

LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
LOKASI SMK N 1 PUNDONG

Menang, Srihardono, Pundong, Bantul, Yogyakarta 55771

Semester Khusus Tahun Akademik 2015/ 2016

Periode 10 Agustus – 12 September 2015



Disusun Oleh:

Taufik Dwi Cahya

12601244009

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2015

LEMBAR PENGESAHAN

LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

Yang bertanda tangan di bawah ini, kami selaku pembimbing Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini :

Nama : **Taufik Dwi Cahya**

Nim : **12601244009**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**

Fakultas : **Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta di SMK Negeri 1 Pundong dari tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015.

Bantul, 12 September 2015

Menyetujui / Mengesahkan :

Dosen Pembimbing Lapangan

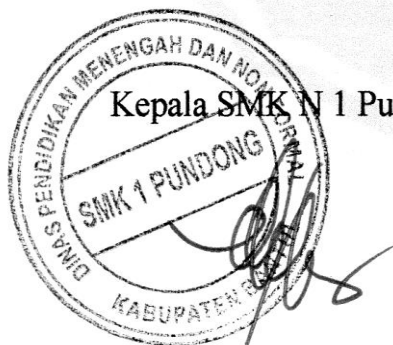
Guru Pembimbing



Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or

Bustami Nur Rahman, S.Pd.,Kor

NIP. 19810125 200604 1 001



Kepala SMK N 1 Pundong

Koordinator PPL SMK N 1 Pundong

Dra. Elly Karyani Sulistyawati



Drs. Heru Sunarto

NIP. 19580118 1986032 004

NIP. 19610403198903 1 011

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan karuniaNya dapat melaksanakan PPL di SMK 1 Pundong dengan baik dan lancar serta dapat menyelesaikan laporan PPL ini sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan.

Sebagai bahan pertanggungjawaban dan penilaian, disusunlah Laporan Pelaksanaan Kegiatan PPL. Laporan ini dapat digunakan pula sebagai pemenuh persyaratan program PPL sekaligus bahan pertimbangan pelaksanaan kegiatan PPL di waktu mendatang, khususnya di SMK 1 Pundong. Penyusunan laporan PPL merupakan tahap akhir dari seluruh rangkaian kegiatan PPL yang dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus hingga 12 September 2015. Laporan ini dapat tersusun tidak lepas dari kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak yang ikut mendukung dan mensukseskan program-program PPL yang telah kami rencanakan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dra. Elly Karyani Sulistyawati, selaku Kepala Sekolah SMK 1 Pundong yang telah banyak memberikan ijin untuk melaksanakan PPL.
2. Drs. Heru Sunarto, selaku koordinator PPL SMK 1 Pundong.
3. Bpk. Bustami Nur Rahman, S.Pd., Kor, selaku guru pembimbing dan pengampu mata pelajaran PJOK yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga proses dalam kegiatan belajar mengajar dapat dengan lancar dilaksanakan.
4. Siswa SMK 1 Pundong yang telah membantu dan mengikuti program pembelajaran.
5. Bpk. Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or selaku dosen pembimbing lapangan prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi PPL di SMK 1 Pundong.
6. Dr. Rachmat Wahab, M.A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan KKN - PPL.
7. Kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) dan Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan (LPPMP), yang telah menyelenggarakan PPL 2015 di SMK 1 Pundong.
8. Rekan-rekan mahasiswa PPL 2015 di SMK N 1 Pundong yang telah bekerjasama dengan baik dan memberikan arti sebuah persahabatan dalam suka dan duka selama pelaksanaan Program PPL.
9. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan Program PPL sampai selesai

Harapan penulis semoga laporan PPL ini bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan referensi atau bacaan sebagai bahan untuk menambah pengetahuan. Kami menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam pelaksanaan program kerja PPL serta penyusunan laporan ini. Oleh karena itu kami senantiasa mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan laporan ini.

Yogyakarta, 12 September 2015

Taufik Dwi Cahya

12601244009

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi.....	v
Abstrak	vi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi.....	2
B. Perumusan Program dan Rancangan KegiatanPPL	10
BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL.....	13
A. Persiapan	13
B. Pelaksanaan	15
C. Analisis Hasil	18
D. Refleksi PPL.....	21
BAB III. PENUTUP	22
A. Kesimpulan	22
B. Saran.....	23
Daftar Pustaka.....	25
Lampiran	

LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SEMESTER KHUSUS 2015/2016

Lokasi : SMKN 1 PUNDONG
Menang, Srihardono, Pundong, Bantul, Yogyakarta 55771

Disusun oleh :

Taufik Dwi Cahya

12601244009

ABSTRAK

Pembekalan pengajaran mikro sebagai salah satu bentuk orientasi pengajaran mikro, dimaksudkan untuk memberikan bekal kepada mahasiswa tentang pengetahuan dasar yang diperlukan pada praktek pengajaran mikro dan praktek pembelajaran di sekolah. Secara umum pengajaran mikro bertujuan membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktek mengajar (Real teaching) disekolah dalam program PPL.

Kegiatan program PPL bertujuan melatih mahasiswa untuk menerapkan, mengembangkan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dalam suatu proses pembelajaran sesuai dengan bidang studinya, sehingga mahasiswa dapat memiliki pengalaman yang dapat digunakan sebagai bekal untuk megembangkan kompetensinya dan kemampuannya di masa yang akan datang dalam kaitannya sebagai calon pendidik. Pelaksanaan kegiatan PPL meliputi tiga tahapan yaitu, tahap persiapan, pelaksanaan, penyusunan laporan dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi pembekalan mahasiswa PPL, sebelum penerjunan ke lapangan. Tahapan pelaksanaan PPL meliputi tahap observasi potensi pengembangan sekolah, identifikasi dan inventarisasi permasalahan, penyusunan rancangan program, pengajuan proposal dan pelaksanaan program. Setelah pelaksanaan peserta PPL wajib menyusun laporan yang kemudian akan dievaluasi oleh sekolah dan DPL PPL.

Berkat bimbingan dan didikan Bapak/Ibu guru SMKN 1 PUNDONG pelaksanaan program kerja PPL di sekolah SMKN 1 PUNDONG dapat berjalan dengan baik lancar. Kendala dalam melaksanakan suatu program merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari. Oleh karena itu, program yang masih memerlukan tindak lanjut dapat dilaksanakan oleh peserta PPL periode berikutnya.

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peserta didik memahami materi yang telah diajarkan sebelumnya. Hasil evaluasi yang praktikan lakukan tidak selalu berjalan dengan lancar. Banyak kendala yang harus dihadapi seperti siswanya yang malas dengan berolahraga terutama untuk siswa yang putri yang banyak alasan karena capek dengan memotivasi siswa agar tetap bersemangat untuk berolahraga agar badan tetap sehat.

Keyword : PPL, SMKN 1 Pundong, PJOK.

BAB I

PENDAHULUAN

Sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang ketiga yaitu pengabdian kepada masyarakat, maka tanggung jawab mahasiswa dalam pendidikan adalah melaksanakan tugas-tugas yang diberikan di kampus secara akademik. Tanggungjawab mahasiswa setelah mendapatkan ilmu dari kampus ialah mentransfer, menginformasikan dan mengaplikasikan ilmunya kepada masyarakat pada umumnya dan lingkungan kependidikan khususnya. Dari hasil pengaplikasian itu seorang mahasiswa dapat diukur mengenai kesiapan dan kemampuannya sebelum akhirnya menjadi bagian dari masyarakat luas. Beranjak dari hal itu maka diadakanlah program PPL sebagai implementasi dari pengabdian kepada masyarakat dan pengaplikasian ketrampilan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki kepada masyarakat khususnya dalam lingkungan pendidikan.

PPL dijadikan sebagai pengalaman yang nyata bagi mahasiswa dalam upaya mempersiapkan seluruh potensi diri (SDM) sebelum terjun langsung menjadi bagian masyarakat luas termasuk di dalamnya lembaga edukatif seperti sekolah dan institusi pendidikan lainnya.

Program PPL dilingkungan sekolah merupakan ajang mahasiswa dalam memberikan sumbangan nyata dalam rangka meningkatkan dan mengembangkan seluruh potensi sekolah. Mahasiswa dengan bekal ilmu yang telah diperoleh sesuai dengan bidang studinya, diharapkan dapat menyumbangkan sesuatu yang berharga di sekolah saat melaksanakan PPL. Oleh karena itu mahasiswa diharapkan mampu mengaktualisasikan potensi akademis, tenaga dan *skills* yang dimilikinya dalam upaya peningkatan potensi sekolah.

Guru sebagai tenaga profesional bertugas melaksanakan dan merencanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan bimbingan dan pelatihan, melakukan penelitian, membantu pengembangan dan pengelolaan program sekolah serta mengembangkan profesionalitasnya (Depdiknas, 2004 : 8). Maka dari itu, persiapan tenaga guru merupakan hal yang harus diperhatikan sebelum memasuki proses belajar mengajar.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang dilaksanakan oleh Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu sarana yang digunakan sebagai latihan mengajar bagi mahasiswa calon guru setelah lulus nanti. Dalam praktik di lapangan, mahasiswa diharapkan menerapkan teori - teori pengajaran yang telah

sudah memiliki pengalaman mengajar dan siap untuk menjadi guru setelah lulus dari Universitas.

Lokasi PPL adalah sekolah atau lembaga pendidikan yang ada di wilayah Propinsi DIY dan Jawa Tengah. Sekolah meliputi SD, SMP, MTs, SMA, SMK, dan MAN.

Sekolah yang digunakan sebagai lokasi PPL dipilih berdasarkan pertimbangan kesesuaian antara mata pelajaran atau materi kegiatan yang dipraktikkan di sekolah atau lembaga pendidikan dengan program studi mahasiswa.

Pada program PPL 2015 penulis mendapatkan tempat pelaksanaan program PPL di SMK 1 Pundong yang beralamat di dusun Menang, Srihardono, Pundong, Bantul, Yogyakarta.

A. Analisis Situasi

SMK 1 Pundong merupakan sekolah kejuruan yang didirikan dan dibuka pada tahun 2004 dengan SK Bupati Bantul No. 280 Tahun 2003. SMK 1 Pundong berdiri di atas tanah seluas 7.521 m², dengan tujuan menghasilkan tenaga Teknisi yang handal, memiliki kompetensi dan integritas tinggi serta profesional dibidangnya, sehingga mampu menghadapi tantangan teknologi dan kompetisi dunia kerja di masa depan.

Pada awalnya SMK 1 Pundong membuka 2 Jurusan yaitu Teknik Listrik Pemakaian dan Teknik Komputer dan Jaringan, pada tahun kedua membuka jurusan baru yaitu Teknik Las dan tahun ke enam membuka jurusan Teknik Audio Video, Jumlah sampai sekarang ada 19 rombongan belajar (kelas).

Sejak saat berdirinya terjadi pergantian pimpinan sekolah dapat diurutkan sebagai berikut :

Tahun 2004 - 2009 dipimpin oleh Bapak Drs. Sudarseno

Tahun 2009 – 2013 dipimpin oleh Bapak Drs.Surojo, M.Pd.

Tahun 2013 - sekarang dipimpin oleh Ibu Dra. Elly Karyani Sulistyawati

SMK N 1 Pundong memiliki 67 guru dan pegawai, dan 17 orang karyawan. Begitu besarnya harapan masyarakat terhadap peningkatan kualitas SMK 1 Pundong, hal ini terwujud dengan besarnya dukungan dan antusiasme masyarakat untuk menyekolahkan putra-putrinya di SMK 1 Pundong Pada tahun pembelajaran 2015/2016 tercatat sebanyak ± 600 pendaftar dan dari jumlah tersebut yang dapat diterima di sekolah ini berjumlah 256 siswa. Kualitas pendidikan di SMK 1 Pundong tidak perlu diragukan lagi, terbukti

dengan berbagai prestasi dan penghargaan yang diraih siswa-siswi SMK 1 Pundong baik tingkat provinsi maupun nasional.

VISI SMK 1 PUNDONG

Menghasilkan lulusan yang profesional, berbudaya dan berakhlak mulia.

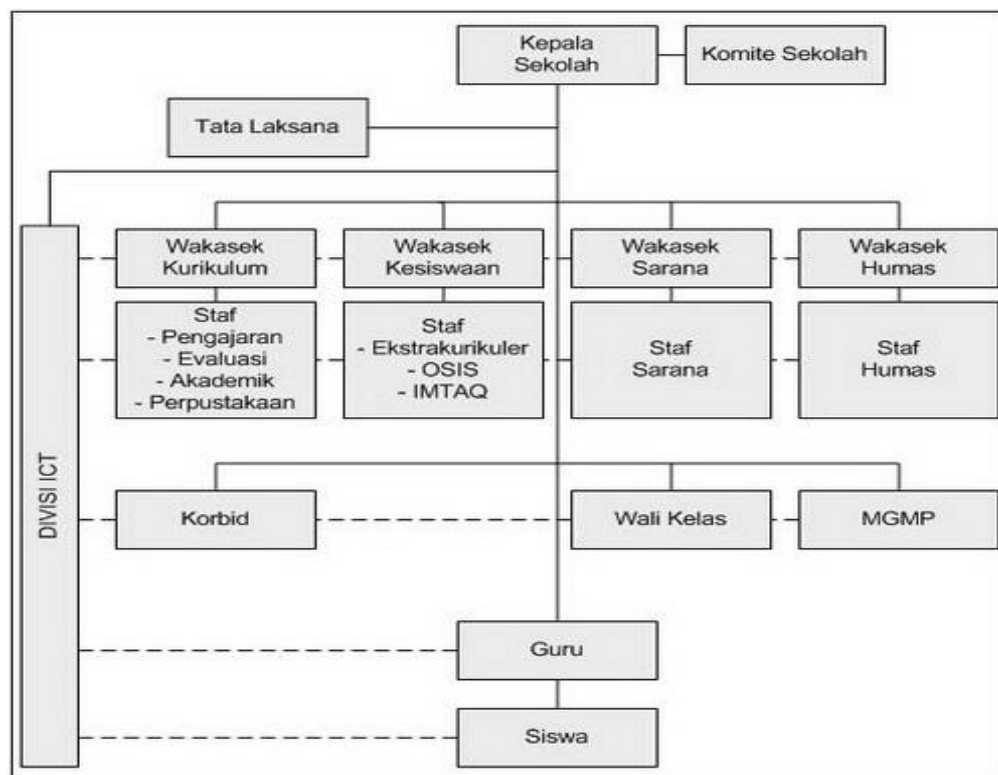
MISI SMK 1 PUNDONG

1. Membentuk manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Membentuk manusia yang cerdas, terampil, disiplin dan berkepribadian Indonesia.
3. Mengembangkan kemampuan berwirausaha.
4. Membekali IPTEK untuk mengembangkan karier
5. Membekali kemampuan berbahasa Inggris.

TUJUAN SMK 1 PUNDONG

1. Mempersiapkan peserta didik agar menjadi manusia produktif.
2. Mempersiapkan peserta didik mampu bekerja mandiri.
3. Mempersiapkan peserta didik dapat bekerja di DU/DI sesuai dengan kompetensinya.
4. Membekali peserta didik agar mampu memilih karir, ulet dan gigih dalam berkompetisi, beradaptasi di lingkungan kerja dan mengembangkan sikap profesional dalam bidang keahlian yang diminatinya.
5. Membekali peserta didik dengan ilmu pengetahuan dan teknologi, iman dan taqwa agar mampu mengembangkan diri di kemudian hari baik secara mandiri maupun melalui jenjang pendidikan yang lebih tinggi

Gambar 1.1 : Struktur Organisasi SMK 1 Pundong



Dalam melaksanakan kegiatan PPL di SMK 1 Pundong terlebih dahulu Tim PPL melakukan observasi ke sekolah. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi lingkungan sekolah tempat melaksanakan PPL serta untuk mencari data tentang fasilitas yang telah ada di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan secara individu maupun kelompok PPL, maka kami bermaksud untuk melakukan berbagai pengembangan baik dari segi akademik maupun peningkatan optimalisasi sarana dan prasarana yang ada yang akan kami wujudkan dalam bentuk program kerja PPL yang akan dilakukan dari tanggal 10 Juli 2015 sampai dengan 12 Agustus 2015. Dengan berbagai keterbatasan baik waktu, tenaga dan dana yang ada sehingga kami berusaha semaksimal mungkin agar seluruh program yang akan kami laksanakan dapat terlaksana dengan baik, tentunya dengan berbagai bantuan kerjasama baik dari pihak sekolah, donatur maupun instansi yang terkait.

Berdasarkan analisis situasi hasil observasi, maka kelompok PPL berusaha memberikan stimulus bagi pengembangan lebih lanjut di SMK 1 Pundong sebagai wujud pengabdian terhadap sekolah. Dengan kesadaran bahwa kontribusi yang bisa diberikan hanya bersifat sementara, yakni kurang lebih 1 bulan, kami mengharapkan kerjasama yang saling mendukung serta terjalinnya komunikasi yang intensif antara kami dengan pihak sekolah. Selain itu kami berharap keberadaan kami di SMK 1 Pundong yang hanya dalam waktu yang singkat ini akan memberikan pengalaman yang berharga dan bermanfaat yang

SMK 1 Pundong yang memiliki lahan yang luas ini, didukung oleh tenaga pengajar yang berjumlah kurang lebih 67 guru dan pegawai, dan 17 orang karyawan, sementara untuk siswa sebanyak \pm 768 orang siswa. Sarana dan prasarana yang terdapat di SMK 1 Pundong ini antara lain :

1. Kondisi Fisik Sekolah

NO	JENIS	JUMLAH (Unit)	Luas rara-rata	LUAS (m ²)
1	Mushola	1	10x12	120
2	Ruang Kelas	14	9x9	1134
3	Ruang Pelayanan Administrasi/ TU	1	4x9	
4	Ruang Kepala Sekolah	1	4x9	36
5	Ruang Guru	1	9x9	81
6	Perpustakaan	1	4x12	
7	Kantin Sekolah	4	2x3	
8	Laboratorium Komputer	1	9x9	81
9	Ruang Praktek TITL	2	9x9	162
10	Ruang Praktek TKJ	2	9x9	162
11	Ruang Praktek TP	2	12x18	216
12	Ruang Praktek TAV	2	9x9	128
13	Lapangan Bola Voli	1	8x16	
14	Lapangan Upacara	1	20x18	
15	Tempat Parkir	1	5x20	
16	Koperasi Siswa	1	3x2	
17	Pos satpam	1	2x2	
18	BP/BK	1	2x3	
19	UKS	1	3x3	
20	Ruang Gudang	1	3x7	
21	Toilet	11	2x2	

2. Kondisi Non Fisik Sekolah

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1.	Potensi siswa	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa memiliki potensi lebih baik di bidang ekstrakurikuler dari pada bidang akademik.(praktiknya lebih bagus dari pada di teori) • Untuk lulusan di smk 1 pundong sekitar 75 % kerja, dan 25 % mendaftar pda bangku perkuliahan. • Potensi untuk kerja sangat tinggi, banyak yang tertarik dengan pelajaran, banyak yang memperhatikan pelajaran 	
2.	Potensi guru	<p>Baik, profesional dalam mengajar, hanya kurang dalam penggunaan media pembelajaran.</p> <p>Jumlah semua ada 67 guru dan pegawai. S2 ada 6 orang, proses S2 ada 2 orang, dan yg lain S1.</p>	
3.	Potensi karyawan	<p>Menunjang kualitas sekolah sudah dibagi kemampuan masing-masing karyawan. Jumlah semua ada 17 karyawan. Diketuai oleh bapak Panggung. Terdiri dari keuangan, kepegawaian, urusan siswa, urusan perpustakaan, urusan barang, juru bengkel, UKS, keamanan, rumah tangga, dan administrasi serta Wakasek.</p>	
4.	Fasilitas KBM, media	<p>Baik hanya beberapa guru saja yang memnggunakan alat dan fasilitas yang sudah disediakan.</p>	
5.	Perpustakaan	<p>Baik rani pencarian buku manual</p>	

		berdampingan dengan kantin sekolah sehingga sering mengganggu konsentrasi membaca, minat siswa sudah cukup untuk membaca	
6.	Laboratorium	<p>Contoh Laboratorium yang diamati :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laboratorium/bengkel Jurusan <ul style="list-style-type: none"> - Bengkel TAV - Bengkel TITL - Bengkel TP - Bengkel/Laboratorium TKJ - Ada beberapa Lab yang kurang memperhatikan K3 sehingga fasilitas untuk keselamatan belum ada. - Ada beberapa Lab yang sirkulasi dalam ruangan juga kurang sehingga udara terasa panas - Dari segi fasilitas penunjang KBM sudah cukup baik 	
2.	Bimbingan konseling	<p>Fasilitas :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 x 3 m, lengkap, tapi masih kurang luas untuk menampung peserta didik yang melakukan bimbingan. - Meja, kursi, rak buku. <p>Pelayanan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - BK bertugas untuk mendampingi siswa yang bermasalah, masalah yang sering dihadapi adalah pelanggaran kedisiplinan terutama keterlambatan dan ketidakhadiran dalam kegiatan ekstrakurikuler. - BK tidak melakukan tindakan 	

		<p>pemberian hukuman kepada siswa, BK hanya membimbing, untuk sanksi/hukuman akan diurus oleh bagian kesiswaan.</p> <p>Struktur organisasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - BK dipimpin oleh seorang koordinator, di bawah koordinator terdiri atas beberapa anggota BK. <p>Program kerja :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sistem pencatatan masih manual, diperlukan sistem pengolahan informasi berbasis komputer untuk mempermudah kinerja BK. - Kurangnya ketersediaan buku referensi untuk BK. 	
3.	Pos Satpam	<p>Pos satpam ini terletak disamping bagian dalam.</p> <p>Ada beberapa tugas satpam yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengawasi keluar masuknya siswa seperti izin keluar, siswa-siswi yang olahraga, beberapa tamu dan pedagang. - Keliling kelas untuk memastikan kondisi sekolah aman, misalnya ada beberapa siswa yang berada dipojokan atau nongkrong sambil merokok. 	
4.	Ekstrakurikuler	<p>Wajib : Kerohanian (senin) Pramuka (jum'at)</p> <p>Pilihan (Sabtu) setelah pelajaran sekolah (pilih salah satu) :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Pramuka b) Paskibra 	

		<p>c) Palang Merah Remaja (PMR)</p> <p>d) Patroli Keamanan Sekolah (PKS)</p> <p>e) Pecinta Alam (PA)</p> <p>f) Olah Raga (Voli, Basket, Sepak Bola, Tenis Meja, Tenis Lapangan, Karate, dll)</p> <p>g) Kerohanian/Himmah Musada</p> <p>h) Kesenian (Karawitan, Obar-abir)</p>	
5	Organisasi dan fasilitas OSIS	OSIS berjalan dan terorganisir dengan dengan baik serta fasilitas yang memadai. Setiap minggu mengadakan evaluasi kerja.	
6	Organisasi dan fasilitas UKS	<ul style="list-style-type: none"> • Kondisi fisik ruang uks sudah cukup baik dan sudah ada pembeda antara ruang untuk siswa perempuan atau laki-laki. • Tata tertib ruang uks dan struktur organisasi sudah tertera pada dinding ruang uks • Obat-obatan yang tersedia pun sudah cukup lengkap, obat-obatan di <i>supply</i> dari sekolah. • Untuk hari senin ditambahkan beberapa anggota PMR untuk mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan pada saat upacara bendera. • Kekurangan dari uks SMK 1 Pundong adalah tidak adanya tenaga ahli yang selalu menjaga didalam uks, sehingga apabila sewaktu-waktu terjadi masalah kesehatan terhadap siswa, penanganan terhadap siswa 	

		tersebut masih kurang optimal.	
7	Administrasi (karyawan, sekolah, dinding)	Sudah cukup baik. Administrasi sekolah sudah baik dan terorganisir.	
8	Tempat ibadah/ Mushola	Tempat cukup luas, bersih dan nyaman.	
9	Lain-lain		

Observasi lingkungan dan observasi kelas telah memberikan pengetahuan bagi penulis dalam mempersiapkan bekal sebelum kegiatan PPL berlangsung. Observasi kelas merupakan kegiatan yang paling penting sebelum kegiatan PPL dimulai. Hal tersebut dikarenakan melalui observasi kelas penulis dapat mengetahui kondisi sebenarnya yang terjadi di dalam kelas ketika proses pembelajaran sedang berlangsung.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

Setelah menganalisis berbagai permasalahan dari observasi awal, maka kami dapat membentuk suatu rumusan program serta rancangan kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan. Adapun program atau kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan tersebut antara lain :

1. Pengajaran Mikro (*Micro Teaching*)

Secara umum pengajaran mikro bertujuan membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktek mengajar (*Real Teaching*) disekolah dalam program PPL. Secara khusus, tujuan pengajaran mikro adalah sebagai berikut :

- a. Memahami dasar-dasar pengajaran mikro.
- b. Melatih mahasiswa menyusun Rencana Pelaksanaan pembelajaran (RPP).
- c. Membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terbatas.
- d. Membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terpadu dan utuh.
- e. Membentuk kompetensi kepribadian.
- f. Membentuk kompetensi sosial.

2. Pembekalan PPL

Pembekalan pengajaran mikro sebagai salah satu bentuk orientasi pengajaran mikro, dimaksudkan untuk memberikan bekal kepada mahasiswa

tentang pengetahuan dasar yang diperlukan pada praktek pengajaran mikro dan praktek pembelajaran di sekolah.

Pembekalan ini berisi tentang materi PPL, bagaimana kita merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi PPL. Selain itu pembekalan ini juga diberikan Tas dan Buku Panduan/Referensi PPL untuk bekal PPL.

3. Pelaksanaan PPL

1) Praktek Mengajar Terbimbing

Praktek mengajar terbimbing adalah praktek mengajar dimana praktikan masih mendapat arahan pada pembuatan perangkat pembelajaran yang meliputi program satuan pelajaran, rencana pembelajaran, media pembelajaran, alokasi waktu dan pendampingan pada saat mengajar di dalam kelas. Dalam praktek terbimbing ini semua praktikan mendapat bimbingan dari guru mata diklatnya masing-masing. Bimbingan dilaksanakan pada waktu yang telah disepakati praktikan dengan guru pembimbing masing-masing.

2) Praktek Mengajar Mandiri

Dalam praktek mengajar mandiri, praktikan melaksanakan praktik mengajar yang sesuai dengan program studi praktikan dan sesuai dengan mata diklat yang diajarkan oleh guru pembimbing didalam kelas secara penuh.

Kegiatan praktek mengajar meliputi:

➤ **Membuka pelajaran :**

- Salam pembuka
- Berdoa
- Absensi
- Apersepsi
- Memberikan motivasi

➤ **Pokok pembelajaran :**

- Menyampaikan materi (Eksplorasi, Elaborasi, Konformasi)
- Memberikan kesempatan bertanya (diskusi) aktif dua arah
- Menjawab pertanyaan siswa
- Memotivasi siswa untuk aktif

➤ **Menutup pelajaran :**

- Membuat kesimpulan
- Memberi tugas dan evaluasi

- Berdoa
- Salam Penutup

3) Umpan Balik Guru Pembimbing

a. Sebelum praktik mengajar

Manfaat keberadaan guru pembimbing sangat dirasakan besar ketika kegiatan PPL dilaksanakan, guru pembimbing memberikan arahan-arahan yang berguna seperti pentingnya merancang pembelajaran pengajaran dan alokasi waktu sebelum pengajaran di kelas dimulai, fasilitas yang dapat digunakan dalam mengajar, serta memberikan informasi yang penting dalam proses belajar mengajar yang diharapkan. Selain itu guru pembimbing dapat memberikan beberapa pesan dan masukan yang akan disampaikan sebagai bekal praktikan mengajar di kelas.

b. Sesudah praktik mengajar

Dalam hal ini guru pembimbing diharapkan memberikan gambaran kemajuan mengajar praktikan, memberikan arahan, masukan dan saran baik secara visual, material maupun mental serta evaluasi bagi praktikan.

4) Penyusunan Laporan

Kegiatan penyusunan laporan dilaksanakan pada minggu terakhir dari kegiatan PPL setelah praktik mengajar mandiri. Laporan ini berfungsi sebagai pertanggung jawaban atas pelaksanaan program PPL.

5) Evaluasi

Evaluasi digunakan untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki mahasiswa maupun kekurangannya serta pengembangan dan peningkatannya dalam pelaksanaan PPL. Dalam Evaluasi ini mahasiswa memberikan laporan pembelajaran, kendala dalam pembelajaran, dan pertanyaan dalam kesulitan mengajar. guru membimbing mencoba memberikan solusi untuk masalah tersebut. Diakhir bimbingan evaluasi ini mahasiswa dan guru pembimbing sama-sama memberi masukan atas keterlaksanaan PPL ini.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan

Kegiatan PPL merupakan kegiatan untuk melakukan praktek kependidikan yang meliputi: melakukan praktek mengajar dan membuat administrasi pembelajaran guru. Persiapan merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan bagi suatu kegiatan, persiapan yang baik akan menunjang keberhasilan suatu program. Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa dalam pelaksanaan kegiatan PPL maka diadakan persiapan pada waktu mahasiswa masih berada di kampus, berupa persiapan fisik maupun mentalnya untuk dapat mengatasi permasalahan yang dapat muncul pada saat pelaksanaan program. Persiapan ini digunakan juga sebagai sarana persiapan program yang akan dilaksanakan pada waktu PPL nanti, maka sebelum diterjunkan ke lokasi sekolah, UNY membuat berbagai program persiapan sebagai bekal mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan PPL. Persiapan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut :

1. Pengajaran Mikro

Program ini merupakan persiapan paling awal dan dilaksanakan dalam mata kuliah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa yang akan mengambil PPL pada semester berikutnya. Dalam pelaksanaan pengajaran mikro, praktikan melakukan praktek mengajar dalam kelas yang kecil. Dalam hal ini, peran praktikan adalah sebagai seorang guru, sedangkan yang berperan sebagai siswa adalah teman satu kelompok yang berjumlah delapan orang mahasiswa dengan dua dosen pembimbing. Praktik yang dilakukan dalam pengajaran mikro ini disebut juga *peer teaching*, hal ini bertujuan agar mahasiswa memiliki pengetahuan dan ketrampilan mengenai proses belajar mengajar. Pengajaran mikro juga merupakan wahana untuk latihan mahasiswa bagaimana memberikan materi, mengelola kelas, menghadapi peserta didik yang “unik” dan menghadapi atau menyikapi permasalahan pembelajaran yang dapat terjadi dalam suatu kelas.

Sebelum melakukan pengajaran mikro mahasiswa diwajibkan membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dan harus dikonsultasikan kepada dosen pembimbing. Setelah RPP disetujui oleh dosen pembimbing, mahasiswa dapat mempraktikkan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun. Praktek pembelajaran mikro meliputi:

- a. Praktik menyusun perangkat pembelajaran berupa RPP dan media pembelajaran
- b. Praktek membuka dan menutup pelajaran
- c. Praktek mengajar dengan metode yang dianggap sesuai dengan materi yang telah disampaikan
- d. Praktek menjelaskan materi
- e. Ketrampilan bertanya kepada siswa
- f. Ketrampilan berinteraksi dengan siswa
- g. Memotivasi siswa
- h. Ilustrasi dan penggunaan contoh-contoh
- i. Praktik penguasaan dan pengelolaan kelas
- j. Metode dan media pembelajaran
- k. Ketrampilan menilai

Mikro teaching telah malatih praktikan untuk dapat mengatur dan menggunakan waktu dengan efektif dan efisien, sehingga setiap kali melakukan *peer teaching* mahasiswa diberikan kesempatan maju mengajar antara 10-15 menit pada minggu pertama dan waktu mengajar di tambah 20-30 menit. Selesai mengajar, dosen pembimbing akan memberikan masukan, baik berupa kritik maupun saran. Berbagai macam metode dan media pembelajaran dicobakan dalam kegiatan ini, sehingga praktikan memahami media yang sesuai untuk setiap materi. Dengan demikian diharapkan tujuan pengajaran mikro untuk membekali mahasiswa agar lebih siap dalam melaksanakan PPL, baik dari segi materi maupun penyampaian/metode mengajar berhasil.

2. Pembekalan PPL

Beberapa hari sebelum penerjunan PPL, mahasiswa mendapatkan pembekalan dari LPPMP, yang dilakukan di kampus UNY, yang meliputi materi pengembangan wawasan mahasiswa tentang pelaksanaan pendidikan yang relevan dengan kebijakan baru bidang pendidikan dan materi yang terkait dengan teknis PPL. Pembekalan ini dilakukan pada bulanagustus 2015.Pembekalan yang dilakukan ada dua macam, yaitu:

- a. Pembekalan umum yang diselenggarakan LPPMP.
- b. Pembekalan khusus yang di selenggarakan oleh program studi dan di fakultas masing-masing.

3. Observasi pembelajaran di kelas

Selama observasi pembelajaran di kelas diharapkan mahasiswa memperoleh acuan dan gambaran pengetahuan dan pengalaman pendahuluan mengenai tugas-tugas seorang guru di sekolah.

Selama observasi mahasiswa melakukan pengamatan untuk perangkat pembelajaran (administrasi guru), misalnya: program tahunan, program semester, RPP, dan silabus. Mahasiswa juga melakukan pengamatan dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru di dalam kelas dan dilapangan, meliputi: proses pembelajaran (pembukaan, penyajian materi, teknik bertanya pada siswa, metode pembelajaran, penggunaan waktu, bahasa, dan media, pengelolaan kelas, gerakan guru, bentuk dan cara evaluasi) dan juga mengenai perilaku siswa di dalam maupun diluar kelas.

4. Pembuatan persiapan mengajar (Rencana Pembelajaran)

Sebelum mahasiswa PPL melaksanakan praktik mengajar di kelas, terlebih dahulu membuat RPP dengan materi seperti yang telah ditentukan oleh Guru Pembimbing Lapangan. Persiapan administrasi guru yang harus dibuat oleh praktikan antara lain :

- a. RPP
- b. Pemetaan KI-KD
- c. Pembuatan Media Pembelajaran

B. Pelaksanaan

Inti kegiatan pengalaman mengajar adalah keterlibatan mahasiswa PPL dalam kegiatan belajar mengajar dalam kelas. Selama praktik di SMKN 1 PUNDONG, praktikan mengampu 4 kelas yaitu XTKJ B, XITAVB, XITKJ A, dan XITKJ B. Pelaksanaan kegiatan PPL berupa praktik terbimbing dan mandiri, yang meliputi:

1. Penyusunan perangkat persiapan pembelajaran dan alat evaluasi

Saat melakukan konsultasi dengan guru pembimbing, banyak masukan yang di berikan kepada praktikan tentang materi yang harus disiapkan untuk mengajar di kelas. Materi pertama yang disarankan oleh guru pembimbing yaitu Kebugaran jasmani untuk kelas X dan XI, karena sesuai dengan silabus yang telah disiapkan oleh guru pembimbing.

Sebelum mengajar mahasiswa PPL telah mempersiapkan perangkat persiapan pembelajaran dan alat evaluasi supaya kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar sehingga standar kompetensi materi yang diajarkan dapat tercapai oleh siswa. Perangkat persiapan pembelajaran yang dibuat adalah RPP dan media pembelajaran. Pembuatan RPP akan mendapat bimbingan langsung dari guru pembimbing lapangan yaitu Bapak Bustami Nur Rahman, S.Pd., Kor.

Media pembelajaran yang digunakan mahasiswa PPL yaitu peralatan olahraga (frisbee, cone, sepak bola, bola voli, net, stopwatch, pluit, dan buku paket untuk kegiatan praktik. Sedangkan alat evaluasi yang diperlukan berupa evaluasi hasil pembelajaran siswa yaitu penilaian praktik secara individu maupun kelompok.

Mahasiswa PPL menyusun penilaian dengan sistem praktik yang dilaksanakan setelah materi pembelajaran dalam 2 kali pertemuan. Evaluasi ini digunakan untuk melihat ketercapaian pembelajaran yang dilakukan oleh praktikan.

2. Praktik Mengajar

Mahasiswa melakukan kegiatan belajar mengajar di kelas XTKJ B, XITAV B, XITKJ A, dan XITKJ B. Selama itu, guru pembimbing lapangan selalu mengawasi mahasiswa PPL di dalam kelas. Dalam satu minggu ada 4 kali tatap muka untuk tiap kelas kecuali kelas tambahan, dengan alokasi waktu 2x45 menit untuk tiap-tiap tatap muka. Sehingga ada 80 menit praktik mengajar dalam satu minggu untuk tiap kelasnya, dan 360 menit untuk seluruh kelas diampu praktikan selama satu minggu. Pembelajaran ini berhasil menyelesaikan materi Kebugaran jasmani, sirkuit training, tes kooperatif, dribbling menggunakan kombinasi taktik menyerang (sepak bola), variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas serta taktik menyerang (bola voli), aktivitas luar kelas dan permainan frisbee. melakukan penilaian langsung kepada peserta didik dengan praktik secara satu persatu. Sedangkan langkah-langkah yang dilaksanakan mahasiswa PPL dalam proses belajar mengajar adalah sebagai berikut:

a). Pendahuluan

Pada bagian ini mahasiswa PPL membariskan, menghitung jumlah, membuka pelajaran, berdoa dan presensi terhadap peserta didik, dilanjutkan dengan apersepsi materi yang akan dibahas dan diakhiri dengan penyampaian topik. Ketika melakukan apersepsi, praktikan berusaha untuk

menghubungkan pelajaran yang lalu dengan pelajaran yang akan disampaikan serta mempersiapkan pikiran peserta didik untuk mengembangkan pelajaran selama proses belajar mengajar berlangsung.

b). Kegiatan Inti

Pada bagian ini, mahasiswa PPL menyampaikan materi sesuai dengan apa yang tertulis dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran(RPP) dan disesuaikan dengan waktu. Format RPP yang digunakan oleh mahasiswa PPL adalah Kurikulum KTSP.

Metode yang digunakan oleh mahasiswa PPL dalam mengisi kegiatan inti ini beragam, yakni ceramah, tanya jawab dan diskusi informasi, eksperimen, dan demonstrasi.

c). Penutup

Pada bagian ini, melakukan pendinginan, dan mahasiswa PPL memberikan penugasan dan kesimpulan agar peserta didik bisa mengingat dan menguatkan kembali jika ada materi yang belum dipahami peserta didik. Serta mengingatkan materi untuk pertemuan yang akan datang.

Metode yang digunakan praktikan dalam kegiatan pembelajaran adalah :

a. Diskusi Informasi

Metode untuk penyampaian materi dengan mengarahkan siswa sehingga siswa menyampaikan pendapat/pengetahuannya dan bersama-sama mengambil kesimpulan. Metode ini praktikan lakukan baik menggunakan media maupun tidak.

b. Ceramah

Metode untuk menyampaikan materi dengan menjabarkan materi secara gamblang kepada siswa.

c. Tanya jawab

Metode untuk penyampaian materi dengan memberikan pertanyaan yang sudah disusun secara sistematis untuk membawa siswa pada konsep yang semakin mengerucut, yaitu konsep yang hendak diajarkan. Metode ini dilakukan dengan bantuan hand out yang berupa pertanyaan dan beberapa pertanyaan lisan dari mahasiswa PPL.

d. Demonstrasi

Metode ini di gunakan untuk menarik perhatian siswa supaya siswa tidak terlalu jenuh dengan materi yang di berikan. Pada metode ini praktikan memberikan contoh secara langsung bagaimana teknik vokal yang benar dalam penyampaian materi pembelajaran, dengan suara yang tegas dan jelas,

e. Penugasan

Metode ini di berikan untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan percobaan secara individu maupaun kelompok.

3. Bimbingan dengan Guru Pembimbing Lapangan (GPL) dan Dosen Pembimbing Lapangan PPL (DPL-PPL)

Ketika kegiatan pembelajaran berlangsung di kelas XTKJ B, XITAV B, XITKJ A, dan XITKJ B,GPL mengawasi mahasiswa PPL sehingga setelah selesai pembelajaran, beliau akan memberikan umpan balik berupa evaluasi kegiatan pembelajaran. Hal ini dilakukan agar mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan mengajar pada pertemuan selanjutnya.

Mahasiswa PPL juga melakukan bimbingan praktik pengalaman lapangan (PPL) dengan DPL PPL, yaitu Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or. Dalam bimbingan ini praktikan menyampaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi dalam kegiatan belajar mengajar, dan DPL PPL memberikan beberapa hasil pengamatan kelas saat mahasiswa mengajar di kelas.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan

Praktek mengajar yang dilakukan selama \pm 1 bulan ini memberikan pengalaman yang berharga bagi mahasiswa PPL. Pengalaman tersebut adalah kesempatan bertatap muka dengan siswa sebanyak 20 kali yang terbagi dalam waktu \pm 5 minggu. Adapun kegiatannya adalah sebagai berikut :

Jadwal Mengajar

No.	Hari &Tgl	Kelas	Jam ke	Materi
1.	Senin, 10/08/2015	X	2, 3	Penyerahan Mahasiswa PPL UNY 2015. Observasi lapangan : Mengamati Proses Pembelajaran Kelas XTKJ
2.	Selasa, 11/08/2015	XI	1, 2	Observasi lapangan : Mengamati proses pembelajaran XITP A dan XITP B.
3.	Rabu, 12/08/2015	XI	1, 2 3,4	Observasi lapangan : Mengamati proses pembelajaran XITAV A dan XITAV B.

4.	Kamis, 13/08/2015	X	3,4	Mengajar tes coopert 2,4 km.
5.	Sabtu, 15/08/2015	XI	1, 2 3,4	Mengajar tes coopert 2,4 km.
6.	Rabu, 19/08/2015	XI	1, 2	Variasi dan kombinasi teknik dasar passing atas, bawah dan taktik menyerang pada bola voli.
10.	Kamis, 20/08/2015	X	3,4	Mengajar permainan frasbae.
11.	Sabtu, 22/08/2015	XI	1, 2 3,4	Mengajar sepak bola dribbling, passing dan taktik menyerang. Mengajar bola voli passing atas serta bawah dan taktik menyerang.
12.	Rabu, 26/08/2015	XI	1, 2	Mengajar sepak bola dribbling, passing bawah dan taktik menyerang.
16.	Kamis, 27/08/2015	X	3,4	Mengajar sepak bola dribbling, passing bawah dan taktik menyerang.
18.	Sabtu, 29/08/2015	XI	1, 2 3,4	Mengajar bola voli passing atas serta bawah dan taktik menyerang. Mengajar sepak bola dribbling, passing bawah dan taktik menyerang.
19.	Rabu, 02/09/2015	XI	1, 2	Mengajar sepak bola dribbling, passing bawah dan taktik menyerang.
20.	Kamis, 03/09/2015	X	3,4	Mengajar bola voli passing atas serta bawah dan taktik menyerang.
21.	Sabtu , 05/09/2015	XI	1, 2 3,4	Mengajar bola voli passing atas serta bawah dan taktik menyerang. Mengajar sirkuit training kebugaran jasmani.
22.	Rabu , 09/09/2015	XI	1-8	Peringatan hari olahraga nasional.
23.	Kamis , 10/09/2015	X	3,4	Mengajar alk bersepeda.
24.	Sabtu ,	XI	1,2,3	Mengajar sirkuit training.

	12/09/2015		5,6	Penarikan ppl.
--	------------	--	-----	----------------

Selama pelaksanaan PPL, mahasiswa PPL memperoleh banyak ilmu dan pengalaman tentang guru yang baik dan profesional, cara berinteraksi dengan siswa, guru dan staff karyawan di sekitar lingkungan sekolah, Secara terperinci hasil pelaksanaan PPL adalah sebagai berikut:

1. Hasil praktek mengajar

Secara keseluruhan pelaksanaan PPL dapat dikatakan berhasil dengan baik dan lancar. Praktek mengajar di depan kelas telah selesai dilaksanakan oleh mahasiswa PPL sesuai dengan jadwal yang direncanakan. Dari pelaksanaan praktik mengajar ini praktikan mendapatkan banyak manfaat dan pengalaman yang begitu berharga, sehingga kegiatan ini dapat membantu keterampilan seorang calon guru menjadi guru yang profesional, yang dapat mengenal karakter siswa. Kegiatan praktek mengajar di sekolah sangat membantu mahasiswa sebagai calon guru untuk lebih mempersiapkan diri dalam pekerjaan sebagai tenaga pendidik di masa yang akan datang.

2. Hambatan

Secara umum mahasiswa PPL dalam melaksanakan PPL tidak banyak mengalami hambatan yang berarti, namun justru mendapat pengalaman belajar untuk menjadi guru yang profesional dibawah bimbingan guru pembimbing di sekolah. Hambatan yang ditemui oleh mahasiswa PPL merupakan hambatan yang masih bisa diatasi oleh diri sendiri maupun dengan bantuan guru pembimbing. Adapun hambatan-hambatan yang muncul dalam pelaksanaan kegiatan PPL adalah sebagai berikut :

a. Karakter dan kemampuan peserta didik yang bermacam-macam

Setiap siswa mempunyai karakter dan kemampuan serta ragam belajar yang berbeda, mahasiswa PPL kesulitan dalam membuat perlakuan kepada siswa pada saat di dalam kelas.

b. Artikulasi dalam berbicara

Mahasiswa PPLterkadang kurang jelas dan kurang tegas dalam berbicara saat menyampaikan materi.

3. Usaha untuk mengatasi hambatan

a. Karakter dan kemampuan peserta didik yang beranekaragam

Memberikan kesempatan bertanya kepada siswa mengenai materi yang dirasa kurang jelas. Praktikan melakukan pendekatan personal dengan mendatangi siswa pada saat melakukan diskusi kelompok.

Praktikan membiasakan untuk berbicara dengan penekanan pada kata/istilah-istilah penting.

c. Penggunaan media

Praktikan memebiasakan menggunakan media pembelajaran agar siswa dapat lebih cepat mengerti dan memahami materi pembelajaran.

d. Demonstrasi

Praktikan secara langsung memberikan contoh gerakan secara langsung kepada siswa agar lebih mudah dan dipahami.

4. Umpan Balik Guru pembimbing

a. Sebelum praktik mengajar

Sebelum mengajar, guru pembimbing juga memberikan beberapa pesan sebagai bekal sebelum mahasiswa PPL mengajar di kelas.

b. Selama praktik mengajar

Guru pembimbing mendampingi dan memantau jalannya pembelajaran di kelas.

D. Refleksi kegiatan PPL

Kegiatan PPL ini memberikan pengalaman dan pemahaman kepada diri saya, bahwa menjadi seorang guru atau tenaga pendidik itu sangat sulit. Banyak hal yang harus diperhatikan, pembelajaran bukan hanya ajang untuk mentransfer ilmu kepada siswa namun juga pembelajaran terhadap “nilai” suatu ilmu. Selain itu guru juga harus menjadi sosok yang kreatif dan kritis dalam menyikapi permasalahan yang terjadi dalam dunia kependidikan, khususnya pada kegiatan belajar mengajar yang dilakukan. Selain mengemban amanat yang cukup berat yang harus disertai dedikasi yang tinggi, menjadi seorang guru merupakan hal yang paling menarik dan menyenangkan karena kita senantiasa berhubungan dengan makhluk hidup yang tidak akan pernah membosankan.

Selain itu menjadi guru memiliki tantangan tersendiri yaitu pada waktu memahamkan ilmu dan “nilai” pada peserta didiknya. Setiap kegiatan praktik megajar di dalam kelas ternyata memberikan pengalaman yang berharga untuk mengasah dan mendewasakan pemikiran saya sebagai seorang calon tenaga pengajar. Guru adalah manusia yang sangat berjasa bagi setiap insan di dunia karena jasanya setiap manusia dapat membaca, menulis, dan belajar berbagai ilmu.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah wajib yang ditempuh mahasiswa SI Program Studi Kependidikan. Banyak pengalaman yang telah didapat dari kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan yang tidak didapatkan di bangku kuliah. Kegiatan PPL merupakan program pengabdian mahasiswa terhadap masyarakat sekolah guna mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon guru atau tenaga pendidik, memberikan pengalaman dalam proses pembelajaran yang utuh dan terpadu, serta memberikan inovasi dan motivasi bagi peserta didik, guru, dan sekolah. Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) telah dilaksanakan oleh mahasiswa di SMKN 1 Pundong dengan baik dan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan suatu kesempatan bagi mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman yang berhubungan dengan dunia pendidikan.
2. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan tolok ukur kemampuan mahasiswa dalam pengurusan bidang perkuliahan yang sudah ditempuh.
3. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) memberikan bekal berupa pengalaman yang nantinya dapat dipergunakan apabila mahasiswa terjun dalam pekerjaan dan mengetahui secara langsung kegiatan persekolahan yang menunjang proses belajar mengajar.
4. Mahasiswa praktikan sebagai calon tenaga kependidikan dalam kaitannya dengan kompetensi profesional dituntut memiliki kompetensi lain seperti *personality* dan *sociality* dan program PPL ini memberikan kontribusi yang nyata.
5. Melakukan identifikasi program kerja yang akan dilakukan harus diawali dengan melakukan observasi di sekolah lokasi PPL.
6. Hasil observasi PPL akan digunakan untuk merencanakan program kerja yang akan dilaksanakan di lokasi PPL.
7. Penyusunan program kerja PPL dirancang kedalam bentuk matriks program kerja dengan tujuan untuk patokan dasar sebagai jadwal kegiatan

8. Matriks kerja kegiatan PPL dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2015 - 12 September 2015 dan sudah masuk pada tahun ajaran baru 2015/2016 dan jam efektif pembelajaran. Program kerja terlaksana atas kerja keras mahasiswa PPL keseluruhan, guru, karyawan, dan pihak lain yang turut membantu.
9. Program kerja PPL dilaksanakan sesuai dengan program keahlian masing-masing mahasiswa PPL sehingga dapat membantu pihak jurusan di sekolah sesuai dengan kompetensinya.
10. Permasalahan dalam melaksanakan program kerja PPL di kelas dapat diselesaikan. Dengan usaha dan bimbingan dari guru pembimbing sangat membantu dalam penyelesaian program kerja PPL.

B. Saran

Demi mewujudkan pelaksanaan program PPL yang akan dapat membawa hasil secara maksimal di masa yang akan datang, yang sekiranya mendapat perhatian sehubungan dengan pelaksanaan PPL adalah sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah

- a. Kerjasama dengan mahasiswa PPL hendaknya dipertahankan dan lebih ditingkatkan.
- b. Pengelolaan Perpustakaan sekolah perlu untuk lebih ditingkatkan lagi guna membantu para siswa SMK N 1 Pundong dalam proses belajar mengajar.
- c. Melengkapi sarana dan prasarana untuk pembelajaran.

2. Bagi Universitas

- a. Mempertahankan dan meningkatkan hubungan baik dengan sekolah-sekolah yang dijadikan sebagai lokasi PPL. Hal ini dilakukan supaya mahasiswa yang melaksanakan PPL pada lokasi tersebut dapat beradaptasi dengan cepat dan berkordinasi dengan mudah.
- b. Rangkaian pembekalan PPL dilakukan dengan menitikberatkan pada proses kesiapan mahasiswa dalam melaksanakan PPL. Sehingga selama kegiatan utama pengajaran di kelas berjalan dengan baik tanpa hambatan yang berarti.
- c. Pemberian motivasi dan alokasi waktu untuk berkonsultasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing. Hal ini dilakukan agar mahasiswa dapat memperoleh pemecahan masalah yang tepat saat

3. Bagi Mahasiswa

- a. Hendaknya sebelum mahasiswa melaksanakan PPL, mempersiapkan diri dari segi mental dan moral. Dengan demikian mahasiswa tidak akan mendapatkan permasalahan yang berarti.
- b. Mahasiswa PPL hendaknya dapat menjaga nama baik almamater. Serta dapat mematuhi peraturan yang telah disepakati sebagai bukti karakter mahasiswa yang diusung UNY sebagai kampus berkarakter.
- c. Hendaknya mahasiswa senantiasa dapat memanfaatkan sebaik-baiknya selama berada di lingkungan sekolah sehingga pasca penarikan kegiatan PPL, mahasiswa dapat memperoleh pengalaman yang sebanyak-banyaknya.

DAFTAR PUSTAKA

Tim Pembekalan KKN-PPL UNY. 2014. *Materi Pembekalan KKN-PPL UNY 2014*.

Yogyakarta: UPPL UNY.

Tim KKN-PPL UNY. 2014. *Panduan KKN-PPL UNY Edisi 2014*. Yogyakarta: UPPL

UNY

LAMPIRAN :



MATRIK PELAKSANAAN PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SEMESTER KHUSUS TAHUN 2015

NAMA SEKOLAH : SMK N 1 PUNDONG
ALAMAT SEKOLAH : MENANG, SRIHARDONO, BANTUL
NAMA MAHASISWA : TAUFIK DWI CAHYA
NO. MAHASISWA : 12601244009
FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR


NO	PROGRAM/KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU					JMLH JAM/MINGGU	
		X	I	II	III	IV		V
1	Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan							70
	Observasi Mengajar	8						
	a. Persiapan		4	6	2	4	6	
	b. Pelaksanaan		14	8	8	8	6	
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut		1	1	1			
2	Adminitrasi Dan Menejemen Sekolah							
	a. Persiapan							
	b. Pelaksanaan		13	20	15	20	12	
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut							
	FISIK (kelompok)							
1	Peringatan Hari Olahraga Nasional							32


	a. Persiapan					24		
	b. Pelaksanaan						8	
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut							
	TOTAL JAM							182

Mengaetahui/Menyetujui

Kepala SMK N 1 PUNDONG

Dra. Elly Karyani Sulistyawati
 NIP. 19580118 198603 2 004

Dosen Pembimbing Lapangan

Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or
 NIP. 19810125 200604 1 001

Bantul, 12 September 2015
 Mahasiswa,

Taufik Dwi Cahya
 NIM. 12601244009



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
 Alamat Sekolah/ Lembaga : Menang, Srihadono, Pundong, Bantul Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga :
 Nama DPL PPL/ Magang III : Ahmad Rithaudin, M.Pd
 Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : PJKR/ FIK/
 Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2 orang

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1.	15-8-2015	2	Konfirmasi Program PPL		
2.	27-8-2015	2	Bimbingan pelaks. PPL		
3.	10-9-15	2	Bimbingan पास PPL		
4.	12-9-15	2	Evaluasi pelaksanaan PPL		

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.



Bantul, September 2015
 Mhs PPL/ Magang III Prodi PJKR

Fitra Nur Isnaeni



Universitas Negeri
 Yogyakarta

FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN OBSERVASI
PESERTA DIDIK

Nama Mahasiswa : Taufik Dwi Cahya Pukul :

07.00-09.30

NIM : 12601244009 Tempat Praktik : SMK N 1 Pundong

Observasi : Fak/Jur/Prodi : FIK/PJKR

Aspek Yang Diamati		Deskripsi Hasil Pengamatan
Perangkat Pembelajaran		
1	Silabus	Silabus yang digunakan adalah silabus yang sudah sesuai dengan kompetensi dasar, materi pembelajaran,
2	Satuan Pembelajaran (SP)	Kurikulum yang digunakan adalah KTSP.
3	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	RPP yang digunakan menggunakan 3E. Guru telah melakukan semua tahapan dan berinteraksi dengan murid seperti tanya jawab dan mengevaluasi di akhir.
Proses Pembelajaran		

	Membuka Pelajaran	Guru membuka pelajaran dengan berdoa, di lanjutkan dengan tadarus, lalu mengabsen siswa yang tidak hadir , dan menyampaikan apa yang akan dipelajari hari ini.
	Penyajian Materi	Pembahasan soal materi pendidikan kebugaran jasmani.
	Metode Pembelajaran	Guru menggunakan metode ceramah dan gaya mengajar kooperatif.
	Penggunaan Bahasa	Bahasa yang digunakan ketika proses belajar mengajar adalah bahasa Indonesia dan Bahasa Daerah. Guru Bahasa Indonesia, dan Bahasa Daerah. Di proses pembelajaran guru lebih sering menggunakan Bahasa Indonesia
	Penggunaan Waktu	Penggunaan waktu cukup efisien. Guru datang tepat waktu, tetapi sedikit terganggu ketika murid sedikit kurang tertib.
	Gerak	Guru menggunakan instruksi verbal dan body language untuk memudahkan murid memahami instruksi.
	Cara Memotivasi Siswa	Saat memberi motivasi, guru memancing siswa untuk lebih aktif bertanya jika kurang jelas dalam mempraktikan gerak dan memancing siswa untuk mengartikan kata – kata sulit. Dan memotivasi untuk lebih giatmencoba.
	Tekhnik Bertanya	Guru akan menunjuk siswa yang ramai, kurang fokus terhadap pelajaran.
	Tekhnik Penguasaan Kelas	Guru aktif mengawasi siswa agar proses pembelajaran menjadi kondusif dan serius.

	evaluasi	yang belum paham tentang materi yang di lakukan hari ini. Lalu menjelaskan sedikit apa yang akan dipelajari esok hari.
	Menutup Pelajaran	KBM ditutup dengan berdoa
Perilaku Siswa		
	Perilaku Siswa Dalam Kelas	Selama KBM berlangsung, ada murid yang ramai, ada yang semangat,ada juga yang hanya malas-malasan diam. Tetapi semua itu bisa dikondisikan selama proses KBM
	Perilaku Siswa Di luar Kelas	Siswa cukup dekat dengan guru, beberapa siswa juga membawakan bawaan guru ke ruang alat guru.

Bantul, 21 Juli 2015

Mahasiswa,

Guru Pembimbing



Bustami Nur Rahman,S.Pd.,Kor



Taufik Dwi Cahya

NIM. 1260124009

Jadwal Kegiatan Mengajar di Kelas

Hari	Jam												Kelas	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Senin														
Selasa														
Rabu														XI TAV B
Kamis														X TKJ A
Jum'at														
Sabtu														XI TKJ A&B

Keterangan : PJOK

Jam ke 1 : 07.00 – 07.45 6 : 11.05 – 11.50
 11.50 11: 14.50-15.30
 2 : 07.45 – 08.30 7 : 12.10 – 12.50 12: 15.45-16.25
 3 : 08.30 – 09.15 8 : 12.50 – 13.30
 4 : 09.15 – 10.00 9 : 13.30 – 14.10
 5 : 10.20 – 11.05 10: 14.10 – 14.50

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMK N 1 PUNDONG

Mata Pelajaran : PJOK

Materi pembelajaran : Bola voli

Kelas/Semester : XI/ I

Alokasi Waktu : 2x 45 menit

Standar Kompetensi :

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

Kopetensi Dasar :

1.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)

Indikator Pencapaian Kompetensi :

1. Siswa dapat mempraktikkan keterampilan passing bawah dan passing atas dalam bola voli.
2. Siswa dapat mempraktikkan pola penyerangan dalam bola voli.
3. Siswa dapat bermain bola voli dengan sederhana serta nilai kerja sama, kejujuran, semangat, percaya diri.
4. Siswa dapat Mempraktikkan kombinasi keterampilan dalam permainan bola voli dengan koordinasi gerak yang baik.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mempraktikkan keterampilan passing bawah dan atas dalam bola voli.
2. Siswa dapat mempraktikkan pola penyerangan dalam bola voli.
3. Siswa mampu bermain bola voli dengan sederhana serta nilai kerja sama, kejujuran, semangat serta percaya diri.

4. Siswa mampu mempraktikkan kombinasi keterampilan dalam permainan bola voli dengan kordinasi gerak yang baik.

B. Karakter siswa yang diharapkan :

- Disiplin(*Discipline*)
- Percaya diri (*Confidence*)
- Keberanian (*Bravery*)
- Menghargai Teman
- Kejujuran
- Bertanggung Jawab

C. Materi Pembelajaran :

PASSING BAWAH DAN ATAS SERTA POLA PENYERANGAN

a. passing bawah

Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. Passing bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya passing bawah. Apabila bola yang dioperkan jelek, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang.

b. passing atas

Passing atas merupakan elemen yang penting, dalam permainan bola voli. Penguasaan tehnik passing atas yang baik akan menentukan keberhasilan regu untuk membantu serangan yang baik. Apalagi jika dilakukan secara bervariasi, maka seluruh potensi penyerangan regu dapat dimanfaatkan.

c. Taktik menyerang :

Taktik penyerangan bola voli prinsip taktik penyerangan adalah usaha untuk mematikan bola di lapangan lawan dengan cara apa pun yg di perbolehkan dalam peraturan permainan:

1) sistem 4 Sm-2 Su(4 smasher dan 2 set upper) bentuk komposisi nya seperti ;

a) dua smasher terbaik di silang,yaitu ditempatkan pada posisi 4 dan posisi 1

b) dua smasher yg lain ditempatkan pada posisi 2 dan posisi 5

c) posisi 3 dan posisi 6 ditempati Su 1 dan Su 2.

D. METODE PEMBELAJARAN

- Komando
- Drill
- Tanya jawab

E. Alat/Bahan/Sumber Belajar/ Media Pembelajaran

Alat :

1. Lapangan bola voli
2. Peluit
3. Buku teks/refferensi
4. Bola voli

Media Pembelajaran :

1. Demontrasi Guru

F. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Pedahuluan :

1. Siswa dibariskan 2 bershaf dan berhitung.
2. Guru memberikan salam serta memimpin berdoa.
3. Guru menanyakan keadaan siswa serta menyiapkan secara fisik maupun mental untuk mengikuti pembelajaran.
4. Apersepsi yaitu guru memberitahukan materi yang akan diajarkan pada pertemuan kali ini.
5. Guru memberikan motivasi belajar dan menjelaskan tujuan pembelajaran.

➤ **Pemanasan** :

1. Lari putar lapangan voli 3x
2. Melakukan strecing dinamis dengan hitungan 1x8 dan strecing statis dengan hitungan 2x8.
3. Setelah di rasa cukup pemasannya maka siswa akan masuk ke inti pelajaran.

b. Kegiatan Inti :

EKSPLORASI :

1. Guru menjelaskan bagaimana passing bawah dan passing atas yang baik yang akan menjadi menjadi materi pada bola voli agar tidak terjadi salah dalam pelaksanaannya .
2. Melibatkan peserta didik untuk menggali informasi bagaimana cara yang paling efektif untuk melakukan passing bawah dan passing atas serta pola penyerangan.

3. Memfasilitasi terjadinya interaksi antara peserta didik jika ada yang belum jelas segera diskusikan bersama.

Pada kegiatan eksplorasi ini guru menjelaskan mengenai gerakan passing bawah dan passing bawah serta pola penyerangan mengajarkan siswa beberapa tahapan untuk melakukan gerakan tadi.

Melakukan passing bawah

1. persiapan

- * Bergerak ke arah bola dan atur posisi tubuh
- * Genggam jari tangan
- * Kedua tungkai merenggang santai, bahu terbuka lebar
- * Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah
- * Bentuk landasan dengan lengan
- * Ibu jari sejajar, siku terkunci
- * Lengan sejajar paha, punggung lurus
- * Pandangan ke arah bola

2. pelaksanaan

- * Terima bola di depan badan
- * Kaki sedikit diulurkan, lengan jangan diayunkan
- * Alihkan berat badan ke depan
- * Pukul bola jauh dari badan, gerakkan landasan ke sasaran
- * Pinggul bergerak ke depan
- * Perhatikan saat bola menyentuh lengan

3. Gerakan lanjutan

- * Jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci
- * Landasan mengikuti bola ke sasaran
- * Lengan sejajar di bawah bahu
- * Pindahkan berat badan ke arah sasaran
- * Perhatikan bola bergerak ke sasaran

Proses pelaksanaan gerakan passing atas adalah sebagai berikut :

1. Sikap permulaan

Ambil posisi dengan sikap siap untuk memainkan bola berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu, salah satu kaki berada di depan berat badan bertumpu pada tapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin di bawah bola, dengan kedua lengan diangkat dan di tekuk, kedua tangan terbuka lebar jari-jari tangan terbuka membentuk mangkok seperti setengah lingkaran ibu jari dan telunjuk membentuk segi tiga, kedua siku tidak terlalu terbuka ke samping.

2. Cara pelaksanaan

Tepat saat bola berada di atas, kedua tangan agak ditekuk pada siku maupun pergelangan tangan, tangan berada sedikit diatas dahi. Perkenaan bola pada permukaan ruas jari-jari tangan terutama ruas pertama dan kedua, dan yang dominant mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah,. Pada saat tangan bersentuhan bola jari-jari agak ditegangkan agar bola dapat memantul dengan baik kemudian bola didorong dengan menggerakkan pergelangan tangan diikuti dengan meluruskan siku.

Melakukan taktik menyerang

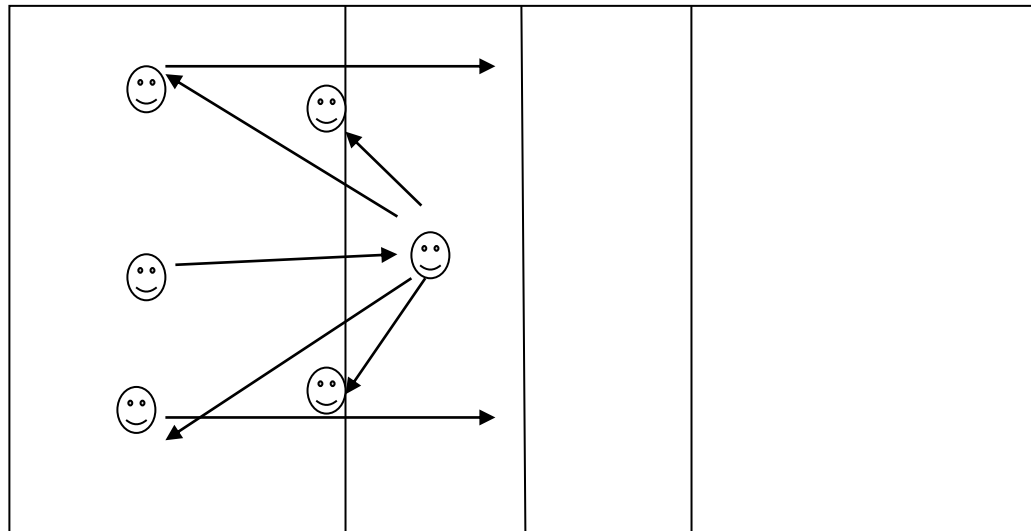
- 6 siswa menempati posisi di lapangan kemudian di sisi lapangan lain 1 siswa sebagai servis untuk mengoper bola ke sisi lapangan yang satunya.
- Orang pertama yang menerima bola harus dipassing ke posisi 3 ketika bola dipassing di posisi 3 orang yang berada di posisi 2 dan 4 bersiap untuk menerima bola untuk di smash.
- Pada bola ke 2 tuser akan mengoper bola ke posisi 1 dan 5 maka seterusnya bergantian samapi semua merasakan melakukan smash.

ELABORASI :

Dalam kegiatan elaborasi ini, guru :

1. Guru memberi kesempatan peserta didik untuk berfikir, bertanya, menganalisis, mengemukakan bagaimanan cara menyelesaikan permasalahan yang dihadapi pada saat latihan bola voli .

2. Cara mengetahui apa yang harus di lakukan untuk bisa mneyelesaikan latihan bola voli tersebut tanpa ada terjadi cidera.
3. Pada kegiatan elaborasi ini siswa akan melakukan latihan passing bawah,passing atas dan kombinasi pola penyerang yang telah di contohkan oleh tadi.



Penjelasan :

- 6 siswa menempati posisi di lapangan kemudian di sisi lapangan lain 1 siswa sebagai servis untuk mengoper bola ke sisi lapangan yang satunya.
- Orang pertama yang menerima bola harus dipassing ke posisi 3 ketika bola dipassing di posisi 3 orang yang berada di posisi 2 dan 4 bersiap untuk menerima bola untuk di smash.
- Pada bola ke 2 touser akan mengoper bola ke posisi 1 dan 5 maka seterusnya bergantian samapi semua merasakan melakukan smash.

KONFIRMASI :

Setelah selesai, semua siswa di bagi menjadi 2 kelompok dan nanti bergantian bermaian bola voli dengan apa yang telah di pelajari tadi dengan bantuan teman dan pengawasan guru. Permainan di lakukan dengan 1 set dan kelompok yang kalah akan bergantian dengan kelompok lainnya.

c. Kegiatan Penutup :

- b. Setelah kegiatan inti selesai, siswa dibariskan kembali unntuk melakukan gerakan pendinginan
- c. Melakukan gerakan pendinginan setatis dan dinamis.

BANTUL, 18 AGUSTUS 2015

Mengetahui,
Guru Pembimbing



Bustami Nur Rahman, S.Pd., Kor

Guru Mata Pelajaran



Taufik Dwi Cahya
NIM : 12601244009

Mengetahui :

Kepala Sekolah



Dra. Elly Karvani Sulistyawati

NIP.19580118 198603 2 004

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMK N 1 PUNDONG

Mata Pelajaran : PJOK

Materi pembelajaran : Frisbae

Kelas/Semester : X/ I

Alokasi Waktu : 2x 45 menit

Standar Kompetensi :

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai nilai yang terkandung didalamnya.

Kopetensi Dasar :

- 1.2 Mempraktikkan keterampilan salah satum permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri**))

Indikator pencapaian kopetensi :

1. Siswa dapat mempraktikkan lemparan Back Hand dan fore hand pada permainan fresbae dengan baik.
2. Siswa dapat mempraktikkan cara memegang fresbae dengan cara back hand maupun fore hand.
3. Siswa dapat bermain fresbe dengan peraturan yang sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, semangat serta percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mempraktikkan lemparan Back Hand dan fore hand pada permainan fresbae dengan baik.
2. Siswa mampu mempraktikkan cara memegang fresbae dengan cara back hand maupun fore hand.
3. Siswa diharapkan dapat bermain fresbae dengan praturan yang sederhana serta nilai, kerjasama, kejujuran, semangat, serta percaya diri.

B. Karakter Siswa Yang Diharapkan :

- Disiplin(*Discipline*)
- Percaya diri (*Confidence*)
- Keberanian (*Bravery*)

- Menghargai Teman
- Kejujuran
- Bertanggung Jawab

C. Materi Pembelajaran :

Permainan frisbee adalah permainan lempar tangkap alat semacam piring (pipih) yang di buat sedemikian rupa hingga dapat melayang menerobos udara ini dengan luncuran seimbang yang memperhitungkan prinsip aero dinamis dari alat itu. Padahakekatnya permainan frisbee ini adalah masuk dalam kelompok permainan passing intercepting. Karena permainan ini bertujuan untuk membuahkan skore di daerah lawan dengan jalan dioper operkan lewat keterampilan lemparan frisbee itu untuk diarahkan dan ditangkap oleh pemain satu regu, sedangkan pemain regu lawan berusaha untuk menghambat upaya untuk membuat skore.

D. METODE PEMBELAJARAN

- Komando
- Drill
- Tanya Jawab

E. Alat/Bahan/Sumber Belajar/Media Pembelajaran

Alat :

1. Lapangan atau tempat aman untuk bermain.
2. Peluit
3. Buku teks/refferensi
4. fresbae

Media :

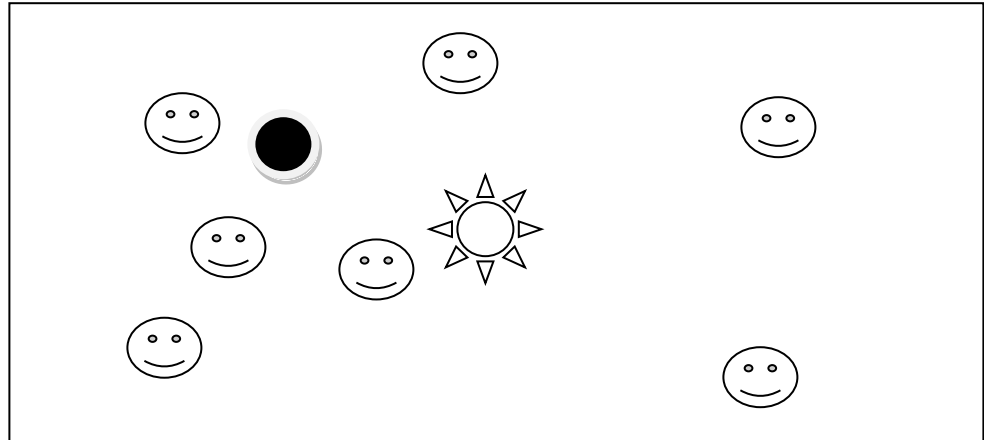
5. Demontrasi Guru

F. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

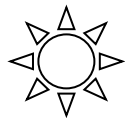
- Pendahuluan
 1. Siswa dibariskan 2 bershaf dan berhitung.
 2. Guru memberikan salam serta memimpin berdoa.
 3. Guru menanyakan keadaan siswa serta menyiapkan secara fisik maupun mental untuk mengikuti pembelajaran.
 4. Apersepsi yaitu guru memberitahukan materi yang akan diajarkan pada pertemuan kali ini.
 5. Guru memberikan motivasi belajar dan menjelaskan tujuan pembelajaran.

➤ **Pemanasan :**

1. Putar setengah lapangan
2. Bermain kucing-kucingan atau sering di sebut permainan empat dua.



: fresbae



:Tikus

Peraturan :

- Pemain hanya punya 1 sentuhan untuk mengoper ke teman.
- Jika tersentuh teman yang jaga maka bergantian.
- Yang jaga berjumlah 2 orang.
- Jika 10 passing tanpa di rebut maka yang jaga loncat 5X.

➤ **Kegiatan Inti**

EKSPLORASI :

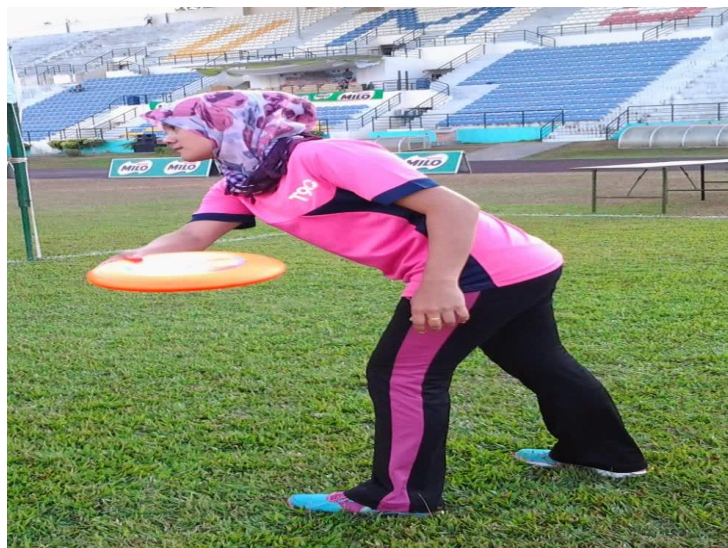
4. Guru menjelaskan bagaimana melakukan lemparan fore hand dan back hand yang akan menjadi materi pada fresbae nanti agar tidak terjadi salah dalam pelaksanaannya .
5. Melibatkan peserta didik untuk menggali informasi bagaimana cara yang paling efektif untuk melakukan tehnik latihan lemparan fore hand dan back hand.
6. Memfasilitasi terjadinya interaksi antara peserta didik jika ada yang belum jelas segera di diskusikan bersama.

Pada kegiatan eksplorasi ini guru menjelaskan mengenai lemparan fore hand dan back hand mengajarkan siswa beberapa tahapan untuk melakukan gerakan tadi.

Proses pelaksanaan lemparan fore hand dan back hand :

Backhand :

- Kaki anda perlu dibuka kira-kira lebar bahu dan selari dengan sasaran anda.
- Pusingkan bahagian atas badan anda ke sasaran dan kaki digunakan untuk menyokong berat badan anda.
- Kemudian, beralih berat badan anda ke hadapan dengan langkah , putar bahagian atas badan ke arah sasaran dan ayunkan lengan tahap yang sesuai untuk menetapi sasaran.
- Sentap pergelangan tangan anda melepaskan cakera pada sasaran anda untuk meletakkan lebih banyak spin di atasnya. Gerakan ini yang sama seperti menyentap tuala.



Forehand :

- Kaki anda harus dibuka selebar bahu dan anda harus berhadapan dengan penerima.
- Mulakan dengan berat badan anda beralih kepada kaki anda.
- Kebelakangan sedikit lengan anda dan cakera.
- Alihkan berat badan ke hadapan dan ini akan menjadikan badan, bahu dan lengan ke hadapan kerana anda akan menyentap pergelangan tangan dan melepaskan cakera kepada sasaran anda (penerima)



Cara memegang fresbae :

Backhand :

- Teknik yang mudah dan banyak digunakan semasa permainan frisbee
- Genggam cakera dengan jari anda mengelilingi bawah cakera dan ibu jari berada di atas cakera (tetapi dalam keadaan yang tidak lurus).



Forehand :

- teknik yang wajib diketahui dalam permainan Frisbee
- Genggam cakera di tangan anda antara ibu jari dan jari telunjuk. Ibu jari anda perlu berada di atas cakera.
- Jari tengah dan telunjuk hendaklah di atas bahagian dalam cakera.
- Untuk kestabilan, lanjutkan jari telunjuk di tengah-tengah cakera.



ELABORASI :

1. Guru memberi kesempatan peserta didik untuk berfikir, bertanya, menganalisis, mengemukakan bagaimana cara menyelesaikan permasalahan yang dihadapi pada saat frisbee .
2. Cara mengetahui apa yang harus dilakukan untuk bisa menyelesaikan latihan sepak bola tersebut tanpa ada terjadi cedera.
3. Pada kegiatan elaborasi ini siswa akan melakukan lemparan back hand dan fore hand yang telah di contohkan oleh tadi.



Penjelasan :

- a) Siswa akan berbaris berhadapan dengan jarak sekitar 5-6 meter.
- b) Kemudian siswa akan melempar frisbae dengan teknik back hand 10x setelah itu ganti dengan teknik fore hand 10x bergantian dengan teman yang berada di depannya .
- c) Seterusnya begitu sampai guru merasa siswa sudah bisa melakukan lemparan tepat sampai teman depannya.

KONFIRMASI :

Setelah selesai, semua siswa di bagi menjadi 2 kelompok dan nanti bergantian bermainan frisbae dengan apa yang telah di pelajari tadi dengan bantuan teman dan pengawasan guru. Permainan dilakukan 10 menit kemudian bergantian dengan siswa lainnya seterusnya sampai semua siswa bermain.

➤ Kegiatan Penutup :

- Setelah kegiatan inti selesai, siswa dibariskan kembali untuk melakukan gerakan pendinginan
- k. Melakukan gerakan pendinginan statis dan dinamis.
- l. Setelah semuanya di rasa cukup oleh guru pendinginan ini di hentikan.
- m. Guru memfasilitasi bersama-sama dengan siswa untuk membuat rangkumam/simpulan yang didapat dari semua pelajaran yang sudah dilaksanakan.

- n. Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- o. Memberikan umpan balik terhadap seluruh proses dan hasil pembelajaran.
- p. Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedy atau pengayaan dan lain sebagainya yang digunakan bahan evaluasi.
- q. Guru memimpin siswa untuk berdoa sebelum pembelajaran diakhiri.
- r. Membubarkan siswa untuk segera berganti jam pelajaran berikutnya.

A. PENILAIAN

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran :

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan lemparan back hand dan fore hand. • Bermain frisbae dengan peraturan yang di modifikasi. 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan lemparan back hand dan fore hand serta memengan frisbae.
<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui berapa jarak melakukan test cooper untuk test kebugaran jasmani 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Ada berapa cara dalam lemparan frisbae? e. 5 f. 7 g. 2 h. 1
<p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kerjasama, kejujuran, disiplin, menghormati lawan, tanggung jawab. 	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, kejujuran, disiplin, menghormati lawan, tanggung jawab.

BANTUL, 19 AGUSTUS 2015

**Mengetahui,
Guru Pembimbing**



Bustami Nur Rahman,S.Pd.,Kor

Guru Mata Pelajaran



**Taufik Dwi Cahya
NIM : 12601244009**

Mengetahui :
Kepala Sekolah



Dra.Elly Karyani Sulistyawati

NIP.19580118 198603 2 004

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMK N 1 PUNDONG
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : XI / I
Materi Pokok : Kebugaran jasmani
Alokasi Waktu : 2x 45 (2 pertemuan)

Standart Kompetensi :

2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dan nilai- nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar :

2.2 Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.

Indikator Pencapaian Kometensi :

1. Siswa dapat Melakukan latihan kebugaran jasmani melalui latihan lari 2,4 km cooper test.
2. Siswa dapat Melakukan latihan kebugaran jasmani dengan disiplin dan percaya diri.
3. Siswa dapat Memahami teknik gerakan yang benar ketika melakukan latihan kebugaran jasmani.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan kebugaran jesamani dengan disiplin dan percaya diri.
2. Siswa dapat memahami bagaimana teknik yang benar ketika melakukan latihan cooper test.
3. Siswa di harapkan mampu melakukan latihan kebugaran jasmani yang telah diprogram dalam lapangan.

B. Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin(*Discipline*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

Menghargai Teman

Kejujuran

Bertanggung Jawab

C. MATERI PEMBELAJARAN : KEBUGARAN JASMANI

COOPER TEST

Tes lari 2.4 Km yang dirancang oleh Cooper adalah salah satu bentuk tes lapangan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang. Peserta tes harus berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 2.4 Km. Lintasan Tes 2.4Km usahakan berstruktur datar tidak bergelombang, tidak licin, tudak terlalu banyak belokan tajam. Garis start untuk mengawali tes rancanglah sedemikian rupa hingga jarak finis sama, artinya garis start sama dengan garis finis hal ini dilakukan untuk memudahkan pengetes. Waktu tempuh yang dicapai oleh peserta tes dicatat dalam satuan menit dua angka dibelakang koma.

D. METODE PEMBELAJARAN

- Komando
- Drill
- Tanya jawab

E. Alat/Bahan/Sumber Belajar/ Media Pembelajaran

Alat :

1. Lapangan atau ruang terbuka yang datar dan aman
2. Peluit
3. Buku teks/refferensi
4. Stopwatch

Media Pembelajaran:

1. Demontrasi Guru

F. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

➤ Pendahuluan :

1. Siswa dibariskan 2 bershaf dan berhitung.
2. Guru memberikan salam serta memimpin berdoa.
3. Guru menanyakan keadaan siswa serta menyiapkan secara fisik maupun mental untuk mengikuti pembelajaran.
4. Apersepsi yaitu guru memberitahukan materi yang akan diajarkan pada pertemuan kali ini.
5. Guru memberikan motivasi belajar dan menjelaskan tujuan pembelajaran.

➤ **Pemanasan** :

1. Melakukan gerakan setrecing dinamis dan statis pemanasan.
2. Gerakan di mulai dari kepala, tangan dan kaki secara berurutan.
3. Hitungan 1x8 untuk gerakan dinamis dan 2x8 statis.

➤ **Kegiatan Inti:**

EKSPLORASI :

1. Guru menjelaskan rute lari yang akan menjadi lintasan test cooper nanti agar tidak terjadi salah dalam pelaksanaannya .
2. Melibatkan peserta didik untuk menggali informasi bagaimana cara yang paling efektif untuk melakukan tehnik latihan kebugaran jasmani tadi..
3. Memfasilitasi terjadinya interaksi antara peserta didik jika ada yang belum jelas segera di diskusikan bersama.
4. Memfasilitasi peserta didik untuk melakukan latihan kebugaran jasmani.
Rincian kegiatan sebagai berikut :
6. Siswa akan berlari melintasi area yang telah di tetapkan tadi.
7. Siswa harus menempuh waktu paling lama 40 menit untuk purta dan 50 menit untuk purti.

ELABORASI :

Dalam kegiatan elaborasi ini, guru :

- a. Guru memberi kesempatan peserta didik untuk berfikir, bertanya, menganalisis, mengemukakan bagaimanan cara menyelesaikan permasalahan yang dihadapi pada saat latihan kebugaran jasmani.
- b. Cara mengetahui apa yang harus di lakukan untuk bisa mneyelesaikan latihan kebugaran jasmani tersebut tanpa ada terjadi cidera.
- c. Pada kegiatan elaborasi ini siswa akan melakukan latihan kebugaran jasmani yang telah di contohkan oleh guru tadi dengan 2 kali pengulangan untuk perbaikan waktu.

KONFIRMASI :

Dalam kegiatan konfirmasi :

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang sekiranya siswa belum dimengerti pada siswa.
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan umpan balik, penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik

- Memberikann konfirmasi terhadap hasil ekplorasi dan elaborasi siswa melalui ajungan jempol 2.

C. Kegiatan Penutup :

- s. Setelah kegiatan inti selesai, siswa dibariskan kembali unntuk melakukan gerakan pendinginan
- t. Melakukan gerakan pendinginan setatis dan dinamis.
- u. Setelah semuanya di rasa cukup oleh guru pendinginan ini di hentikan.
- v. Guru memfasilitasi bersama-sama dengan siswa untuk membuat rangkumam/simpulan yang didapat dari semua pelajaran yang sudah dilaksanakan.
- w. Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terpogram.
- x. Memberikan umpan balik terhadap seluruh proses dan hasil pembelajaran.
- y. Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedy atau pengayaan dan lain sebagainya yang digunkan bahan evaluasi.
- z. Guru memimpin siswa untuk berdoa sebelum pembelajaran diakhiri.
- aa. Membubarkan siswa untuk segera berganti jam pelajaran berikutnya.

B. PENILAIAN

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran :

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui berapa jarak melakukan test cooper untuk test kebugaran jasmani 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Berapakah jarak melakukan test cooper ? a. 2,4 km b. 2,5 km c. 2,6 km d. 2,7 km
Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, kejujuran, disiplin. 	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, kejujuran, disiplin.

BANTUL, 14 AGUSTUS 2015

Mengetahui,
Guru Pembimbing



Bustami Nur Rahman, S.Pd., Kor

Guru Mata Pelajaran



Taufik Dwi Cahya

NIM : 12601244009

Mengetahui :

Kepala Sekolah



Dra. Elly Karyani Sulistyawati

NIP.19580118 198603 2 004

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMK N 1 PUNDONG
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : XI / I
Materi Pokok : Kebugaran jasmani
Alokasi Waktu : 2x 45 (2 pertemuan)

Standart Kompetensi :

2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dan nilai- nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar :

2.2 Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.

Indikator Pencapaian Kometensi :

1. Siswa dapat Melakukan latihan kebugaran jasmani melalui latihan lari 2,4 km cooper test.
4. Siswa dapat Melakukan latihan kebugaran jasmani dengan disiplin dan percaya diri.
5. Siswa dapat Memahami teknik gerakan yang benar ketika melakukan latihan kebugaran jasmani.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan kebugaran jesamani dengan disiplin dan percya diri.
2. Siswa dapat memahami bagaimana teknik yang benar ketika melakukan latihan cooper test.
3. Siswa di harapkan mampu melakukan latihan kebugaran jasmani yang telah diprogram dalam lapangan.

B. Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin(*Discipline*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

Menghargai Teman

Kejujuran

Bertanggung Jawab

C. MATERI PEMBELAJARAN : KEBUGARAN JASMANI

COOPER TEST

Tes lari 2.4 Km yang dirancang oleh Cooper adalah salah satu bentuk tes lapangan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang. Peserta tes harus berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 2.4 Km. Lintasan Tes 2.4Km usahakan berstruktur datar tidak bergelombang, tidak licin, tudak terlalu banyak belokan tajam. Garis start untuk mengawali tes rancanglah sedemikian rupa hingga jarak finis sama, artinya garis start sama dengan garis finis hal ini dilakukan untuk memudahkan pengetes. Waktu tempuh yang dicapai oleh peserta tes dicatat dalam satuan menit dua angka dibelakang koma.

D. METODE PEMBELAJARAN

- Komando
- Drill
- Tanya jawab

E. Alat/Bahan/Sumber Belajar/ Media Pembelajaran

Alat :

1. Lapangan atau ruang terbuka yang datar dan aman
2. Peluit
4. Buku teks/refferensi
5. Stopwatch

Media Pembelajaran:

1. Demonstrasi Guru

F. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

- **Pendahuluan** :
- a. Siswa dibariskan 2 bershaf dan berhitung.
- b. Guru memberikan salam serta memimpin berdoa.
- c. Guru menanyakan keadaan siswa serta menyiapkan secara fisik maupun mental untuk mengikuti pembelajaran.
- d. Apersepsi yaitu guru memberitahukan materi yang akan diajarkan pada pertemuan kali ini.

- e. Guru memberikan motivasi belajar dan menjelaskan tujuan pembelajaran.

➤ **Pemanasan** :

1. Melakukan gerakan setrecing dinamis dan setatis pemanasan.
2. Gerakan di mulai dari kepala, tangan dan kaki secara berurutan.
3. Hitungan 1x8 untuk gerakan dinamis dan 2x8 statis.

➤ **Kegiatan Inti:**

EKSPLORASI :

1. Guru menjelaskan rute lari yang akan menjadi lintasan test cooper nanti agar tidak terjadi salah dalam pelaksanaannya .
2. Melibatkan peserta didik untuk menggali informasi bagaimana cara yang paling efektif untuk melakukan tehnik latihan kebugaran jasmani tadi..
3. Memfasilitasi terjadinya interaksi antara peserta didik jika ada yang belum jelas segera di diskusikan bersama.
4. Memfasilitasi peserta didik untuk melakukan latihan kebugaran jasmani.

Rincian kegiatan sebagai berikut :

- Siswa akan berlari melintasi area yang telah di tetapkan tadi.
- Siswa harus menempuh waktu paling lama 40 menit untuk purta dan 50 menit untuk purti.

ELABORASI :

Dalam kegiatan elaborasi ini, guru :

- Guru memberi kesempatan peserta didik untuk berfikir, bertanya, menganalisis, mengemukakan bagaimanan cara menyelesaikan permasalahan yang dihadapi pada saat latihan kebugaran jasmani.
- Cara mengetahui apa yang harus di lakukan untuk bisa mneyelesaikan latihan kebugaran jasmani tersebut tanpa ada terjadi cidera.
- Pada kegiatan elaborasi ini siswa akan melakukan latihan kebugaran jasmani yang telah di contohkan oleh guru tadi dengan 2 kali pengulangan untuk perbaikan waktu.

KONFIRMASI :

Dalam kegiatan konfirmasi :

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang sekiranya siswa belum dimengerti pada siswa.

- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan umpan balik, penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik
- Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi siswa melalui ajungan jempol 2.

➤ **Kegiatan Penutup :**

- bb. Setelah kegiatan inti selesai, siswa dibariskan kembali untuk melakukan gerakan pendinginan
- cc. Melakukan gerakan pendinginan statis dan dinamis.
- dd. Setelah semuanya di rasa cukup oleh guru pendinginan ini di hentikan.
- ee. Guru memfasilitasi bersama-sama dengan siswa untuk membuat rangkuman/simpulan yang didapat dari semua pelajaran yang sudah dilaksanakan.
- ff. Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- gg. Memberikan umpan balik terhadap seluruh proses dan hasil pembelajaran.
- hh. Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedial atau pengayaan dan lain sebagainya yang digunakan bahan evaluasi.
- ii. Guru memimpin siswa untuk berdoa sebelum pembelajaran diakhiri.
- jj. Membubarkan siswa untuk segera berganti jam pelajaran berikutnya.

G. PENILAIAN

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran :

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui berapa jarak melakukan test cooper untuk test kebugaran jasmani 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Berapakah jarak melakukan test cooper ? a. 2,4 km b. 2,5 km c. 2,6 km d. 2,7 km
Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, kejujuran, disiplin. 	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, kejujuran, disiplin.

BANTUL, 14 AGUSTUS 2015

Mengetahui,
Guru Pembimbing



Bustami Nur Rahman, S.Pd., Kor

Guru Mata Pelajaran



Taufik Dwi Cahya

NIM : 12601244009

Mengetahui :
Kepala Sekolah



Dra. Elly Karyani Sulistyawati

NIP.19580118 198603 2 004

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMK N 1 PUNDONG
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : XI / I
Materi Pembelajaran : Kebugaran jasmani
Alokasi Waktu : 2X 45 menit

Standart Kompetensi :

2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar :

2.2 Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.

Indikator Pencapaian Kompetensi :

- kk. Melakukan latihan kebugaran jasmani melewati latihan back up, sit up, shutte-run, squat thrust, pust up, Naik turun bangku, kedua kaki di angkat dan di turunkan.
- ll. Melakukan latihan kebugaran jasmani dengan disiplin dan percaya diri.
- mm. Memahami teknik gerakan yang benar ketika melakukan latihan kebugaran jasmani.

A. Tujuan Pembelajaran

- nn. Siswa dapat melakukan latihan kebugaran jesamani dengan disiplin dan percya diri.
- oo.Siswa dapat memahami bagaimana teknik yang benar ketika melakukan latihan back up, sit up, shutte-run, squat thrust, pust up, Naik turun bangku, kedua kaki di angkat dan di turunkan.
- pp.Siswa di harapkan mampu melakukan latihan kebugaran jasmani yang telah diprogram dalam lapangan.

B. KARAKTER SISWA YANG DIHARAPKAN :

Disiplin(*Discipline*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

Menghargai Teman

Kejujuran

C. MATERI PEMBELAJARAN :

KEBUGARAN JASMANI

Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani (Latihan Kekuatan, Kecepatan, Daya Tahan dan Kelenturan) - Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, Anda perlu mengenal beberapa unsur yang perlu dilatih, yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan otot jantung dan paru-paru, kelincahan, daya ledak (power) dan kelenturan. Latihannya meliputi latihan back up, sit up, shuttle-run, squat thrust, Beck Up, Naik turun bangku, kedua kaki di angkat dan di turunkan.

D. METODE PEMBELAJARAN

- Komando
- Drill
- Tanya jawab

E. Alat/Bahan/Sumber Belajar/ Media Pembelajaran

Alat :

- a. Lapangan atau ruang terbuka yang datar dan aman
- b. Cone
- c. Peluit
- d. Buku teks/refferensi
- e. Stopwatch

Media pembelajaran :

- a. Demonstrasi Guru

F. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

- **Pendahuluan** :

- a. Siswa dibariskan 2 bershaf dan berhitung.
- b. Guru memberikan salam serta memimpin berdoa.
- c. Guru menanyakan keadaan siswa serta menyiapkan secara fisik maupun mental untuk mengikuti pembelajaran.
- d. Apersepsi yaitu guru memberitahukan materi yang akan diajarkan pada pertemuan kali ini.
- e. Guru memberikan motivasi belajar dan menjelaskan tujuan pembelajaran.

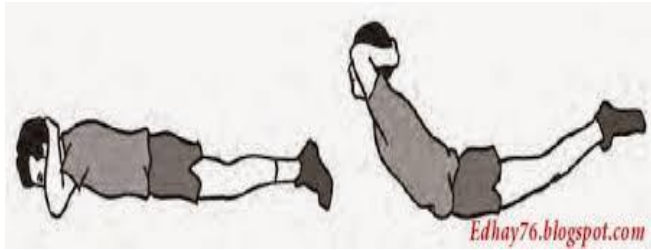
Guru memberikan pemanasan yaitu :

- Memutari lapangan 3 x
- Melakukan pemanasan dinamis dengan hitungan 1x8
- Melakukan gerakan dinamis 2x8

➤ **Kegiatan Inti** :

EKSPLORASI :

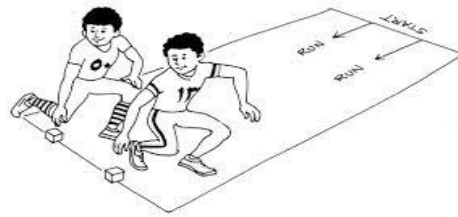
1. Guru menjelaskan cara melakukan teknik dalam latihan back up, sit up, shutte-run, squat thrust, pust up, Naik turun bangku, kedua kaki di angkat dan di turunkan.
2. yang baik dan benar agar tidak terjadi cedera dalam pelaksanaannya .
3. Melibatkan peserta didik untuk menggali informasi bagaimana cara yang paling efektif untuk melakukan tehnik latihan kebugaran jasmani tadi..
4. Memfasilitasi terjadinya interaksi antara peserta didik jika ada yang belum jelas segera di diskusikan bersama.
5. Memfasilitasi peserta didik untuk melakukan latihan kebugaran jasmani. Rincian kegiatan sebagai berikut :
 - a. Siswa di bagi 2 kelompok setiap kelompok berisikan 7 orang.
 - b. Kemudian akan ada 7 pos yang harus di lewati peserta dalam melakukan latihan kebugaran jasmani.
 - c. Setiap pos akan melakukan latihan kebugaran jasmani selama 1 menit setelah itu akan pindah ke pos lainya sampai selesai.
 - d. Pada pos 1 melakukan latihan back up sebanyak 1 menit kali.



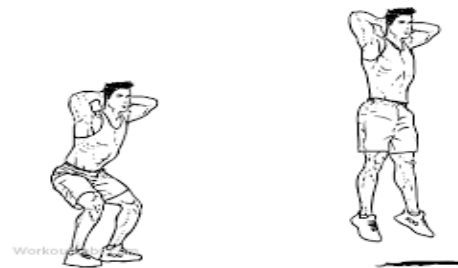
e. Pos 2 melakukan latihan sit up 1 menit.



f. Pos 3 melakukan latihan shuttle-run 1menit .



g. Pos 4 melakukan latihan squat thrust 1 menit.



h. Pos 5 melakukan latihan pust up 1 menit.



i. Pos 6 melakukan latihan naik turun kursi 1 menit.



- j. Pos 7 melakukan latihan kedua kaki di atas kemudian di turunkan 1 menit.



- k. Setelah siswa selesai melewati 4 pos tadi maka siswa akan melakukan istirahat terlebih dahulu sebelum melanjutkan ke pos berikutnya sampai selesai.

ELABORASI :

Dalam kegiatan elaborasi ini, guru :

- Guru memberi kesempatan peserta didik untuk berfikir, bertanya, menganalisis, mengemukakan bagaimana cara menyelesaikan permasalahan yang dihadapi pada saat latihan kebugaran jasmani.
- Cara mengetahui apa yang harus dilakukan untuk bisa menyelesaikan latihan kebugaran jasmani tersebut tanpa ada terjadi cedera.
- Pada kegiatan elaborasi ini siswa akan melakukan latihan kebugaran jasmani yang telah di contohkan oleh guru tadi dengan 1 menit dalam setiap melakukan gerakan dengan istirahat 2 menit jika sudah sampai pos 4 atau sudah melakukan 4 kali item gerakan.

KONFIRMASI :

Dalam kegiatan konfirmasi :

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang sekiranya siswa belum dimengerti pada siswa.

- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan umpan balik, penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik
- Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi siswa melalui ajungan jempol 2.

➤ **Kegiatan Penutup**

1. Setelah kegiatan inti selesai, siswa dibariskan kembali untuk melakukan gerakan pendinginan
2. Melakukan gerakan pendinginan **“dinamis”** :
3. Setelah semuanya di rasa cukup oleh guru pendinginan ini di hentikan.
4. Guru memfasilitasi bersama-sama dengan siswa untuk membuat rangkuman/simpulan yang didapat dari semua pelajaran yang sudah dilaksanakan.
5. Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
6. Memberikan umpan balik terhadap seluruh proses dan hasil pembelajaran.
7. Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedial atau pengayaan dan lain sebagainya yang digunakan bahan evaluasi.
8. Guru memimpin siswa untuk berdoa sebelum pembelajaran diakhiri.
9. Membubarkan siswa untuk segera berganti jam pelajaran berikutnya.

G. PENILAIAN

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran :

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan test kebugaran jasmani sirkuit training. 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan test kebugaran jasmani sirkuit training meliputi back up, sit up, shutte-run, squat thrust, pust up, Naik turun bangku, kedua kaki di angkat dan di turunkan.
<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui berapa item dalam latihan sirkuit training. 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Berapa banyak test yang di lakukan untuk melatih kebugaran jasmani ? a. 4 Item b. 5 Item c. 6 Item d. 7 Item
<p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, kejujuran, disiplin. 	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, kejujuran, disiplin.

BANTUL, 4 SEPTEMBER 2015

Mengetahui,
Guru Pembimbing



Bustami Nur Rahman, S.P.d.,Kor

Guru Mata Pelajaran



Taufik Dwi Cahya

NIM : 12601244009

Mengetahui :
Kepala Sekolah



Dra.Elly Karyani Sulistyawati

NIP.19580118 198603 2 004

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMK N 1 PUNDONG

Mata Pelajaran : PJOK

Materi pembelajaran : Sepak Bola

Kelas/Semester : XI/ I

Alokasi Waktu : 2x 45 menit

Standar Kompetensi :

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai nilai yang terkandung didalamnya.

Kopetensi Dasar :

- 1.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)

Indikator pencapaian kompetensi :

1. Siswa dapat mempraktikkan dribling dalam permainan sepak bola.
2. Siswa dapat mempraktikkan taktik mneyerang dalam sepak bola.
3. Siswa dapat bermain sepak bola dengan sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, semangat serta percaya diri.
4. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi keterampilan dribling dalam permainan sepak bola dengan gerak yang baik.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mempraktikkan dribling dalam sepak bola dengan baik.
2. Siswa mampu mempraktikkan taktik penyerangan sepak bola dengan baik.
3. Siswa diharapkan dapat bermain sepak bola dengan sederhana serta nilai, kerjasama, kejujuran, semangat, serta percaya diri.
4. Siswa diharapkan dapat mempraktikkan kombinasi keterampilan dribling dalam permainan sepak bola dengan gerak yang baik.

B. Karakter Siswa Yang Diharapkan :

- Disiplin(*Discipline*)
- Percaya diri (*Confidence*)

- Keberanian (*Bravery*)
- Menghargai Teman
- Kejujuran
- Bertanggung Jawab

C. Materi Pembelajaran :

DRIBBLING DAN TAKTIK PENYERANGAN

1. Dribbling

menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepakbola. Lux Bucher yang di kutip Wibawa (1997) dalam buku *Lingling* (2008:51) menjelaskan : “Tujuan *dribbling* adalah untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka”. Dalam melakukan teknik *dribbling* terbagi dalam beberapa bentuk gerakan, berdasarkan perkenaan kaki dengan bola.

Dribbling salah satu keterampilan individu yang mesti dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Karena sangat erat hubungannya dengan penguasaan bola dilapangan, karena bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Menggiring bola harus mampu dilakukan baik tanpa lawan maupun melewati lawan dengan berbagai teknik penguasaan bola.

2. Taktik penyerangan

Taktik penyerangan diartikan sebagai suatu siasat yang dijalankan oleh perorangan, kelompok, maupun tim terhadap lawan dengan tujuan memimpin dan mematahkan pertahanan dalam rangka memenangkan pertandingan secara sportif.

Taktik penyerangan dapat dibedakan menjadi :

- a Taktik mencari tempat kosong diantara pemain lawan.
- b Taktik melakukan gerakan tersusun, baik yang membawa bola maupun tidak (memanfaatkan lebar lapangan).

D. METODE PEMBELAJARAN

- Komando
- Drill
- Tanya Jawab

E. Alat/Bahan/Sumber Belajar/Media Pembelajaran

Alat :

qq. Lapangan sepak bola

rr. Peluit

ss. buku Lingling (2008:51)

tt. Bola sepak bola

Media :

1. Demontrasi Guru

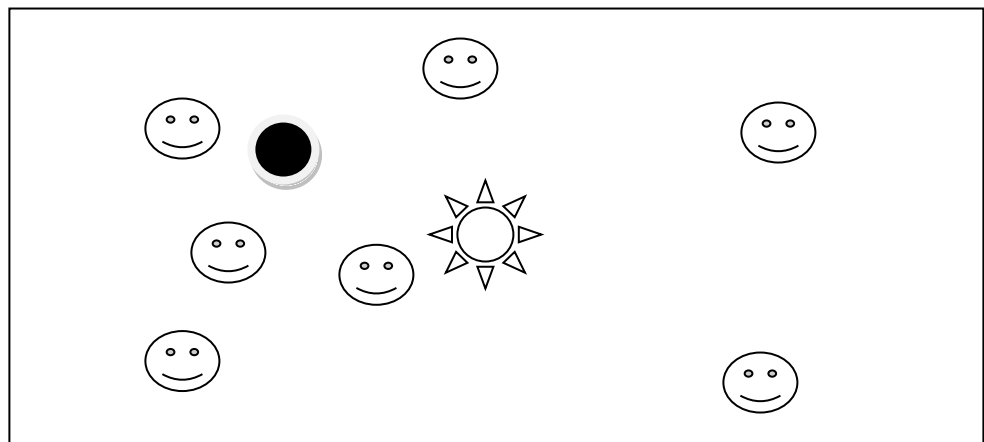
F. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

➤ Pendahuluan

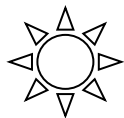
1. Siswa dibariskan 2 bershaf dan berhitung.
2. Guru memberikan salam serta memimpin berdoa.
3. Guru menanyakan keadaan siswa serta menyiapkan secara fisik maupun mental untuk mengikuti pembelajaran.
4. Apersepsi yaitu guru memberitahukan materi yang akan diajarkan pada pertemuan kali ini.
5. Guru memberikan motivasi belajar dan menjelaskan tujuan pembelajaran.

➤ Pemanasan :

1. Putar setengah lapangan sepak bola 2 X
2. Bermain kucing-kucingan atau sering di sebut permainan empat dua.



: Bola



:Tikus

Peraturan :

- Pemaian hanya punya 2 sentuhan untuk mengoper ke teman.
- Jika tersentuh teman yang jaga maka bergantian.
- Yang yang jaga berjumlah 2 orang.

➤ Jika 10 passingan tanpa di rebut maka yang jaga loncat 5X.

➤ Kegiatan Inti

EKSPLORASI :

- uu. Guru menjelaskan bagaimana melakukan dribbling dan taktik menyerang yang akan menjadi materi pada sepak bola nanti agar tidak terjadi salah dalam pelaksanaannya .
- vv. Melibatkan peserta didik untuk menggali informasi bagaimana cara yang paling efektif untuk melakukan tehnik latihan dribbling dan taktik penyerangan.
- ww. Memfasilitasi terjadinya interaksi antara peserta didik jika ada yang belum jelas segera di diskusikan bersama.

Pada kegiatan eksplorasi ini guru menjelaskan mengenai dribbling dan taktik penyerangan mengajarkan siswa beberapa tahapan untuk melakukan gerakan tadi.

Proses pelaksanaan dribbling bola menggunakan kaki bagian dalam :

- a) Langkah pertama adalah Anda harus Berdiri dengan sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b) Setelah itu badan condong ke depan.
- c) Letakkan bola di depan kaki kanan.
- d) Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
- e) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola. Setelah lancar menggunakan kaki kanan, sekarang coba kamu lakukan dengan menggunakan kaki bagian kiri.
- f) Setelah lancar menggiring bola, siswa dapat bervariasi menggiring bola dengan melewati rintangan atau menggiring secara zik-zak.

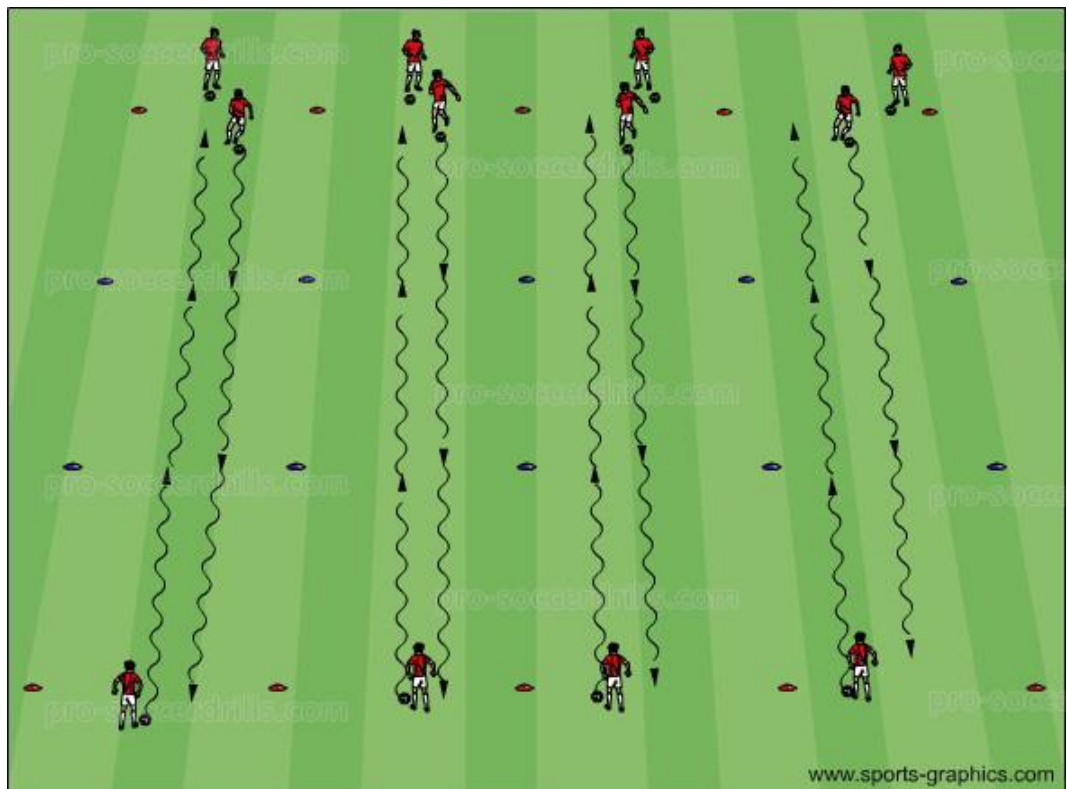
Pola penyerangan :

- a) Siswa di bagi dua kelompok
- b) Kemudian siswa mengambil undian untuk menjadi penyerang atau bertahan.
- c) Kelompok yang menyerang akan di berikan kesempatan mencetak goal sebanyak-banyaknya sedangkan untuk kelompok bertahan harus menghalau untuk tidak terjadi kemasukan goal.

- d) Kelompok penyerang akan di berikan waktu 10 menit untuk membuat goal sebanyak-banyaknya.

ELABORASI :

- Guru memberi kesempatan peserta didik untuk berfikir, bertanya, menganalisis, mengemukakan bagaimanan cara menyelesaikan permasalahan yang dihadapi pada saat latihan sepak bola .
- Cara mengetahui apa yang harus di lakukan untuk bisa mneyelesaikan latihan sepak bola tersebut tanpa ada terjadi cedera.
- Pada kegiatan elaborasi ini siswa akan melakukan dribbling dan kombinasi taktik penyerang yang telah di contohkan oleh tadi.



Penjelasan :

- d) Siswa akan melakukan dribbling lurus dengan menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian.
- e) Sesampainya di ujung maka siswa bergantian dengan siswa lain untuk melakukan dribbling menuju arah yang lain.
- f) Seterusnya begitu sampai guru merasa siswa sudah bisa melakukan dribbling

KONFIRMASI :

Setelah selesai, semua siswa di bagi menjadi 2 kelompok dan nanti bergantian bermain sepak bola dengan apa yang telah di pelajari tadi dengan bantuan teman dan pengawasan guru. Permainan dilakukan 10 menit kemudian bergantian dengan siswa lainnya seterusnya sampai semua siswa bermain.

➤ Kegiatan Penutup :

xx. Setelah kegiatan inti selesai, siswa dibariskan kembali unntuk melakukan gerakan pendinginan

yy. Melakukan gerakan pendinginan setatis dan dinamis.

zz. Setelah semuanya di rasa cukup oleh guru pendinginan ini di hentikan.

aaa. Guru memfasilitasi bersama-sama dengan siswa untuk membuat rangkumam/simpulan yang didapat dari semua pelajaran yang sudah dilaksanakan.

bbb. Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terpogram.

ccc. Memberikan umpan balik terhadap seluruh proses dan hasil pembelajaran.

ddd. Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedy atau pengayaan dan lain sebagainya yang digunakan bahan evaluasi.

eee. Guru memimpin siswa untuk berdoa sebelum pembelajaran diakhiri.

fff. Membubarkan siswa untuk segera berganti jam pelajaran berikutnya.

G. PENILAIAN

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran :

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan Dribling dan taktik penyerangan. Bermain sepak bola dengan peraturan yang di modifikasi. 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan dribling dan mengombinasikan dengan shoting ke gawang yang di namakan dengan test difliti. Di ambil waktu tercepat.
<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui berapa jarak melakukan test cooper untuk test kebugaran jasmani 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Berapakah kombinasi dalam materi yang di pelajari tadi ? a. Dribling, shoting , difliti test. b. Passing, shoting. c. Heading, passing. d. Dribling, heading, shoting.
<p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, kejujuran, disiplin, menghormati lawan, tanggung jawab. 	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, kejujuran, disiplin, menghormati lawan, tanggung jawab.

BANTUL, 26 AGUSTUS 2015

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Guru Mata Pelajaran



Bustami Nur Rahman, S.P.d., Kor



Taufik Dwi Cahya
NIM : 12601244009

Mengetahui :



Dra. Elly Karyani Sulistyawati

NIP.19580118 198603 2 004

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMK N 1 PUNDONG

Mata Pelajaran : PJOK

Materi pembelajaran :Aktifitas Luar Kelas

Kelas/Semester : X/ I

Alokasi Waktu : 2x 45 menit

Standar Kopetensi :

6. Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas dalam bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya***)

Kopetensi Dasar :

6.1 Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan bersepeda serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok

Indikator pencapaian kopetensi :

1. Siswa dapat bersepeda dengan teratur dan sesuai rute yang telah di tentukan.
2. Siswa dapat mempraktikkan bagaimana cara berkerjasama dan saling tolong menolong sesama teman.
3. Siswa dapat menyelesaikan bersepeda dengan rute yang telah di tentukan tanpa mengalami masalah yang berarti.

A.Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu bersepeda dengan teratur dan sesuai rute yang telah di tentukan.
2. Siswa mampu mempraktikkan bagaimana cara bekerjasama dan saling tolong menolong sesama teman.
3. Siswa diharapkan dapat menyelesaikan bersepeda dengan rute yang telah ditentukan tanpa mengalami masalah yang berarti.

B. Karakter Siswa Yang Diharapkan :

- Disiplin(*Discipline*)

- Percaya diri (*Confidence*)
- Keberanian (*Bravery*)
- Menghargai Teman
- Kejujuran
- Bertanggung Jawab

C. Materi Pembelajaran :

Bersepeda adalah sebuah kegiatan rekreasi atau olahraga, serta merupakan salah satu moda transportasi darat yang menggunakan sepeda. Banyak penggemar bersepeda yang melakukan kegiatan tersebut di berbagai macam medan, misalnya bukit-bukit, medan yang terjal maupun hanya sekedar berlomba kecepatan saja.

Olahraga bersepeda profesional dinamakan **balap sepeda**.

Orang yang mempergunakan sepeda sebagai moda transportasi rutin juga dapat disebut komuter. Penggunaan sepeda sebagai moda transportasi rutin tidak hanya dilakukan oleh pekerja yang bekerja di sektor non-formal, tetapi juga dilakukan oleh pekerja yang bekerja di sektor formal.

Selain para pekerja, sepeda juga banyak digunakan oleh anak sekolah. Selain karena menggunakan sepeda tidak membutuhkan biaya tambahan, bersepeda juga dapat dilakukan di jalan yang kurang bagus sekalipun. Bersepeda bagi anak sekolah juga dapat mengurangi bahaya kecelakaan dalam berkendara.

D. METODE PEMBELAJARAN

- Komando
- Drill
- Tanya Jawab

E. Alat/Bahan/Sumber Belajar/Media Pembelajaran

Alat :

1. tempat untuk bersepeda.
2. Peluit
3. Buku teks/refferensi
4. sepeda

Media :

1. Demontrasi Guru

b. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

➤ Pendahuluan

1. Siswa dibariskan 2 bershaf dan berhitung.
2. Guru memberikan salam serta memimpin berdoa.
3. Guru menanyakan keadaan siswa serta menyiapkan secara fisik maupun mental untuk mengikuti pembelajaran.
4. Apersepsi yaitu guru memberitahukan materi yang akan diajarkan pada pertemuan kali ini.
5. Guru memberikan motivasi belajar dan menjelaskan tujuan pembelajaran.

Pemanasan :

1. Siswa melakukan pemanasan dinamis dan statis sebelum bersepeda agar otot siap dalam melakukan kegiatan selanjutnya.

➤ Kegiatan Inti

EKSPLORASI :

1. Guru menjelaskan rute yang akan di lewati dalam bersepeda nantinya terutama mendahulukan keselamatan yang paleng utama..
2. Melibatkan peserta didik untuk menggali informasi bagaimana cara yang paling efektif dan aman dalam rute yang akan di lalui nantinya.
3. Memfasilitasi terjadinya interaksi antara peserta didik jika ada yang belum jelas segera di diskusikan bersama.

Pada kegiatan eksplorasi ini guru menjelaskan mengenai jalan yang akan di lalui dalam bersepeda nantinya .

Proses pelaksanaan bersepeda santai :



ELABORASI :

- Guru memberi kesempatan peserta didik untuk berfikir, bertanya, menganalisis, mengemukakan bagaimana cara menyelesaikan permasalahan yang dihadapi pada saat bersepeda.
- Cara mengetahui apa yang harus dilakukan untuk bisa menyelesaikan bersepeda .
- Pada kegiatan elaborasi ini siswa akan melakukan bersepeda dengan rute yang telah ditentukan tadi.

Penjelasan :

- a. Siswa akan melewati smk.
- b. Kemudian siswa bersepeda menuju jembatan.

KONFIRMASI :

Setelah selesai, semua siswa di membuat resume kegiatan dan nanti akan di kumpulkan sebagai bahan untuk mendapatkan nilai, minimal siswa membuat resume kegiatan 1 lembar halaman penuh.

Kegiatan Penutup :

- a. Setelah kegiatan ini selesai, siswa dibariskan kembali untuk melakukan gerakan pendinginan
- b. Melakukan gerakan pendinginan statis dan dinamis.
- c. Setelah semuanya di rasa cukup oleh guru pendinginan ini di hentikan.
- d. Guru memfasilitasi bersama-sama dengan siswa untuk membuat rangkuman/simpulan yang didapat dari semua pelajaran yang sudah dilaksanakan.
- e. Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- f. Memberikan umpan balik terhadap seluruh proses dan hasil pembelajaran.
- g. Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedial atau pengayaan dan lain sebagainya yang digunakan bahan evaluasi.
- h. Guru memimpin siswa untuk berdoa sebelum pembelajaran diakhiri.
- i. Membubarkan siswa untuk segera berganti jam pelajaran berikutnya



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02
Untuk
Mahasiswa

NO SEKOLAH :
 NAMA SEKOLAH : SMK N 1 PUNDONG
 ALAMAT SEKOLAH : MENANG, SRIHARDONO, PUNDONG, BANTUL
 GURU PEMBIMBING : Bustami Nur Rahman, S.P.d., K.o. r

NAMA MAHASISWA : Taufik Dwi Cahya
 NAMA MAHASISWA : 12601244009
 FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR
 DOSEN PEMBIMBING : Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or

Minggu I					
No	Hari/Tanggal	Materi/Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 10 Agustus 2015	- Konsultasi dengan guru pembimbing	- Mendapatkan arahan tentang cara mengajar dan bahan ajarnya		
2.	Selasa, 11 Agustus 2015	- Pendampingan mengajar kelas XI TP	- Mengetahui bagaimana gaya mengajar guru untuk mengatur murid-murid.		
3.	Rabu, 12 Agustus 2015	- Pendampingan mengajar kelas XI TAV	- Membantu mencatat waktu hasil lari untuk		
		- Membuat Rpp untuk persiapan mengajar untuk kelas X TKJ dengan materi kebugaran jasmani tes cooper 2,4 km.	kebugaran jasmani		
4	Kamis, 13 Agustus 2015	- Mengajar kelas X TKJ dengan materi tes cooper 2.4 km - Membuat Rpp untuk persiapan mengajar kelas XI dengan materi kebugaran jasmani tes cooper.	- Siswa dapat menyelesaikan pelajaran tanpa ada halangan sedikitpun.	- Tentang area untuk melakukan test kebugaran jasmani.	- Dengan mensurfai jalan yang aman dan mnegukur jaunya jarak yang akan di tempuh.
5.	Sabtu, 15 Agustus 2015	- Mengajar kelas XI TKJ dengan materi tes cooper	- Siswa dapat menyelesaikan pelajaran dengan waktu yang telah di tentukan guru.		
Minggu II					
1.	Rabu, 19 Agustus 2015	- Mengajar kelas XI TAV B dengan materi bola voli - Membuat Rpp untuk persiapan mengajar kelas X TKJ dengan materi fresbae.	- Sebagian siswa sudah mampu melakukan passing dan hanya sedikit yang belum bisa.	- Keterbatasan bola voli.	- Dengan bergantian setelah melakukan passing.
2.	Kamis, 20 Agustus 2015	- Mengajar kelas X TKJ B dengan materi pengenalan fresbae - Membuat Rpp untuk persiapan mengajar kelas XI dengan materi sepak bola.	- Siswa dapat mengenal permainan yang baru mereka mainkan.	- Siswa masih bingung dalam permainannya dan sering melakukan kesalahan dalam melempar.	- Membuat permainan yang sederhana dan peraturan yang tidak rumit.
3.	Sabtu, 22 Agustus 2015	- Mengajar kelas XI TJK B dengan materi sepak	- Dengan menggunakan modifikasi permainan		

		<p>bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengajar kelas XI TKJ A dengan materi bola voli 	<p>maka semua siswa dapat bermain dan tidak ada yang diam.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pembelajaran berjalan dengan lancar murid-murid masih bisa di atur. 	<ul style="list-style-type: none"> - Muridnya masih banyak yang belum bisa passing terutama putri 	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pengajaran kembali untuk putri agar berlatih passing kembali
Minggu III					
1.	Rabu , 26 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar kelas XI TAV B dengan materi sepak bola. - Membuat Rpp untuk persiapan mengajar kelas X TKJ dengan materi sepak bola. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa bersemangat dengan materi yang di ajarkan di semua siswa bermain dengan model modifikasi sepak bola. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bola yang sudah agak jelek membuat terganggunya pelajaran. 	<ul style="list-style-type: none"> - Memompa bola agar bisa di gunakan lagi untuk pelajaran.
2.	Kamis , 27 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar kelas X TKJ B dengan materi sepak bola. 	<ul style="list-style-type: none"> - Proses pembelajaran berjalan dengan baik 		
4.	Sabtu ,29 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar kelas XI TKJ B dengan materi bola voli. - Mengajar kelas XI TKJ A dengan materi sepak bola. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dengan pangajaran pola penyerangan untuk siswa pembelajaran berjalan lancar. - Pembelajaran berjalan dengan lancar siswa dapat melakukan materi dengan baik. 	<ul style="list-style-type: none"> - Terdapat beberapa siswa yang sering bercanda tidak serius dalam melakukannya 	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan peringatan kepada siswa agar tetap serius dalam pembelajaran.
Minggu IV					
1.	Rabu , 2 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar kelas XI TAV B dengan materi penilaian sepak bola. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan penilaian dengan waktu yang baik 	<ul style="list-style-type: none"> - Keseriusan siswa yang kurang masih banyak bercanda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Perhatian khusus terhadap siswa yang tidak serius dalam melakukan penilaian.
2.	kamis , 3 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar kelas X TKJ B dengan materi bola voli. - Membuat Rpp untuk persiapan mengajar kelas XI dengan materi kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> - Proses pembelajaran berjalan dengan baik. 		
		sirkuit training.			
3.	Sabtu , 5 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar kelas XI TKJ B dengan materi bola voli. - Mengajar kelas XI TKJ A dengan materi kebugaran jasmani sirkuit training. 	<ul style="list-style-type: none"> - Proses pembelajaran berjalan dengan cukup baik. - Siswa melakukan pembelajaran dengan serius dan mnedapatkan hasil yang maksimal. 		
Minggu V					
1.	Rabu , 9 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Hariolah Raga Nasional 			
2.	Kamis , 10 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar kelas X TKJ B dengan materi alk bersepeda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mendapat pengalaman baru tentang alk di mana mereka dapat melihat keindahan alam dan dapat menghargai alam. 		
3.	Sabtu , 12 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar kelas XI TKJ B dengan materi 	<ul style="list-style-type: none"> - Proses pembelajaran berjalan dengan cukup 		

	kebugaran jasmani sirkuit training. - Mengajar kelas XI TKJ A dengan materi kebugaran jasmani sirkuit training.	baik. - Proses pembelajaran berjalan dengan cukup baik.		
--	--	--	--	--

Mengetahui,
Desen Pembimbing Lapangan



Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or
NIP. 19810125 200604 1 001

Guru Pembimbing



Bustami Nur Rahman, S.Pd., Kor

Mahasiswa,



Taufik Dwi Cahya
NIM. 12601244009