		S		S		80		
6	4485	Fabella Mifta Afifah	85		85		S		S		
7	4559	Febriliana Puspa Rahayu	88		88		87		87		
8	4536	Fesdian Putri Yuliani	A		S		S		S		
9	4537	Fingki Nilasari	80		A		79		79		
10	4486	Fita Widyaningsih	80		I		I		A		
11	4488	Handini Fitriah	80		89		80		80		
12	4539	Inca Sela Prastiwi	85		A		85		85		
13	4348	Krisna Bayu Murti	90		I		I		A		
14	4490	Listiana Nuraeni	80		80		80		80		
15	4492	Mega Oktavia	78		78		78		78		
16	4517	Nadillah Noor Aisyah	80		80		80		80		
17	4495	Nur Furaida Fathina	80		80		80		80		
18	4497	Nurul Amalina	80		88		80		80		
19	4499	Tri Maryani	80		A		80		80		
20	4501	Wahyu Kuncara Aji	A		A		I		76		
21	4549	Winda Arista	80		80		80		A		
22	4551	Zulfia Gea Fadila	80		80		79		79		

DAFTAR NILAI EVALUASI

Mata Pelajaran : .....  
 Kelas : XI T3

Tahun Ajaran :  
 Semester :

NO	NIS	NAMA SISWA	EVALUASI KE-1		EVALUASI KE- 2		EVALUASI KE-3		EVALUASI KE- 4		Nilai Rata-rata
			Pembelajaran rugby		Bola tangan		Bola pantul		Evaluasi dan teori kesehatan		
1	4529	Anis Atika Febriati	80		80		80		80		
2	4478	Ari Kurniawati	89		87		87		87		
3	4553	Arif Pambudi Surya Kusuma	80		80		80		80		
4	4554	Atika Meilani Putri	77		79		79		79		
5	4507	Citra Sekar Dwi Pangesti	80		80		80		80		
6	4508	Devi Oktavia Rama	85		85		85		85		
7	4484	Dina Fajar Safitri	87		88		88		88		
8	4561	Haidir Arif	80		80		80		80		
9	4562	Hanifah Miftaql Nurjanah	79		78		78		78		
10	4512	Hanin Adhiningtyas	80		80		80		80		
11	4513	Hidayati Kasari	80				89		89		
12	4541	Ismi Nur Salimah	85		85		85		85		
13	4489	Latifah Nur Ramadhani	90		90		90		90		
14	4491	Mariyah Qurratu'aini	89		90		90		90		
15	4320	Oktaviana Mustikaningrum	78		S		S		S		
16	4518	Prastiti Sukmaningtyas	80		S		80		80		
17	4545	Qovivah Nafiul Amini	80		80		80		80		
18	4546	Resti Anggraeni	80		88		88		88		
19	4570	Rinta Julia Pangestu	80		80		80		80		
20	4522	Saskia Eka Sintyawati	76		76		76		76		
21	4523	Stefani Allainia Putriovi	80		80		80		80		
22	4548	Wibi Supri Andoko	79		80		80		80		

DAFTAR NILAI EVALUASI

Mata Pelajaran : .....  
 Kelas : XI T4

Tahun Ajaran :  
 Semester :

NO	NIS	NAMA SISWA	EVALUASI KE- 1		EVALUASI KE- 2		EVALUASI KE- 3		EVALUASI KE- 4		Nilai Rata-rata
			BOLA VOLI (GAMES)		ROUNDES		KESEHATAN OLAHRAGA		EVALUASI		
1	4479	Asa Sukma Sasmita	80		85		S		80		
2	4555	Devia Kristina	87		88		87		87		
3	4557	Eka Lutfi Febriyantono	A		80		80		79		
4	4558	Elima Putri Maharani	79		78		79		79		
5	4510	Elyza Ida Puspitasari	80		80		80		80		
6	4511	Eni Mukharomah	85		89		A		88		
7	4563	Heny Agustina	88		85		A		80		
8	4565	Indah Roseravita	80		79		80		89		
9	4540	Ismawati Setya Nindra	78		80		I		79		
10	4516	Lisa Prima Sari	80		78		80		80		
11	4543	Mifta Ni'matul Khusna	89		80		89		79		
12	4493	Ndaru Ari Indriyanti	85		80		85		89		
13	4567	Nilam Ratnasari	90		88		A		88		
14	4496	Nur Ibrahim	A		80		80		85		
15	4569	Okky Bagas Saputro	78		76		78		79		
16	4571	Riris Savitri Rustikawi	80		80		S		80		
17	4547	Risky Noviana	80		80		80		84		
18	4520	Rizky Amalia Dian Solekhah	88		79		88		89		
19	4573	Tahta Cahya Mustika	80		80		80		80		
20	4524	Tifa Nur Khasanah	88		87		89		90		
21	4575	Yhovenda Septia Dewi	89		89		88		90		
22	4275	Yunita Alifatin Riskia Hadi	80		79		80		79		

DAFTAR NILAI EVALUASI

Mata Pelajaran : .....  
 Kelas : XII T1

Tahun Ajaran :  
 Semester :

NO	NIS	NAMA SISWA	EVALUASI KE- 1		EVALUASI KE- 2		EVALUASI KE- 3		EVALUASI KE- 4		Nilai Rata-rata
			Dasar Gerak Atletik		Start Jongkok		Lari Estafet		Evaluasi dan tukar pendapat		
1	4302	AJENG RISTI RIZKINDA SARI	A		80		85		80		
2	4277	AJI ESMI ETI PURNAMA SARI	87		87		88		87		
3	4251	ALIFA PRISCHA PUSPANINGRUM	79		80		I		79		
4	4279	ARUM SULASTYASWARI	79		79		78		79		
5	4306	AWANDA CAHYA BUANNA	80		80		80		80		
6	4338	DANU ANGGADA BIMANTARA	88		85		89		88		
7	4282	DEBY VALENTINA PUTERI	S		88		85		80		
8	4285	ELVITA FITRIANA DWI WARA	S		80		79		89		
9	4259	GALIH DINA SEKARWANGI	79		78		80		79		
10	4346	HANA NUR AZHARI	80		80		78		80		
11	4260	HANIFAH WINDA DAMAYANTI	79		89		80		79		
12	4313	KARENINA YUANISAH W.	89		85		80		89		
13	4347	KHOIRIA FADILLAH	88		S		I		88		
14	4314	LESTIANA ROMADAYANTI	85		80		I		85		
15	4264	MAY ANGGRAHENY	79		78		76		79		
16	4355	R. ERWAN DANUKHOIRO G.	80		I		80		80		
17	4271	RIKA MARHANI ADIYANTI	84		80		80		84		
18	4323	RISQI FATIMAH	89		88		79		89		
19	4327	SHINTA DEWI INTAN P.	80		80		80		80		
20	4297	TINA TRIYANI	90		76		87		80		

DAFTAR NILAI EVALUASI

Mata Pelajaran : .....  
 Kelas : XII T2

Tahun Ajaran :  
 Semester :

NO	NIS	NAMA SISWA	EVALUASI KE- 1		EVALUASI KE- 2		EVALUASI KE- 3		EVALUASI KE- 4		Nilai Rata-rata
			Dasar Gerak Atletik		Start Jongkok		Lari Estafet		Evaluasi dan tukar pendapat		
1	4333	AINUN NAIS	80		85		80		80		
2	4334	ANNISSA PRAHASTIWI	87		88		87		87		
3	4278	APRI LIYANI	79		80		79		80		
4	4281	BRANJANGAN AGENG PUTRA P.	A		78		79		79		
5	4257	DIRRA DWI APRILIANNI	80		80		80		80		
6	4258	DIYAH PRABAWANI	88		89		88		85		
7	4344	EVI BETTY WIDYANINGRUM	80		85		80		80		
8	4345	FINA FARA DEWI	89		79		89		80		
9	4287	FITRI PUJI ASTUTI	79		80		79		78		
10	4350	KUSTANTINA MUTIARANINGRUM	80		78		80		80		
11	4351	LASMI GITA MAWARTI	79		80		79		89		
12	4315	MEGATRUH BANYU MILI	89		80		89		85		
13	4318	NURRACHMA DINDA CHAIRANI	88		88		88		90		
14	4319	OKTAVIA MEGA KUSUMA PUTRI	85		80		85		80		
15	4293	RATNA KRISTIANI	79		76		79		78		
16	4384	RIZKA NALURISA FEBRI A.	I		80		80		80		
17	4359	Rr. RISTI PRIHARSIWI	84		80		84		80		
18	4325	SARINAH	89		79		A		88		
19	4360	SEPTI BUDI PRATIWI	80		A		80		80		
20	4326	SEPTI NUR ZENI	90		A		90		80		
21	4328	SILIH WIGARINGTYAS	I		79		78		80		
22	4330	TRI AJI SAPUTRA	80		79		80		80		

DAFTAR NILAI EVALUASI

Mata Pelajaran : .....  
 Kelas : XII T3

Tahun Ajaran :  
 Semester :

NO	NIS	NAMA SISWA	EVALUASI KE- 1		EVALUASI KE- 2		EVALUASI KE- 3		EVALUASI KE- 4		Nilai Rata-rata
			Dasar Gerak Atletik		Start Jongkok		Lari Estafet		Evaluasi dan tukar pendapat		
1	4301	AGNES CAHYANINGTYAS	85		80		80		80		
2	4276	AGUS SULISTYO	88		87		87		87		
3	4252	ANASTASIA WIDYA OCTAVIANI	80		79		79		80		
4	4304	ANITA NURUL KHOTIMAH	78		79		79		79		
5	4335	ASTI OKTAVIA ANDAYANI	80								
6	4280	AYUANISA GELLA SAPUTRI	89		88		88		85		
7	4307	BENNY HARMINTO	85		80		80		80		
8	4342	ERVINA SEFLIAN DEWI			89		89		80		
9	4312	EVI SAPUTRI	80		79		79		A		
10	4288	IIN DARWATI	78		80		80		80		
11	4262	IRWANDA DITA CAHYANINGRUM	80		79		79		89		
12	4352	MUFLIKH AUDITAMA HANIS PUTRA	80		89		89		85		
13	4353	NIA LOVITA SARI	88		88		88		90		
14	4265	NIKY OKTAVIANI	80		85		85		80		
15	4267	PURNAMIYATI	76		79		79		78		
16	4356	RAHMANIA LARASATI	80		80		80		80		
17	4321	RARAS PUSPA NADA	80		84		84		80		
18	4269	RIANA KELASWOROJATI			89		89		88		
19	4272	RIZKA YUANA PUTRI	80		80		80		80		
20	4273	Rr.BERNADETTA ENGGARDIA D. R	87		80		79		80		
21	4296	TAMARA NONA ARMANDA			78		80		80		
22	4298	VINA ANINDYA	80		85		85		88		

DAFTAR NILAI EVALUASI

Mata Pelajaran : .....  
 Kelas : XII T4

Tahun Ajaran :  
 Semester :

NO	NIS	NAMA SISWA	EVALUASI KE-1		EVALUASI KE- 2		EVALUASI KE- 3		EVALUASI KE- 4		Nilai Rata-rata
			Dasar Gerak Atletik		Start Jongkok		Lari Estafet		Evaluasi dan tukar pendapat		
1	4336	AZIZAH ISNAINI NUR FADILLA	I		I		80		80		
2	4337	BENING KRISNASARI	87		87		87		87		
3	4283	DEVI ANGGRAINI	79		79		79		80		
4	4308	DEWI HAJAR RAHMASARI	79		79		80		79		
5	4341	DWI RATNASARI	80		80		80		80		
6	4310	DWI WIDYANINGRUM	88		88		88		85		
7	4261	IPUT KUMALA WATI	80		80		80		80		
8	4290	JAROT	89		89		89		80		
9	4349	KURNIA RAHMADANI	79		79		79		78		
10	4316	NILAM AYU WULANSARI	80		80		80		80		
11	4354	NOVI RAHMAWATI NINGSIH	79		79		79		89		
12	4317	NOVIA WULANDARI	89		89		S		85		
13	4266	OKTI FABRIYANI	88		88		88		90		
14	4294	REPSI SELVIANA RUFLI	85		85		85		80		
15	4322	RIKI KRISTANTO	79		79		79		78		
16	4358	RIZKY AMALIA	I		I		80		80		
17	4361	SEPTIA DWIANA	84		84		S		80		
18	4295	SISNANDA TYAPUSPITA	89		89		S		88		
19	4299	WAHDANIAH INDRI BALQIS	80		80		80		80		
20	4300	WAHYU WININGSIH	I		80		80		89		
21	4363	WIRA ADE DANA SASADARA	A		A		79		80		



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/MAGANG III

**F02**

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMK NEGERI 1 KASIHAN

NAMA MAHASISWA : ASTRI LARASATI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA:

Jl. PG. MADUKISMO, KASIHAN, BANTUL, YK

NO. MAHASISWA : 12601241058

GURU PEMBIMBING: Drs. AGUS SAPARUDIN

FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Drs. MUH. HAMIDANWAR, M.Phil

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 10 Agustus 2015	Brifing di ikuti seluruh siswa SMK N 1 Kasihan di pandu oleh Bpk Wasino dan Bpk Wakidi	Siswa di perjelasan tentang kepribadian yang baik dan kiat-kiat sukses. Serta adanya peraturan baru dalam berpakaian dan jam istirahat.	Banyak siswa yang terlambat mengikuti briefing sehingga pengkondisian terhambat.	Seluruh ppl di pertegas lagi dalam pengkondisikan siswa.
		Rapat koordniasi dengan Bpk Toro, Bpk Nardi dan Bpk Animo mengenai PPL/Magang III di sekolah	Rapat koordinasi mengenai persiapan PPL dan pengecekan sarana dan prasarana yang ada di sekolah	-	-
		Rapat koordinasi dengan guru pembimbing	Rapat koordinasi dengan guru olahraga dengan kemandapan materi ajar. Silabus dan contoh RPP yang ada di sekolah	Siswa kurang minat dalam mengikuti pembelajaran olahraga.	Berkreasi dalam mengolah pembelajaran penjas itu ke dalam pembelajaran yang mengasikan dan tidak keluar jalur dari silabus.
		Piket Teori	Piket ruang teori yang menjaga piket keluar masuk siswa yang akan izin dan buku piket guru	-	-

		Pembuatan matrik program kegiatan	Penyusunan format matrik dan pembuatan lapoaran.	-	-
2.	Selasa, 11 Agustus 2015	Observasi KBM Olahraga	Observasi lapangan terkait tentang pembelajaran dan materi yang di sampaikan	Siswa banyak yang meninggalkan pelajaran penjas orkes karena kelelahan atas kegiatan yang seharian mereka lakukan.	-
		Pembuatan laporan PPL/Magang III	Pembuatan halaman dan cover laporan	-	-
		Pembuatan RPP dan materi ajar	Pembuatan RPP dan persiapan alat serta materi ajar	-	-
3.	Rabu, 12 Agustus 2015	Obsesrvasi KBM Olahraga	Observasi lapangan terkait tentang pembelajaran dan materi yang di sampaikan	Kurangnya saranan dan prasarana untuk menunjang pembelajaran olahraga di sekolah.	-
		Rapat koordinasi antar anggota kelompok	Rapat pembentukan dan proses yang akan dilakukan pada saat PPL/Magang III baik piket maupun keterkaitan dengan absensi kedatangan	-	-
		Pembuatan laporan PPL/Magang III	Pembuatan laporan PPL/Magang III	-	-
4.	Kamis, 13 Agustus 2015	Observasi KBM Olahraga	Observasi lapangan terkait tentang pembelajaran dan materi yang di sampaikan	Kurangnya saranan dan prasarana untuk menunjang pembelajaran olahraga di sekolah.	Diharapkan pihak sekolah juga memperhatikan akan pembelajaran terkait dengan sarana olahraga.
		Pembuatan laporan PPL/Magang III	Pembuatan laporan PPL/Magang III	-	-
		Piket Ruang Praktek	Jaga piket di ruang praktek	Kurang koordinasi dengan univ lain untuk bertugas.	Diharapkan kepada setiap petugas piket bertugas sesuai dengan yang sudah

					di jadwalkan.
5.	Jumat, 14 Agustus 2015	Mengikuti Senam pagi SKJ	Siswa dan guru serta masyarakat sekolah mengikuti upacara bendera hari besar kemerdekaan Indonesia Raya	Kurang adanya antusias dari siswa yang tepat dan langsung bergerak ke lapangan untuk senam pagi, melainkan hanya duduk-duduk di parkir motor.	Diharapkan siswa sadar akan kegiatan yang sudah rutin di lakukan di sekolah, di hari jumat pagi. Tidak menunggu guru/pihak keamanan sekolah menghampiri.
		Rapat koordinasi dengan guru mata pelajaran	Rapat koordinasi akan materi ajar yang sudah terlaksana dan belum terlaksana di dalam silabus	-	-
		Menyiapkan alat dan bahan ajar materi ajar	Penyiapan alat dan membuat rpp serta kesiapan mengajar	-	-
6.	Sabtu, 15 Agustus 2015	Mengisi KBM Olahraga	Mengisi kegiatan belajar mengajar KBM Olahraga siswa Kelas 12 Seni Tari 3 dengan Materi pengenalan dasar atletik	Masih ada siswa yang terlambat dan itu wajar, karena yang mengisi pembelajaran mahasiswa PPL	-
		Mengisi KBM Olahraga	Mengisi Kegiatan belajar mengajar KBM Olahraga siswa Kelas 12 Seni Tari 2 dengan Materi pengenalan dasar atletik	-	-
		Piket perpustakaan	Jaga piket perpustakaan	Hanya beberapa petugas dari mahasiswa PPL setelah diadakanya rapat	-
7.	Senin, 17 Agustus 2015	Mengikuti Upacara Bendera Hari Besar	Upacara bendera hari besar di lapangan bendera halaman sekolah. Berjalan tertib dan di ikuti oleh masyarakat sekolah, berjalan dengan khusyuk dan hikmat	-	-

		Mengikuti Upacara Penurunan Bendera	Mengikuti penurunan upacara bendera hari besar nasional kemerdekaan Indonesia	Misskomunikasi dengan siswa, dan yang datang hanya mahasiswa dan beberapa guru saja.	-
8.	Selasa, 18 Agustus 2015	Mengisi KBM Olahraga dan melaksanakan kegiatan mengajara mandiri	Mengisi Kegiatan belajar mengajar KBM Olahraga siswa Kelas 12 Seni Tari 1 dengan materi pengenaaan dasar atletik. Siswa tertarik adanya media yang digunakan.	-	-
		Pembuatan laporan	Pembuatan matrik program mingguan serta mengisi catatan harian	-	-
		Piket Perpustakaan	Jaga piket perpustakaan	-	-
		Membuat RPP dan Materi ajar	Pembuatan RPP dan Meteri ajar tentang teori kesehatan dan polla hidup sehat	Kurang adanya koordinasi yang bagus dengan DPL pembimbing	Lebih akrab dan ngajeni.
9.	Rabu, 19 Agustus 2015	Melaksanakan kegiatan mengajar Mandiri	Mengisi kbm olahraga kelas 11 Seni Tari 2 dengan materi permainan rugbi. Siswa antusias, karena siswa mengerti akan permainan yang akan di jalankan dan mengenalkan Olahraga rekreasi di sekolah SMK.	-	-
		Melaksanakan kegiatan mengajar mandiri	Mengisi kbm olahraga kelas 12 Seni Tari 4 dengan materi permainan bola voli. Dengan materi permainan dasar altetik.	Siswa merasa sudah tau	Siswa merasa sudah tau akan materi dasar atletik, akan tetapi di dalam pembelajaran PPL yang di berikan mereka harus mengerti dan mau menjalankan.

		Membuat Laporan PPL	Meneruskan laporan PPL sampai dengan BAB 1	-	-
10.	Kamis, 20 Agustus 2015	Melaksanakan kegiatan mandiri	Melaksanakan kegiatan pembelajaran mandiri dengan materi pola hidup sehat	-	-
		Jaga piket teori	Melaksanakan tugas jaga di piket teori, kegiatan melayani peserta didik yang akan izin	Kurang adanya koordinasi yang jelas, akantapi tatap berjalan dengan lancar	-
11.	Jumat, 21 Agustus 2015	Senam bersama SKJ	Kegiatan di ikuti oleh masyarakat sekolah dengan agenda senam bersama yaitu Senam SKJ . di dapatkan kegiatan yang rutin di lakukan selain membuat mereka senam, akan tetapi membuat mereka sehat dan bugar.	Siswa masih ada yang kurang minat, dilihat dari kehadiran presensi senam SKJ	Diharapkan siswa datang lebih awal dari hari biasanya, agar tetap bisa mengikuti senam SKJ yang di laksanakan rutin pada hari jumat pagi
		Melaksanakan kegiatan Mandiri	Kegiatan yang dilakukan di lapangan terbuka oleh peserta didik kelas 12 Tari 4. Dengan materi Permainan Bola voli, target fielding dihadiri 22 siswa	Sarana dan prasarana masih kurang	-
12.	Sabtu, 22 Agustus 2015	Melaksanakan kegiatan mandiri	Kegiatan dilaksanakan di arenana terbuka kelas 12 Seni Tari 3 Pembelajaran bermaterikan Start Jongkok.	-	-
		Melaksanakan kegiatan mandiri	Kegiatan dilaksanakan di arenana terbuka kelas 12 Seni Tari 2 Pembelajaran bermaterikan Start Jongkok.	-	-
		Membuat RPP	Merumuskan dan mencari bahan ajar untuk jam ngajar pada hari selasa dengan	-	-

			materi Kesehatan dan pola hidup sehat.		
13.	Senin, 24 Agustus 2015	Rapat kecil mengenai proses kolaborasi siswa teater	Mengenai persiapan dan kolaborasi teater di acara Fky Gunung Kidul	-	-
		Jaga piket Teori	Mengakses dan melayani siswa serta guru dalam proses pembelajaran berlangsung. Mengecek kehadiran guru yang mengampu di kelas teori	Koordinasi masih kurang antara yang jaga dengan yang mencari tau apakah guru sudah ada di ruangan atau belum	-
		Membuat RPP	Diskusi dengan teman sejawat tentang materi Lari Estafet	-	-
14.	Selasa, 25 Agustus 2015	Melaksanakan kegiatan mandiri	Kegiatan dilaksanakan di lapangan terbuka kelas 12 Seni Tari 1 Pembelajaran bermaterikan Start Jongkok.	-	-
		Melaksanakan kegiatan mandiri	Kegiatan pembelajaran siswa kelas 11 seni tari 3 dilaksanakan di lapangan terbuka dengan materi permainan dasar bola tangan dengan fokus overhead. Siswa merasa senang di karenakan pembelajaran ini adalah sesuatu yang baru bagi mereka, dan mereka senang	Belum adanya bola tangan di sekolah	Mahasiswa PPL/Magang III untuk pembelajaran menggunakan bola voli
		Mengerjakan dan menyusun RPP	Didapatkan materi ajar yang bersumber dari internet, dengan menambahkan materi ajar pengenalan dasar bola pantul bagi siswa smk, mengolah lagi kemodel olahraga rekreasi.	-	-
15.	Rabu, 26 Agustus 2015	Melaksanakan Kegiatan mandiri	Siswa kelas 11 Seni Tari 2 yang bermaterikan Permainan dasar bola tangan dengan fokus overhead. Kegiatan pembelajaran siswa kelas 11	-	-

			seni tari 2 dilaksanakan di lapangan terbuka dengan materi permainan dasar bola tangan dengan fokus overhead. Siswa merasa senang di karenakan pembelajaran ini adalah sesuatu yang baru bagi mereka, dan mereka senang		
		Melaksanakan Kegiatan Mandiri	Kegiatan belajar mengajar siswa kelas 12 Seni Tari 4, yang bermaterikan permainan dasar bola tangan denga fokus overhead. Di dapatkan siswa sudah bisa dalam melakukan gerakan dan pola gerak permainan bola tangan	-	-
		Menyusun laporan PPL	Menyusun laporan PPL sampai dengan Abstrak dan Bab 1	-	-
16.	Kamis, 27 Agustus 2015	Melaksanakan Kegiatan mengajar mandiri	Melaksanakan kegiatan belajar mengajar, siswa kelas 11 Seni Tari 1 dengan materi Permainan Target games bola voli.	Lapangan kurang mendukung	Sebelum digunakan di sirami dahulu
		Konsultasi dengan guru pembimbing	Konsultasi dengan guru pembimbing yang bermaterikan pembahasan dari silabus guru mata pelajaran olahraga	-	-
		Penyusunan RPP	Membuat dan mengerjakan RPP	-	-
17.	Jumat, 28 Agustus 2015	Senam Pagi SKJ	Siswa dan guru serta karyawan sekolah, hasil yang di dapatkan siswa terbiasa dengan senam pagi badan mejadi sehat dan tidak terlambat masuk sekolah	-	-
		Melaksanakan kegiatan mengajar mandiri	Melaksanakan kegiatan mengajar mandiri, dengan materi teori kesehatan dan pola hidup sehat	-	-

			Siswa kelas 11 seni tari 4		
		Jaga piket	Melaksanakan kegiatan jaga piket di ruang teori, di dapatkan hasil. Siswa		
18.	Sabtu, 29 Agustus 2015	Melaksanakan kegiatan belajar mengajar mandiri	Kegiatan belajar mengajar di sekoah secara terbimbing. Oleh siswa kelas 12 Seni tari 3 dan 12 Seni Tari 2. Dengan bermaterikan, Lari estafet	-	-
		Menyusun RPP dan mencari bahan ajar	Membuatbahan ajar dan mengumpulkan bahan ajar guna membuat RPP	-	-
		Monitoring DPL	Hasil yang di dapat, mahasiswa di suruh untuk menyelesaikan kegiatan administrasi pembelajaran	-	-
19.	Senin, 31 Agustus 2015	Breafing kelas	Hasil yang di dapat, siswa di bagi per jurusan untuk mendapatkan informasi dari ketua jurusan masing-masing guna mendapatka pengarahan akan lebih baik	-	-
		Mengerjakan RPP	Mengerjakan RPP dan menyelesaikan administrasi program pembelajarn	-	-
		Jag a piket perpustakaan	Di laksanakan di perpustakaan dengan kegiatan, melayani siswa dalam meminjam buku dan membantu adminiatrasi perpuatakaan	Kurang adanya koordinasi dengan teman yang piket	-
		Meyusun matrik program dan mengisi laporan mingguan	Menyusun matrik yang sudah di laksanakan selama seminggu dan mengisi laporan harian ke dalam komputer	-	-
20.	Selasa, 1 September 2015	Melaksanakan kegiatan pembelajaran mandiri	Hasil yang di dapatkan, siswa merasa sudah terbiasa dengan materi Lari estafet. Di karenakan dari kebiasaan mereka lari,	-	-

			hanya saja dari hal ini lebih di tekankan ke dalam teknik dalam pembelajaran		
		Mengerjakan RPP	Mengerjakan RPP dan menyelesaikan administrasi program pembelajarn	-	-
		Jag a piket perpustakaan	Di laksanakan di perpustakaan dengan kegiatan, melayani siswa dalam meminjam buku dan membantu adminiatrasi perpuatakaan	-	-
		Meyusun matrik program dan mengisi laporan mingguan	Menyusun matrik yang sudah di laksanakan selama seminggu dan mengisi laporan harian ke dalam komputer	-	-
21.	Rabu, 2 September 2015	Melaksanakan kegiatan belajar mengajar mandiri	Hasil yang di dapatkan adalah siswa melaksanakan materi pembelajarn Lari estafet, dan belajar dari start jongkok dan teknik dalam belajar menerima maupun memerikan tongkat estafet. Pembelajaran dilaksanakan jam jam pertama kelas 11 seni tari2 dan jam kedua oleh 12 seni tari 4	-	-
		Mengerjakan Laporan	Mengerjakan laporan PPL	-	-
		Jag a piket perpustakaan	Di laksanakan di perpustakaan dengan kegiatan, melayani siswa dalam meminjam buku dan membantu adminiatrasi perpuatakaan	-	-
		Meyusun matrik program dan mengisi laporan mingguan	Menyusun matrik yang sudah di laksanakan selama seminggu dan mengisi laporan harian ke dalam komputer	-	-

22.	Kamis, 3 September 2015	Melaksanakan kegiatan belajar mengajar mandiri	Melaksanakan kegiatan belajar mengajar mandiri praktik dengan materi Kasti Modern (roundes)	Siswa belum mengerti akan permainan roundes itu seperti apa, dan bagaiman peraturannya.	Waktu lebih terbuang dari cara penjelasan dan cara
		Meneruskan pembuatan laporan PPL/magang III	Mengerjakan Laporan hingga Bab 1 Selesai	-	-
		Jaga piket perpustakaan	Di laksanakan di perpustakaan dengan kegiatan, melayani siswa dalam meminjam buku dan membantu administrasi perpustakaan	-	-
		Meyusun matrik dan diskusi dengan teman sejawat	Menyusun matrik yang sudah di laksanakan selama seminggu dan mengisi laporan harian ke dalam komputer. Serta diskusi dengan teman sejawat/seprodi dengan materi kasti modern	-	-
23.	Jumat, 4 September 2015	Melaksanakan KBM mandiri	Hasil yang di dapat siswa kelas 11 seni tari 4 melaksanakan kegiatan praktik, dengan materi kasti modern. Dan di dapatkan hasil, siswa banyak yang sudah mengerti akan materi yang akan di sampaikan.	-	-
		Menyusun dan membuat RPP	Membuat dan mengumpulkan materi ajar, secara mandiri	-	-
24.	Sabtu, 5 September 2015	Evaluasi dan penilaian	Evaluasi dan penilaian yang dilakukan guna mengukur dari segi kognitif siswa Materi ajar kelas 12 seni tari 1 dan 2	-	-
		Menyusun Laporan	Mengerjakan laporan sampai Bab 2	-	-
		Mempelajari bahan ajar buku panduan bola tangan serta membuat bahan ajar bola tangan	Menumpulkan dan evaluasi pengajaran bola tangan yang nantinya di praktikkan ke peserta didik. Lalu, di modifikasi yang	-	-

			telah di sesuaikan dengan karakteristik peserta didik.		
		Mengerjakan Laporan PPL	Mengerjakan Laporan PPL, menyusun berbagai lampiran guna syarat untuk memenuhi lembar kerja Laporan		
25.	Senin, 7 September 2015	Breafing kelas khusus untuk jurusan	Hasil yang di dapat, siswa di bagi per jurusan untuk mendapatkan informasi dari ketua jurusan masing-masing guna mendapatkan pengarahannya akan lebih baik Tempat Breafing di ruang teater	-	-
		Mengerjakan RPP	Mengerjakan RPP dan menyelesaikan administrasi program pembelajaran Guna mendapatkan hasil untuk proses lembar uji evaluasi, untuk kelas XI dan XII Seni Tari	-	-
		Jaga piket perpustakaan	Di laksanakan di perpustakaan dengan kegiatan, melayani siswa dalam meminjam buku dan membantu administrasi perpustakaan	Kurang adanya koordinasi dengan teman yang piket	-
		Meyusun matrik program dan mengisi laporan mingguan	Menyusun matrik yang sudah di laksanakan selama seminggu dan mengisi laporan harian ke dalam komputer	-	-
26.	Selasa, 8 September 2015	Melaksanakan kegiatan pembelajaran mandiri	Lembar Uji Kognitif siswa, guna mengukur segi pengetahuan siswa. Bahas pembahasan adalah lembar soal, tentang kesehatan dan pola hidup sehat.	-	-
		Mengerjakan Laporan PPL	Mengerjakan laporan PPL dan menyelesaikan administrasi program	-	-

			pembelajaran		
		Jaga piket ruang Praktek	Di laksanakan ruang Praktek dengan kegiatan, melayani siswa dalam ijin dengan keperluan masing-masing.	-	-
		Meyusun matrik program dan mengisi laporan mingguan	Menyusun matrik yang sudah di laksanakan selama seminggu dan mengisi laporan harian ke dalam komputer	-	-
27.	Rabu, 9 September 2015	Melaksanakan kegiatan belajar mengajar mandiri	Hasil yang di dapatkan adalah siswa mengerjakan Evaluasi pembelajaran selama mengajar dan mengerjakan soal mengenai kesehatan dan pola hidup sehat.	-	-
		Mengerjakan Laporan	Mengerjakan laporan PPL	-	-
		Jaga piket perpustakaan	Di laksanakan di perpustakaan dengan kegiatan, melayani siswa dalam meminjam buku dan membantu administrasi perpustakaan	-	-
		Meyusun matrik program dan mengisi laporan mingguan	Menyusun matrik yang sudah di laksanakan selama seminggu dan mengisi laporan harian ke dalam komputer	-	-
28.	Kamis, 10 September 2015	Melaksanakan kegiatan belajar mengajar mandiri	Mengerjakan Evaluasi program pembelajaran kegiatan selama PPL mengajar. Baik dari sikap afektif dan kognitifnya. Bahan ajar, dengan materi kesehatan dan polahidup sehat	Siswa belum mengerti akan permainan rounds itu seperti apa, dan bagaimnan peraturannya.	Waktu lebih terbuang dari cara penjelasan dan cara
		Meneruskan pembuatan laporan PPL/magang III	Mengerjakan Laporan lampiran kegiatan.	-	-
		Jaga piket perpustakaan	Di laksanakan di perpustakaan dengan	-	-

			kegiatan, melayani siswa dalam meminjam buku dan membantu administrasi perpustakaan		
29.	Jumat, 11 September 2015	Melaksanakan KBM mandiri	Evaluasi kegiatan pembelajaran selama PPL mengajar Dengan materi ajar, Kesehatan dan pola hidup sehat	-	-
		Menyusun Laporan	Mengerjakan dan menyusun laporan PPL/Magang Iii	-	-
30.	Sabtu, 12 September 2015	Evaluasi dan penilaian	Evaluasi dan penilaian yang dilakukan guna mengukur dari segi kognitif siswa Materi ajar kelas 12 seni tari 1 dan 2	-	-
		Menyusun Laporan	Mengerjakan laporan Bab 2 sampai selesai	-	-
		Penarikan PPL/Magang III	Menarikan PPL dengan di dampingi dosen pamong		

Yogyakarta, 10 September 2015

Dosen Pembimbing,



Dr. Muh. Hamid Anwar, M.Phil.

NIP. 19780102 20050 1 101

Mengetahui,

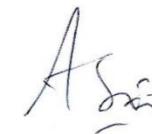
Guru Pembimbing



Drs. Agus Saparudin

NIP. 196208071989031015

Mahasiswa,



Astri Larasati

NIM. 12601241058

**DOKUMENTASI KEGIATAN PPI/Magang III  
Di SMK N 1 Kasihan Bantul**



**Gambar 1. Penerjunan PPL/Magang III di sekolah SMK N 1 Kasihan  
Sumber: Yusuf Brian Erwinda: 2015**



**Gambar 2. Upacara Penurunan Bendera Hari kemerdekaan RI  
Sumber : Larindah Septiayani 2015**



**Gambar 3. Kegiatan Upara bendera hari senin, dilakukan pada minggu ke 2  
dan 4  
Sumber : Ririn Puspitasari: 2015**



**Gambar 4. Briefing Empat Jurusan Siswa SMKI dengan Guru Setiap Hari  
Senin ke 2 dan 4**

**Sumber : Ririn Puspitasari: 2015**



**Gambar 5. Kegiatan bersama siswa di minggu ke 1 dan 3**

**Sumber: Yusuf Brian Erwinda: 2015**



**Gambar 6. Kegiatan SKJ senam bersama masyarakat SMK N 1 Kasihan**

**Sumber : Ririn Puspitasari: 2015**



**Gambar 7. Kegiatan rapat dengan satu kelompok guna mempersiapkan penerjunan dan materi program non-mengajar  
Sumber: Yusuf Brian Erwinda: 2015**



**Gambar 8. Memperingati hari Keistimewaan Jogjakarta  
Sumber : Djaka Galih : 2015**



**Gambar 9. Melaksanakan kegiatan pembelajaran mandiri dengan diskusi dengan materi kesehatan, lingkungan sehat, dan pola hidup sehat**



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

**F04**

---

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah/ Lembaga : SMK N 1 KASIHAN BANTUL  
 Alamat Sekolah/ Lembaga : Jl. PG Madikrisno, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga : .....  
 Nama DPL PPL/ Magang III : Dr. Muh. Hamid Awan, M. Phil.  
 Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : PJKR / PKR  
 Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : II Mahasiswa (Dua Mahasiswa)

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1.	15 Agustus 2015	II (Dua)	Konultasi Program (R-PP)		
2.	22 Agustus 2015	II (Dua)	Koordinasi Matrik		
3.	29 Agustus 2015	II (Dua)	Monitoring Program Pembelajaran Lapangan		
4.	5 September 2015	II (Dua)	Pembuatan / Penyelesaian Laporan PPL/Magang III		

**PERHATIAN :**

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

Mengetahui,  
 Kepala Sekolah / Lembaga  
  
 Drs. Sunardi, M.Pd.  
 NIM: 195109191979031004

Yogyakarta, 12 September 2015  
 Mhs PPL/ Magang III Prodi PJKR  
 Aji  
 ASTRI CARASATI  
 NIM: 12601241058