

LAPORAN INDIVIDU

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

MTs NEGERI YOGYAKARTA 1

Diajukan guna mempertanggungjawabkan kegiatan PPL

pada semester khusus tahun 2015

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



Disusun Oleh:

Nur Kholifah

12601241025

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2015

LEMBAR PENGESAHAN

Setelah diadakan pengarahannya, bimbingan, koreksi dan perbaikan seperlunya dari laporan kegiatan Praktik Pengalaman lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta tahun Akademik 2015/2016, maka mahasiswa:

Nama : Nur Kholifah
NIM : 12601241025
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan sebagai persyaratan akhir mengikuti kegiatan PPL dan telah melaksanakan kegiatan PPL di MTs Negeri Yogyakarta 1 dari tanggal 10 Agustus sampai 10 September 2015.

Demikian pengesahan ini kami berikan, semoga dapat dipertanggungjawabkan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 September 2015

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Drs. Sismadiyanto, M.Pd.
NIP. 19590416198702 1 002

Drs. Sukardi
NIP. 195703081979031001

Mengetahui

Kepala MTs N Yogyakarta 1

Koordinator PPL
MTs N Yogyakarta 1

Drs. H. Abdul Hadi, S.Pd, M.Pd.I
NIP 19601220 1987 03 1 005

Suwardi, S.S
NIP 19800308 2007 10 1 010

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat, kenikmatan dan karunia-Nya sehingga praktikan dapat melaksanakan dan menyelesaikan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang berlangsung dari 10 Agustus sampai 10 September 2015 dengan lancar hingga tersusunnya laporan ini.

Laporan ini disusun sebagai bukti pertanggungjawaban atas pelaksanaan kegiatan PPL dan merupakan pendeskripsian kegiatan yang praktikan laksanakan selama kegiatan PPL berlangsung. Setelah pelaksanaan PPL selesai, diharapkan memberi manfaat sekaligus melatih mahasiswa agar memiliki keterampilan yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan aktivitas pendidikan.

Praktikan menyadari bahwa PPL tidak akan berjalan dengan baik, tanpa bantuan, bimbingan dan pengarahan serta kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini praktikan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Lembaga Pengabdian Masyarakat dan UPPL UNY yang telah menyelenggarakan program PPL.
3. Bapak Sismadiyanto, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan PPL.
4. Dr. H. Abdul Hadi, S.Pd.,M.Pd.I, selaku Kepala MTs N Yogyakarta 1.
5. Bapak Suwardi,S.S, selaku koordinator KKN-PPL di sekolah.
6. Drs. Sukardi selaku guru pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama pelaksanaan PPL.
7. Semua guru dan karyawan MTs Negeri Yogyakarta 1 yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.
8. Rekan-rekan mahasiswa PPL UNY 2015 atas motivasi, kebersamaan dan kerjasamanya
9. Siswa-siswi MTsN Yogyakarta 1 atas patisipasinya dalam program kami.
10. Orang tua tercinta atas segala dukungan moril dan materil.
11. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam melaksanakan tugas PPL.

Praktikan menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna, untuk itu praktikan mohon saran dan kritik yang bersifat membangun. Demikian laporan ini praktikan susun, semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi praktikan dan pembaca.

Yogyakarta, 10 September 2015

Praktikan

Nur Kholifah

NIM. 12601241025

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
ABSTRAK	vi
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi	1
B. Perumusan Program Kegiatan PPL	3
BAB II: PERSIAPAN, PELAKSANAKAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan	8
B. Pelaksanakan PPL	12
C. Analisis Hasil Pelaksanakan dan Refleksi	15
BAB III: PENUTUP	
A. Kesimpulan	18
B. Saran	19
DAFTAR PUSTAKA	20
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kalender Pendidikan Tahun Pelajaran 2015/2016
2. Matriks Program Kerja PPL Penjas UNY-MTs Negeri 1 Yogyakarta
3. Laporan Mingguan
4. Catatan Harian
5. Laporan Dana PPL
6. Jadwal Guru Mengajar MTs Negeri 1 Yogyakarta
7. Jadwal Mengajar Mahasiswa
8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
9. Daftar Nilai Kelas VIII A-VIII E
10. Daftar hadir siswa
11. Kartu bimbingan
12. Dokumentasi Foto

ABSTRAK
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
LOKASI: MTs Negeri Yogyakarta 1

Oleh: Nur Kholifah
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
NIM: 12601241025

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan pengembangan dari IKIP Yogyakarta, dimana dalam pengembangannya masih tetap mempertahankan dan terus mengembangkan salah satu fungsinya yaitu untuk mempersiapkan serta menghasilkan guru atau tenaga kependidikan lainnya yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan sehingga menjelma menjadi tenaga profesional pendidikan. Untuk mewujudkan hal tersebut, maka UNY memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada mahasiswa dalam serangkaian mata kuliah yang salah satunya adalah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

Praktik Pengalaman Lapangan merupakan wahana bagi mahasiswa untuk melatih diri dan menambah pengalaman dalam bidang pembelajaran dan manajerial di sekolah. PPL bertujuan untuk melatih mahasiswa agar memiliki pengalaman nyata tentang proses belajar mengajar dan diharapkan dengan PPL ini dapat menjadi bekal bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri sebagai tenaga kependidikan yang profesional. Salah satu lokasi yang menjadi sasaran tempat pelaksanaan program PPL pada semester khusus tahun 2015 ini adalah di lingkungan masyarakat sekolah, yaitu masyarakat MTs Negeri 1 Yogyakarta khususnya seluruh siswa MTs Negeri 1 Yogyakarta.

Kegiatan atau program PPL dilaksanakan di MTs Negeri Yogyakarta 1 pada tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 10 September 2015. Sebelum kegiatan dilaksanakan, terlebih dahulu diawali dengan berbagai kegiatan persiapan, di antaranya pengajaran mikro, pembekalan, dan observasi. Kegiatan praktik pengalaman lapangan yang dilakukan di MTs Negeri Yogyakarta 1 adalah kegiatan praktik mengajar di kelas sebagai program utama. Program utama individu praktikan adalah membuat perangkat pembelajaran, praktik mengajar, dan penyusunan evaluasi pembelajaran. Praktikan mengampu pelajaran Pendidikan Jasmani kelas 8 sebanyak 5 kelas, yaitu kelas VIII A, VIII B, VIII D, dan VIII E dengan total pertemuan sebanyak 16 kali. Proses pembelajaran dilakukan menggunakan metode Scientific sebagai metode dalam kurikulum 2013 yang menuntut siswa aktif melalui kegiatan pengamatan, penyelidikan, diskusi, dan komunikasi (presentasi).

Hasil dari kegiatan PPL selama 1 bulan adalah pelaksanaan PPL berjalan dengan baik dan lancar, tanpa kendala yang berarti. Kelancaran pelaksanaan program PPL UNY 2015 ini tak lepas dari adanya kerjasama yang baik antara pihak sekolah, khususnya guru pembimbing, mahasiswa serta peserta didik MTs Negeri Yogyakarta 1.

Kata kunci : *UNY, PPL, MTs Negeri Yogyakarta 1, Mengajar*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Sebelum melakukan PPL, mahasiswa peserta PPL melakukan serangkaian observasi untuk mengetahui dan mengenal lebih dekat, baik kondisi fisik ataupun nonfisik sekolah serta kegiatan praktik belajar mengajar yang berlangsung. Hal ini dimaksudkan agar peserta PPL dapat mempersiapkan rencana program kegiatan PPL yang akan dilaksanakan.

Berdasarkan observasi yang telah dilaksanakan di MTs Negeri Yogyakarta 1, sekolah yang berlokasi di Jalan Magelang KM 4,4 Sinduadi, Mlati, Sleman ini memiliki lahan yang cukup luas dan dilengkapi dengan bangunan-bangunan serta fasilitas penunjang yang sudah memadai. MTs Negeri Yogyakarta 1.

1. Visi dan Misi dari MTs Negeri Yogyakarta 1

a. Visi

Terwujudnya pribadi muslim yang unggul, inklusif, berwawasan global dan ramah lingkungan.

b. Misi

1. Mewujudkan lulusan yang berakhlak mulia;
2. Mewujudkan lulusan yang menguasai ilmu agama Islam;
3. Mewujudkan lulusan yang berprestasi dalam bidang ilmu pengetahuan saint dan tehnologi;
4. Mewujudkan lulusan yang unggul yang dalam bahasa;
5. Mewujudkan lulusan yang unggul yang dalam tahfidz;
6. Mewujudkan lulusan yang berprestasi dalam olah raga, seni, dan budaya;
7. Mewujudkan lulusan yang siap mengabdikan pada agama, masyarakat dan Negara.

2. Kondisi Fisik Sekolah

Kondisi fisik gedung MTs Negeri Yogyakarta 1 terdiri dari :

- | | |
|-------------------------|------------|
| a. Ruang Kepala Sekolah | : 1 ruang |
| b. Ruang Tata Usaha | : 1 ruang |
| c. Ruang Guru | : 1 ruang |
| d. Ruang BP/BK | : 1 ruang |
| e. Perpustakaan | : 1 ruang |
| f. Laboratorium | : 2 ruang |
| g. Ruang Komputer | : 1 ruang |
| h. Ruang Kelas | : 15 ruang |

- i. Ruang Kesenian : 1 ruang
- j. Ruang UKS : 1 ruang
- k. Ruang OSIS : 1 ruang
- l. Masjid : 2 lantai
- m. Koperasi Siswa : 1 ruang
- n. Dapur : 1 ruang
- o. Ruang Penjaga Sekolah : 1 ruang
- p. Kantin : 1 ruang
- q. Kamar Mandi Guru : 3 ruang
- r. Kamar Mandi Siswa : 8 ruang
- s. Gudang : 2 ruang
- t. Tempat Parkir : 1 tempat

3. Kondisi Non Fisik Sekolah

- a. Jumlah guru PNS : 28 guru
- b. Jumlah guru honorer : 5 guru
- c. Siswa
 - 1) Siswa kelas VII : 163 siswa
 - 2) Siswa kelas VIII : 148 siswa
 - 3) Siswa kelas IX : 148 siswa

d. Karyawan

Sekolah ini mempunyai karyawan sejumlah 13 orang (PNS, non-PNS), yakni Tata Usaha, Petugas Perpustakaan, Petugas Laboratorium, Tukang Kebun atau penjaga sekolah.

e. Bimbingan Konseling

Bimbingan Konseling berfungsi dengan baik, dilaksanakan dan dijalankan oleh guru yang ditunjuk.

f. Ekstrakurikuler

Di sekolah ini terdapat beberapa ekstrakurikuler, antara lain : Pramuka, kegiatan olahraga (meliputi basket, sepak bola, tenis meja), paduan suara, qiro'ah, hafalan Al-Qur'an, PMR, Tonti, muhadasah dan lainnya.

g. Organisasi dan Fasilitas OSIS

OSIS sudah memiliki ruanagan sendiri, namun masih dipakai bersama dengan ekstrakurikuler lain.

B. Rumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

Kegiatan PPL UNY 2015 dilaksanakan selama 1 bulan terhitung mulai tanggal 10 Agustus 2015 sampai 12 September 2015, adapun jadwal pelaksanaan kegiatan PPL UNY 2015 di MTs Negeri Yogyakarta 1 dapat dilihat pada tabel.

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Tempat
1.	Penerjunan	1 2015	MTs Negeri Yogyakarta 1
2.	Observasi Pra PPL	6-10 September	MTs Negeri Yogyakarta 1
3.	Pembekalan PPL		Ruang Seminar FIK, UNY
4.	Praktik Mengajar (PPL)	10 Agustus 2015 s.d. 10 September 2015	MTs Negeri Yogyakarta 1
5.	Penarikan Mahasiswa PPL	10 September 2015	MTs Negeri Yogyakarta 1
6.	Penyelesaian Laporan/ Ujian	11-12 september 2015	MTs Negeri Yogyakarta 1 dan UNY

1. Rumusan Program

Perumusan program PPL dilakukan berdasarkan permasalahan dari hasil observasi yang dilakukan sebelumnya mulai dari observasi fisik maupun non fisik. Setelah melakukan observasi, maka dilakukan pemilihan atau skala prioritas dari permasalahan-permasalahan tersebut untuk dijadikan program kerja. Dalam pemilihan program kerja, ada beberapa hal yang dijadikan pedoman antara lain:

- a. Kebutuhan dan manfaat bagi sekolah
- b. Kemampuan mahasiswa
- c. Adanya dukungan dari pihak sekolah
- d. Tersedianya sarana dan prasarana
- e. Dapat mengembangkan potensi sekolah
- f. Waktu yang tersedia
- g. Dana
- h. Kemungkinan program dapat berkesinambungan

Berdasarkan pedoman tersebut, praktikan memfokuskan pada semua kegiatan yang berhubungan dengan PBM (Proses Belajar Mengajar) penjas untuk menyusun atau merumuskan program dan rancangan kegiatan PPL.

Sebelum merumuskan program, mahasiswa terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan guru pembimbing agar didapatkan kesesuaian.

Rumusan program kerja PPL adalah sebagai berikut:

a. Program Praktek Pengalaman Lapangan (PPL)

1) Program PPL dilaksanakan oleh tiap-tiap mahasiswa PPL sesuai dengan studinya masing-masing.

a) Praktik Mengajar

Tujuan : Mengajar di kelas/ di lapangan sesuai dengan bidangnya masing-masing.

Sasaran : Peserta didik MTs Negeri Yogyakarta 1
: Penyampaian materi pelajaran

Bentuk Kegiatan

:

b) Pengoptimalan Media Pembelajaran

Tujuan : Menciptakan proses pembelajaran yang nyaman untuk menarik peserta didik lebih aktif dalam proses pembelajaran dan mampu mengembangkan postensi masing-masing individu.

Sasaran : Peserta didik MTs Negeri Yogyakarta 1

Bentuk Kegiatan : Penggunaan media pembelajaran

:

c) Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Tujuan : Merencanakan proses pembelajaran agar kegiatan pembelajaran di kelas berjalan lancar

Sasaran : Peserta didik MTs Negeri Yogyakarta 1

Bentuk Kegiatan : Penyusunan RPP

2. Rancangan Kegiatan PPL

Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) terbagi menjadi dua pelaksanaan kegiatan yakni PPL I dan PPL II. PPL I diwujudkan dalam bentuk mata kuliah *micro teaching* yang telah dilaksanakan pada semester 6 (enam) yaitu pada bulan Februari 2015 sampai dengan bulan

Juni 2015. Tujuan dari PPL I ini untuk melatih kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang pendidik yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial dan profesional.

Gambaran pelaksanaan PPL II dijelaskan sebagai berikut:

a. Observasi Kelas

Kegiatan observasi didalam kelas bertujuan untuk mengetahui gambaran pelaksanaan pembelajaran sehingga mahasiswa praktikan dapat merencanakan bagaimana praktik mengajar yang hendak dilakukan.

b. Bimbingan Dosen Pembimbing Lapangan PPL

Mahasiswa praktikan telah mendapatkan dosen pembimbing lapangan sejak pelaksanaan PPL 1 atau *Micro Teaching*. Mahasiswa praktikan mendapat bimbingan baik pada saat pelaksanaan PPL 1 dan PPL 2, hal ini bertujuan agar mahasiswa praktikan mendapatkan evaluasi dan masukan terkait pelaksanaan kegiatan belajar di kelas dan pembuatan perangkat pembelajaran.

c. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Mahasiswa praktikan telah mendapat guru pembimbing sejak penerjungan PPL. Konsultasi dilakukan untuk mengetahui apa yang harus dilakukan guna memenuhi tugas PPL. Mahasiswa praktikan diberikan tugas untuk membuat perangkat pembelajaran yaitu Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Selain itu, mahasiswa praktikan harus melakukan praktik mengajar di kelas yang diampu oleh guru pembimbingnya.

d. Pembuatan Perangkat Pembelajaran

Dalam perjalanan membuat perangkat pembelajaran, mahasiswa praktikan banyak mencari referensi contoh dari beberapa sumber termasuk guru pembimbing dan teman-teman mahasiswa yang lain. Pembuatan perangkat pembelajaran dimulai dari membuat draf kemudian dijabarkan menjadi perangkat pembelajaran yang semestinya. Perangkat pembelajaran, antara lain:

1) Mempersiapkan materi pembelajaran yang akan dilaksanakan.

Materi pelajaran yang akan diajarkan adalah materi Pendidikan jasmani kelas 8 semester 1.

2) Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Sebelum pelaksanaan praktik mengajar di kelas/di lapangan, pendidik diwajibkan membuat skenario pembelajaran yang berisi langkah-langkah kegiatan yang akan dilakukan di kelas maupun di lapangan yang meliputi materi yang akan disampaikan, metode, serta alat untuk media pembelajaran dan tujuan apa yang akan dicapai dalam pembelajaran yang akan berlangsung yang dikenal dengan *lesson plan* atau Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dibuat oleh mahasiswa dengan melakukan koordinasi dan konsultasi dengan guru pembimbing. Dengan RPP ini diharapkan kegiatan belajar mengajar lebih terencana, terarah dan terprogram, sehingga indikator pencapaian kompetensi yang diharapkan dapat terorganisir dan terlaksana dengan baik.

3) Penyusunan Metode dan Media Pembelajaran

Metode dan media pembelajaran disusun bersamaan dengan pembuatan RPP agar sesuai dengan target pembelajaran. Metode pembelajaran yang dilakukan dapat berupa metode ceramah, diskusi, komando, demonstrasi maupun sainttifik. Adapun media pembelajaran yang dibutuhkan adalah Power Point (LCD dan perangkatnya) dan media yang mendukung pembelajaran Pendidikan Jasmani.

4) Evaluasi Hasil Pembelajaran

Evaluasi hasil pembelajaran dilakukan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta didik terhadap materi yang diajarkan.

5) Penilaian

Penilaian dilakukan pada sikap spiritual, sikap sosial, keterampilan, dan pengetahuan. Penilaian sikap spiritual dan sosial menggunakan lembar observasi dan angket; penilaian keterampilan menggunakan lembar observasi; dan penilaian pengetahuan menggunakan soal pilihan ganda.

e. Praktik Mengajar di Kelas atau di lapangan

RPP yang telah dibuat kemudian direalisasikan dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Mahasiswa praktikan melakukan praktik mengajar di kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D dan VIII E.

f. Evaluasi

Evaluasi atau penilaian pelaksanaan PPL II atau praktik mengajar ini secara berkala dilakukan sejak membantu guru mengajar pada bulan Agustus sampai September.

g. Penyusunan Laporan

Laporan disusun sebagai bukti terselesaikannya program PPL II dan mahasiswa praktikan sudah tidak melakukan praktik mengajar di MTs Negeri Yogyakarta 1.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISA HASIL

A. Persiapan

1. Pembekalan Mikro (*Micro Teaching*)

Pembekalan Mikro merupakan kegiatan yang dilakukan oleh setiap jurusan untuk memberikan bekal bagi mahasiswa agar dapat melaksanakan mata kuliah mikro dan kegiatan PPL dengan baik. Melalui pembekalan ini, mahasiswa mendapatkan informasi mengenai mata kuliah Pengajaran Mikro dan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi saat mahasiswa melakukan kegiatan PPL. Adapun pelaksanaan Pembekalan Mikro ini dilaksanakan oleh semua mahasiswa Prodi Pendidikan yang akan melaksanakan perkuliahan Pengajaran Mikro yang kemudian dilanjutkan dengan kegiatan PPL.

2. Pengajaran Mikro

Pengajaran mikro atau *micro teaching* bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan Kompetensi Dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar (*real teaching*) di sekolah/ lembaga pendidikan dalam program PPL. Di dalam pengajaran mikro, mahasiswa dibekali bagaimana mempersiapkan, melaksanakan, dan mengevaluasi suatu pembelajaran. *Micro teaching* dilaksanakan pada Semester 6.

3. Observasi

a. Observasi Lingkungan Sekolah (Fisik)

Observasi lingkungan sekolah bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik sekolah secara mendalam agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri pada pelaksanaan PPL di sekolah. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam observasi itu adalah lingkungan fisik sekolah, sarana prasarana sekolah, dan kegiatan belajar mengajar secara umum. Observasi yang dilakukan dapat mendukung proses pelaksanaan PPL yang dilakukan mahasiswa berkaitan dengan model, metode, atau media pembelajaran.

b. Observasi Pembelajaran di Kelas (Non Fisik)

Observasi pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa praktikan sebelum melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman lapangan (PPL). Kegiatan ini bertujuan agar mahasiswa memiliki gambaran atau pandangan awal mengenai kegiatan belajar mengajar secara langsung di lapangan, sebelum terjun dalam program

PPL. Guru mengajar seperti biasanya, kemudian mahasiswa mengamati dan memperhatikan aspek-aspek yang digunakan guru dalam mengajar. Fokus pengamatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa diantaranya adalah:

- 1) Teknik membuka dan memotivasi peserta didik
- 2) Teknik penguasaan kelas
- 3) Teknik penyampaian materi
- 4) Teknik menutup pelajaran

Hasil observasi yang dilakukan adalah sebagai berikut :

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Ket
A	Perangkat Pembelajaran		
	1. Silabus	Sudah sesuai dengan silabus yang berjalan dalam pembelajaran penjas	
	2. Satuan Pembelajaran	-	
	3. Rencana Pembelajaran	Sudah sesuai dengan rencana pembelajaran yang bersangkutan dengan pembelajaran/ praktek pembelajaran.	
B	Proses Pembelajaran		
	1. Membuka Pembelajaran	Memberikan salam, berdo'a, menanyakan kabar peserta didik dan absensi. Selanjutnya memberikan apersepsi berupa demonstrasi dan pemberian masalah.	
	2. Penyajian materi	Penyajian materi terstruktur, sesuai dengan RPP	
	3. Metode pembelajaran	Demonstrasi, komando Diskusi, dan Tanya jawab	
	4. Penggunaan bahasa	Menggunakan bahasa Indonesia	
	5. Penggunaan waktu	Menggunakan waktu dengan efektif	
	6. Gerak	Aktif dalam mengikuti dan memperhatikan peserta didik. Guru selalu	

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Ket
		mengawasi siswa dalam pembelajaran.	
	7. Cara memotivasi peserta didik	Memberikan penghargaan berupa tepuk tangan dan tambahan nilai.	
	8. Teknik bertanya	Menanyakan pertanyaan secara langsung berkaitan dengan materi yang diberikan.	
	9. Teknik penguasaan kelas	Memberikan pertanyaan pada peserta didik yang diam dan memotivasinya. Serta meningkatkan partisipasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.	
	10. Penggunaan media	Sangat efisien, guru sudah terlatih dan bisa memanfaatkan media secara baik dan benar.	
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Tanya jawab	
	12. Menutup pelajaran	Menyimpulkan bersama peserta didik, memberi penugasan, mengingatkan peserta didik agenda pertemuan selanjutnya, dan berdoa serta salam.	
C	Perilaku peserta didik		
	1. Perilaku peserta didik di dalam kelas atau dalam lapangan	Tidak ribut, dan masih ada yang susah dikendalikan namun masih mau beraktivitas dan bertanya.	
	2. Perilaku peserta didik di luar kelas	Sopan dengan guru ketika bertemu di luar kelas	

4. Persiapan Mengajar

Persiapan mengajar sangat diperlukan sebelum dan sesudah mengajar. Melalui persiapan yang matang, mahasiswa PPL diharapkan dapat memenuhi target yang ingin dicapai. Persiapan yang dilakukan untuk mengajar yaitu konsultasi dengan guru pembimbing, penguasaan materi, penyusunan RPP, pembuatan media pembelajaran, dan pembuatan alat evaluasi serta soal.

5. Penyusunan RPP

Kegiatan ini berkaitan dengan pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ini harus disiapkan oleh praktikan sebelum kegiatan belajar mengajar berlangsung dan menggunakan kurikulum yang berlaku saat ini. Proses pembuatan RPP dilakukan dengan bimbingan guru pembimbing. Adapun format yang tercantum dalam RPP adalah:

- a. Identifikasi
Identifikasi ini memuat identitas sekolah, identifikasi mata pelajaran, kelas/ program, dan semester.
- b. Alokasi Waktu
Dalam pembagian alokasi waktu berdasarkan pada program semester.
- c. Kompetensi Inti
Kompetensi inti merupakan kemampuan yang harus dikuasai oleh siswa sebagai hasil dari mempelajari mata pelajaran.
- d. Kompetensi Dasar
Kompetensi dasar adalah kemampuan minimal yang harus dicapai siswa dalam mempelajari mata pelajaran.
- e. Indikator Keberhasilan
Indikator berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran.
- f. Tujuan Pembelajaran
Tujuan pembelajaran berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran berdasarkan rumusan.
- g. Materi Pembelajaran
Materi berisi pokok materi yang akan diajarkan yang bersumber dari buku acuan dan buku-buku terkait dan dilengkapi penjabaran pada lampiran RPP.
- h. Metode
Metode merupakan cara atau teknik yang digunakan dalam proses pembelajaran. Metode yang wajib digunakan dalam kurikulum 2013 adalah metode *Scientific*. Metode ini dapat didukung dengan model pembelajaran, pendekatan, atau metode lain sesuai materi pembelajaran yang akan diajarkan.
- i. Sumber Bahan Pembelajaran

Sumber bahan ajar dapat diperoleh dari buku-buku penunjang baik cetak maupun elektronik dan sumber internet yang terpercaya serta *up date*.

j. Media

Media merupakan alat maupun peraga yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran dan mempermudah penyampaian materi.

k. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran menjelaskan tentang proses pembelajaran yang akan dilaksanakan. Proses pembelajaran mencakup tiga tahapan utama yaitu pembukaan/kegiatan awal pembelajaran, kegiatan inti, dan penutup/kegiatan akhir pembelajaran.

l. Penilaian/Evaluasi

Penilaian mencakup penilaian sikap (spiritual dan sosial), keterampilan, serta penilaian pengetahuan.

B. Pelaksanaan PPL

1. Program Mengajar

Dalam melaksanakan kegiatan PPL, praktikan diberi tanggung jawab untuk mengelola kegiatan pembelajaran dalam suatu kelas, namun tetap dalam bimbingan dan pengawasan guru mata pelajaran. Kegiatan PPL diawali dengan observasi kelas yang akan diajar, kemudian dilanjutkan PPL terbimbing oleh mahasiswa. Kelas yang diampu adalah kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D dan VIII E dengan jumlah peserta didik keseluruhan 148 peserta didik. Jadwal mengajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani kelas VIII adalah hari Senin, Selasa, Rabu, Jumat dan Sabtu. Rincian jadwal mengajar adalah sebagai berikut:

No	Pertemuan	Waktu	Mata Pelajaran	Materi	Tanggal Pertemuan
1.	Ke-1	Jam ke- 4-6	Penjas	Dasar gerak bola basket (dribbling, dan chess pass)	12 Agustus 2015 8C
2.	Ke-2	Jam ke- 3-5	Penjas	Dasar gerak bola basket (dribbling, dan chess pass)	14 Agustus 2015 8E
3.	Ke-3	Jam ke- 2-4	Penjas	Kebugaran	15 Agustus

				jasmani (pus-up, sit-up dan lari 15 menit)	2015 8D
4.	Ke-4	Jam ke- 4-6	Penjas	Tolak Peluru gaya membelakangi	18 Agustus 2015 8B
5.	Ke-5	Jam ke- 2-4	Penjas	Dasar gerak bola voly (passing bawah)	19 Agustus 2015 8C
6.	Ke-6	Jam ke- 3-5	Penjas	Lompat jauh gaya menggantung	21 Agustus 2015 8E
7.	Ke-7	Jam ke- 2-4	Penjas	Senam Lantai (roll depan, roll belakang dan sikap lilin)	22 Agustus 2015 8D
8.	Ke-8	Jam ke- 5-7	Penjas	Softball (cara melempar dan menangkap bola softball)	24 Agustus 2015 8A
9.	Ke-9	Jam ke- 4-6	Penjas	Dasar gerak sepak bola (passing dalam dan passing luar)	25 Agustus 2015 8B
10.	Ke-10	Jam ke- 3-5	Penjas	Tolak peluru gaya membelakangi	28 Agustus 2015 8E
11.	Ke-11	Jam ke- 2-4	Penjas	Tolak Peluru gaya membelakangi	29 Agustus 2015 8D
12	Ke- 12	Jam ke- 5-6	Penjas	Dasar gerak bola basket (dribbling, shoting dan lay-up)	29 Agustus 2015 9B
13.	Ke -13	Jam ke- 4-6	Penjas	Tolak peluru gaya membelakangi	1 September 2015

					8B
14.	Ke- 14	Jam ke- 4-6	Penjas	Tolak peluru gaya membelakangi	2 September 2015 8C
15.	Ke- 15	Jam ke- 3-5	Penjas	Tolak peluru gaya membelakangi	4 September 2015 8E
16.	Ke- 16	Jam ke- 2-4	Penjas	Softball (bermain)	5 September 1015 8D

a. Kegiatan Praktik Mengajar

1) Praktik Mengajar Terbimbing

Dalam kegiatan praktik mengajar terbimbing, mahasiswa praktikan didampingi oleh guru pembimbing. Praktikan mengajar didepan kelas, sedangkan guru pembimbing mengawasi dari belakang. Dengan demikian, guru pembimbing dapat memberikan kritik dan saran kepada praktikan sehingga pada kelas berikutnya dapat mengajar dengan lebih baik. Pelaksanaan mengajar terbimbing ini dilakukan hampir disetiap praktik mengajar oleh praktikan. Hal ini sesuai dengan ketetapan dan peraturan dari LPPMP.

Praktik mengajar terbimbing dilakukan oleh mahasiswa praktikan sebanyak 16 kali. Hal ini berkaitan dengan ketetapan dari LPPMP yang memberikan keputusan bahwa praktikan harus mengajar minimal 4 kali pertemuan dan guru pembimbing harus selalu memantau mahasiswa yang sedang melakukan praktik mengajar.

Dalam latihan mengajar terbimbing, mahasiswa praktikan mengajar satu mata pelajaran yang berisi teori dan praktek, yaitu mata pelajaran Penjas. Alokasi waktu setiap pertemuan adalah 3 x 40 menit. Proses pembelajaran teori dikelas sedangkan praktik dilakukan di luar kelas / lapangan. Praktik mengajar dilakukan sesuai dengan pedoman RPP yang sudah dibuat oleh mahasiswa sebelumnya.

Kondisi peserta didik yang sedikit ramai dapat praktikan kendalikan dengan memberikan teguran kepada peserta didik yang bersangkutan, kemudian peserta didik yang bersangkutan disuruh untuk menjawab pertanyaan dari mahasiswa praktikan atau

mengulang hasil diskusi bersama. Dengan demikian, peserta didik tersebut akan kembali memperhatikan proses pembelajaran.

2) Umpan Balik dari Guru Pembimbing

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan tidak lepas dari pengawasan pembimbing, baik pembimbing dari UNY maupun pembimbing dari MTs Negeri Yogyakarta 1. Untuk pembimbing UNY dilakukan di tempat yang sudah ditentukan oleh Dosen Pembimbing Lapangan PPL. Pemantauan dari Dosen Pembimbing ini dilakukan untuk mengetahui kemajuan dari mahasiswa praktikan. Sedangkan pemantauan dan bimbingan dari guru pembimbing dilakukan setiap akhir KBM dan ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam proses KBM. Adapun bimbingan yang sering dilakukan mahasiswa adalah perbaikan RPP, media, cara menyampaikan materi, dan cara mengelola kelas sehingga di pertemuan selanjutnya bisa lebih baik dan benar.

3) Evaluasi dan Penilaian

Praktik mengajar telah dilakukan sebanyak 16 kali oleh mahasiswa praktikan dikelas semua kelas VIII. Proses penilaian meliputi penilaian sikap (spiritual dan sosial) yang diambil pada setiap pertemuan; penilaian keterampilan yang diambil pada saat peserta didik melakukan aktivitas jasmani. Penilaian dilakukan menggunakan skala 1-100 dengan dikonversi ke skala 1-4 selanjutnya diubah menjadi nilai huruf (A,B,C, D). Evaluasi dan penilaian pengetahuan dilakukan secara langsung melalui lembar soal.

b. Penyusunan Laporan

Mahasiswa PPL wajib membuat laporan secara individu sebagai bentuk pertanggungjawaban atas terlaksananya kegiatan PPL. Penyusunan laporan ini dimulai sebelum penarikan mahasiswa PPL oleh pihak Universitas Negeri Yogyakarta sampai 1 minggu setelah penarikan.

c. Penarikan Mahasiswa KKN-PPL

Penarikan mahasiswa dari lokasi PPL di MTs Negeri Yogyakarta 1 dilaksanakan pada tanggal 10 September 2015 di MTs Negeri Yogyakarta 1. Penarikan mahasiswa ini menandai berakhirnya tugas mahasiswa PPL UNY.

C. Analisis Hasil dan Refleksi

1. Analisis Hasil Kegiatan PPL

Selama pelaksanaan PPL praktikan mendapatkan pengalaman yang berharga dan bermanfaat. Praktikan juga memperoleh gambaran sesungguhnya tentang cara berinteraksi dengan peserta didik, cara menyampaikan materi yang baik agar mudah dipahami peserta didik, teknik penguasaan kelas, teknik bertanya,

penggunaan metode yang tepat, dan pelaksanaan evaluasi, di mana gambaran ini sangat berbeda dengan pembelajaran *mikro teaching* yang pernah dilakukan di kampus. Selama praktik mengajar, praktikan banyak memperoleh pengalaman menjadi seorang guru yang benar-benar nyata dengan berbagai permasalahan terkait dengan proses pembelajaran yang perlu dipecahkan atau dicarikan solusinya.

PPL dilakukan oleh praktikan secara terbimbing. Pada praktik mengajar, praktikan selalu berkonsultasi pada guru pembimbing setelah selesai mengajar untuk melakukan evaluasi guna meningkatkan proses mengajar pada pertemuan selanjutnya. Beberapa masukan terkait dengan proses pembelajaran yang telah dilakukan yaitu mengenai apersepsi, pengelolaan kelas, penilaian/ evaluasi, dan penghargaan yang perlu ditingkatkan lagi.

Dalam pelaksanaan program PPL terdapat sedikit hambatan yakni kurangnya tempat pembelajaran (lapangan) karena berbagi dengan MAN 3 Yogyakarta serta MIN 1 Yogyakarta sehingga terkadang proses pembelajaran sedikit kurang maksimal dan kendala selanjutnya beberapa peserta didik bergurau ramai sendiri dan tidak memperhatikan di kelas sehingga menjadi gaduh dan kurang terkendali. Hambatan-hambatan yang dialami dapat diatasi dengan solusi yang tepat sehingga hambatan yang ada tidak memberikan kegagalan pada pelaksanaan program PPL. Solusi yang digunakan adalah membuat peraturan dan permainan olahraga untuk pembelajaran lebih kreatif agar dapat memaksimalkan pembelajaran saat praktek di lapangan dan untuk siswa yang kurang tertip yaitu dengan menegur siswa dan memberikan pertanyaan tentang materi diskusi pada siswa yang ramai.

2. Refleksi

Secara keseluruhan kegiatan PPL yang dilaksanakan di MTs Negeri Yogyakarta 1 sudah berjalan dengan baik. Berdasarkan pelaksanaan praktikan mengajar di kelas dan dilapangan, dapat disampaikan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Konsultasi secara berkesinambungan dengan guru pembimbing sangat diperlukan demi kelancaran pelaksanaan mengajar. Banyak hal yang dikonsultasikan dengan guru, baik mengenai materi yang akan disampaikan, metode, maupun RPP.
- b. Memberikan motivasi kepada peserta didik yang merasa kurang mampu dalam praktik maupun teori.
- c. Memberikan evaluasi, baik secara lisan maupun mempraktikkan dapat menjadi umpan balik dari peserta didik untuk mengetahui seberapa banyak materi yang diterangkan dapat diserap dan dipraktikkan oleh peserta didik.

Dalam pelaksanaan praktik mengajar terdapat faktor pendukung yang dapat memperlancar proses belajar mengajar antara lain faktor guru, peserta didik, sarana prasarana, dan sekolah. Guru pembimbing memberikan keleluasaan pada praktikan untuk memberikan gagasan baik dalam metode mengajar, materi pengajaran, dan evaluasi. Guru pembimbing juga memberikan kontrol dan saran perbaikan dalam praktik mengajar di kelas dan memberikan umpan balik yang sangat berarti bagi praktikan. Faktor pendukung dari peserta didik adalah mengikuti pelajaran dengan baik dan dapat menghargai praktikan sebagai guru praktik dalam proses belajar mengajar. Faktor sarana prasarana di MTs Negeri Yogyakarta 1 cukup memadai. Faktor pendukung dari sekolah adalah memberikan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam melaksanakan PPL.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan PPL di MTs Negeri Yogyakarta 1 secara umum berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana program yang telah disusun dari awal. Program kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan program yang sangat penting untuk diikuti oleh para calon guru. Teori yang di dapat di kampus tidaklah cukup menjadi bekal untuk menjadi guru yang kompeten dan profesional. Melalui program PPL ini mahasiswa praktikan dapat mencari pengalaman langsung dengan pembelajaran real di lapangan, melihat dan merasakan langsung bagaimana menjadi guru yang sesungguhnya serta pelajaran baru yang tidak dapat diperoleh di kampus. Diantaranya yaitu :

1. Karakter setiap peserta didik berbeda-beda
2. Kesabaran, keuletan, dan keikhlasan merupakan kunci untuk menghadapi peserta didik dari berbagai macam latar belakang.
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran adalah hal penting yang harus disusun agar proses belajar mengajar berjalan lancar dan terstruktur.
4. Seorang guru harus kreatif dan terampil serta mampu menarik perhatian peserta didik.

Kegiatan PPL yang dilaksanakan di MTs Negeri Yogyakarta 1 mengandung manfaat yang dapat diambil, antara lain :

1. Program Praktik Pengalaman Lapangan dapat dijadikan sebagai indikator tingkat penguasaan ilmu – ilmu pendidikan yang telah mahasiswa pelajari di bangku kuliah dan mencoba untuk menerapkan ilmu yang didapat di dunia sekolah dan memberikan kontribusi pengalaman yang sangat besar kepada mahasiswa terutama dalam mengajar peserta didik secara langsung di sekolah yang berguna bagi mahasiswa kelak di masa yang akan datang ketika menjadi guru.
2. Program PPL ini juga memberikan gambaran kepada mahasiswa yang masih dalam tahap belajar tentang banyaknya faktor yang harus diperhatikan dan dipersiapkan dengan matang untuk mewujudkan suatu proses pembelajaran yang baik dan bermanfaat bagi peserta didik. Dengan persiapan yang matang tentu akan mendukung performa dan penampilan guru dalam mengajar di depan kelas sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar dan terstruktur dalam menyampaikan materi dari awal hingga akhir pembelajaran.

3. Program Praktik Pengalaman Lapangan memberikan pengalaman bagi mahasiswa bagaimana menjalani kehidupan di sekolah, terutama dalam berinteraksi dengan guru – guru, karyawan, peserta didik dan seluruh komponen pendukung yang lain.
4. Program Praktik Pengalaman Lapangan mengajarkan kepada mahasiswa untuk bersikap sebagai seorang teladan dan dapat memberikan contoh yang baik kepada peserta didiknya dalam segala aspek kehidupan. Pelaksanaan program PPL di MTs Negeri Yogyakarta 1 ini dapat berjalan dengan baik, tentu tidak terlepas dari dukungan dan kerjasama semua pihak di MTs Negeri Yogyakarta 1.

B. Saran

1. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta

- a. Tetap pertahankan kerjasama yang baik antara UNY dan MTs Negeri Yogyakarta 1 karena dapat memberi manfaat yang besar bagi keduanya.
- b. Terus berusaha untuk meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia dengan mengadakan peningkatan mutu program PPL di sekolah-sekolah, memberikan bimbingan dan fasilitas yang lebih baik kepada peserta PPL UNY.

2. Bagi Sekolah

- a. Peningkatan fasilitas yang mendukung kegiatan pembelajaran, terutama yang berkaitan dengan Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasman demi kelancaran proses pembelajaran di MTs Negeri Yogyakarta 1.
- b. Tetaplah menjadi sekolah yang menjunjung tinggi nilai agama Islam, budi pekerti, berlandaskan atas kekeluargaan diantara masing–masing komponennya.
- c. Tingkatkanlah prestasi akademik dan non akademik peserta didik dengan memberikan motivasi serta bimbingan terhadap peserta didik.

3. Bagi Mahasiswa PPL selanjutnya

- a. Mahasiswa hendaknya mampu meningkatkan kerjasama dan kekompakan dengan seluruh komponen sekolah.
- b. Jangan sia – siakan waktu yang ada untuk terus menimba pengalaman di lokasi PPL terutama MTs Negeri Yogyakarta 1, dan lakukanlah semuanya dengan penuh keikhlasan dan tanggung jawab.
- c. Tingkatkan penguasaan ilmu yang dimiliki, persiapkan semua komponen pendukung pembelajaran dengan baik dan yakin pada diri sendiri bahwa kita mampu untuk mengajar peserta didik dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Kalender Akademik MTs Negeri Yogyakarta 1 2015/2016.

Tim Penyusun Panduan Pengajaran Mikro. 2015. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: PP PPL dan PKL LPPMP UNY.

Tim Penyusun Panduan PPL. 2015. *Panduan PPL*. Yogyakarta: PP PPL dan PKL LPPMP UNY.

LEMBAR PENGESAHAN

Setelah diadakan pengarahan, bimbingan, koreksi dan perbaikan seperlunya dari laporan kegiatan Praktik Pengalaman lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta tahun Akademik 2015/2016, maka mahasiswa:

Nama : Nur Kholifah
NIM : 12601241025
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan sebagai persyaratan akhir mengikuti kegiatan PPL dan telah melaksanakan kegiatan PPL di MTs Negeri Yogyakarta 1 dari tanggal 10 Agustus sampai 10 september 2015.

Demikian pengesahan ini kami berikan, semoga dapat dipertanggungjawabkan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 September 2015

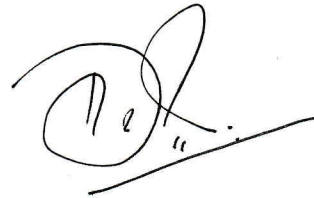
Dosen Pembimbing Lapangan



Drs. Sismadiyanto, M.Pd.

NIP. 19590416198702 1 002

Guru Pembimbing



Drs. Sukardi

NIP. 195703081979031001

Mengetahui

Kepala MTs N Yogyakarta 1



Drs. H. Abdul Hadi, S.Pd, M.Pd.I
NIP. 196612201987 03 1 005

Koordinator PPL

MTs N Yogyakarta 1



Suwardi, S.S

NIP 19800308 2007 10 1 010



KEMENTERIAN AGAMA
**MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI (MTs N)
YOGYAKARTA 1**

JALAN MAGELANG KM.4,4 MLATI, YOGYAKARTA 55284 TELEPON/FAX : (0274)586274
Website: www.mtsn-jogja1.sch.id -Email: mtsnjogjasatu@gmail.com

SURAT TUGAS

Nomor : MTs.12/20/Kp.02.3/520/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. H. ABDUL HADI, S.Pd., M.Pd.I.
NIP. : 196012201987031005
Pangkat / Golongan Ruang : Pembina (IV/a)
Jabatan : Kepala MTs N Yogyakarta 1

Dengan ini menugaskan kepada :

NO	NAMA	NIP	JABATAN DINAS	JABATAN TUGAS
1	Drs. H. ABDUL HADI, S.Pd., M.Pd.I.	196012201987031005	Kepala Madrasah	Penanggung Jawab
2	SUWARDI, S.S.	198003082007101010	Waka Bid. Kurikulum	Koordinator
3	AGUS RIFAT ASNAWAN, S.Pd.I	196508121986031005	Kepala TU	Sekretaris
4	Drs. SIROJUL HUDA	196803061999031002	Waka Bid. Sarpras Guru Matematika	Pembimbing
5	ASIH DWI LESTARI, S.Pd	196902081993032001	Guru Matematika	Pembimbing
6	AGUSTINUS YUSMANTO, S.Pd.	196707092007011033	Waka Bid. Kesiswaan Guru Olah raga	Pembimbing
7	Drs. SUKARDI	195703081979031001	Guru Olah raga	Pembimbing
8	DINA ANDRIYANTI, M.Pd.	196901041996032001	WMM Guru B. Inggris	Pembimbing
9	WIDYASTUTI FATMAH L., S.Pd	197209171997032003	Guru B. Inggris	Pembimbing
10	Dra. RINI WIJAYANTI	196510171998022001	Guru B. Indonesia	Pembimbing
11	BUDI SANTOSA, S.Pd.	198105262007101002	Guru B. Jawa	Pembimbing
12	Drs. PARTONO	195809081985031017	Guru IPS	Pembimbing
13	Dra. SRI WIDAYATI	196708141998032002	Guru IPS	Pembimbing
14	Dra. AMI SOLICHATI	196803221995032003	Guru Semi Budaya dan Keterampilan	Pembimbing

Untuk menjadi pembimbing mahasiswa Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) tahun 2015 yang akan dilaksanakan :

NO	TANGGAL	KEGIATAN
1	3 – 8 Agustus 2015	Observasi/orientasi ke madrasah
2	10 Agustus – 12 September 2015	Pelaksanaan KKN-PPL

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 8 Agustus 2015
Kepala Madrasah

Drs. H. Abdul Hadi, S.Pd., M.Pd.I
NIP. 196012201987031005



KEMENTERIAN AGAMA
**MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI (MTs N)
YOGYAKARTA 1**

JALAN MAGELANG KM.4,4 MLATI, YOGYAKARTA 55284 TELEPON/FAX : (0274)586274

Website: www.mtsn-jogja1.sch.id -Email: mtsnjogjasatu@gmail.com

**DAFTAR NAMA MAHASISWA DAN GURU PEMBIMBING
PPL UNY TAHUN 2015**

DPL: Drs. MULYANA, M.Hum

Lokasi: MTs N Yogyakarta 1

NO	NIM	NAMA	PRODI	GURU PEMBIMBING
1	12201241046	NABILLA SITIMI	Pend. Bahasa dan Sastra Indonesia	Dra. RINI WIJAYANTI
2	12202241008	TRISNA RAHMAH	Pend. Bahasa Inggris	DINA ANDRIYANTI, M.Pd.
3	12202241013	UMU AINIA	Pend. Bahasa Inggris	WIDYASTUTI FATIMAH IKHSAN, S.Pd.
4	12205244038	ANGGIT RIMBANG WINULANG	Pend. Bahasa Jawa	BUDI SANTOSA, S.Pd.
5	12205244036	PRAWIDA NURAENI BASUKI	Pend. Bahasa Jawa	BUDI SANTOSA, S.Pd.
6	12416241045	ARI NOVIAN TRI UTAMI	Pend. Ilmu Pengetahuan Sosial	Drs. PARTONO
7	12416244009	ARDIANTORO	Pend. Ilmu Pengetahuan Sosial	Dra. SRI WIDAYATI
8	12601241025	NUR KHOLIFAH	Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi	Drs. SUKARDI
9	12601241051	RACHMAT RAMADHAN	Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi	AGUSTINUS YUSMANTO, S.Pd.
10	12313244028	RYDLO EGA PUTRA	Pend. Matematika Kelas Internasional	Drs. SIROJUL HUDA
11	12313244030	FAQIH MU'TASHIMBILLAH	Pend. Matematika Kelas Internasional	ASIH DWI LESTARI, S.Pd.
12	12208241028	PUPUT UTAMI	Pend. Seni Musik	Dra. AMI SOLICHATI
13	12208241016	TRIWANTO ADI SUSANTO	Pend. Seni Musik	Dra. AMI SOLICHATI

Sleman, 8 Agustus 2015

Kepala Madrasah



Drs. H. Abdul Hadi, S.Pd., M.Pd.I.

NIP. 196012201987031005



Universitas Negeri
Yogyakarta

MATRIKS PROGRAM KERJA PPL/ MAGANG III UNY
TAHUN 2015

NAMA SEKOLAH : MTs Negeri 1 Yogyakarta
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Magelang km 4,4 melalui jogjakarta
GURU PEMBIMBING : Drs. Sukardi
WAKTU PELAKSANAAN PPL : 10 AGUSTUS – 10 SEPTEMBER 2015

NAMA MAHASISWA : NUR KHOLIFAH
NIM : 12601241025
FAK/ JUR/ PRODI : FIK/ Pend. OR/ PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Simadiyanto, M.Pd.

NO	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-					JUMLAH JAM
		I	II	III	IV	V	
1.	Pembuatan Program PPL						
	a. Observasi	6					6
	b. Menyusun Matrik Program PPL	2					2
2.	Administrasi Pembelajaran						
	a. Silabus, prota, prosen	1					1
3.	Pembelajaran Kokuurikuler (Kegiatan Mengajar Terbimbing)						
	a. Persiapan						
	1. Konsultasi	1	2	2	2		7
	2. Membuat RPP	6	15	3			24
	3. Menyiapkan/ membuat media pembelajaran (PPT, Alat dan Video)	2	4	4	4		14

NO	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-					JUMLAH JAM
		I	II	III	IV	V	
	b. Mengajar Terbimbing						
	i. Praktik mengajar lapangan dan di kelas	6	8	8	8		30
	2. evaluasi, dan tindak lanjut	1	2	2	2		7
	c. Pembuatan Analisis Hasil Pembelajaran (Koreksi dan Rekap Hasil Penugasan, Praktek lapangan)						
	1. Pelaksanaan, Evaluasi dan tindak lanjut		2,5	2,5	5		10
6.	Kegiatan Sekolah						
	a. Upacara bendera hari Senin	1	1	1	1	1	5
	b. Upacara bendera 17 Agustus		1,5				1,5
	c. Piket bersih-bersih basecamp atau posko	1	1	1	1	1	5
7.	Lain-lain						
	a. Mendokumentasikan kegiatan teman			1			1
	b. Piket pagi menyalami siswa di depan gebang sekolah MTsN IYK.	3,5	3,5	3,5	3,5	2,5	16,5
	c. Piket hadir seluruh siswa-siswi MTsN I YOGYAKARTA		0,5	0,5	0,5		1,5
	d. Rapat	2					2
	e. Lomba-lomba 17 Agustus		5,5				5,5
	f. Membersihkan gudang		1				1
	g. Jalan sehat		1		1		2
	h. Jumat bersih			1			1
8.	Pembuatan Laporan PPL						
	a. Persiapan		0,5		1	1	2,5
	b. Pelaksanaan		2		5	5	12
9.	Penarikan Mahasiswa PPL					2	2

NO	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-					JUMLAH JAM
		I	II	III	IV	V	
		32,5	51	28,5	34	12,5	158,5
	JUMLAH JAM						


Mengetahui/ Menyetujui,

Kepala Sekolah MTsN IYogyakarta




 Drs. H. Abdul Hadi, S.Pd., M.Pd.i.
 NIP. 196004201982031005

Dosen Pembimbing I. apangan



 Drs. Sismadiyanto, M.Pd.
 NIP. 19590416198702 1 002

Mahasiswa PPL



 Nur Kholifah
 NIM. 12601241025



**PROGRAM PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

FORMULIR CATATAN HARIAN PPL

No. FRM/LPPM/518

Revisi : ...

Tgl. :

hal ... dari ...

~~SEMESTER GASAL/GENAP/KHUSUS~~^{*)}

TAHUN 2015 / 2016

NAMA SEKOLAH : MTs NEGERI 1 YOGYAKARTA

NAMA MAHASISWA : NUR KHOLIFAH

ALAMAT LOKASI : JL.Magelang km 4,4 melati jogjakarta

NO. MAHASISWA : 12601241025

DOSEN PEMBIMBING LAPANGAN : Drs. Sismadiyanto, M.Pd

FAK/JUR/PR.STUDI : FIK/Pend.OR/PJKR

No.	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Keterangan/ Paraf DPL
1.	Senin, 10 Agustus 2015	06.00 – 07.00	Piket pagi sebelum bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY, PPL/KKN UIN beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 9 orang mahasiswa PPL UNY, 8 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 4 orang guru piket.	
		07.00 – 08.00	Upacara bendera	Mahasiswa PPL UNY bersama dengan warga sekolah (murid, siswa, dan karyawan sekolah) mengikuti upacara bendera hari senin.	
		10.00 – 12.00	Rapat matriks kerja PPL MTs N 1 Yogyakarta	Membahas tentang matriks yang akan di pergunakan dalam PPL di MTsN 1 YOGYAKARTA.	
2	Selasa, 11 Agustus	06.30 – 07.00	Piket paggi sebelum	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri	

^{*)} Coret yang tidak perlu

	2015		bel sekolah	di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 9 orang mahasiswa PPL UNY, 8 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 4 orang guru piket.	
		10.30 – 11.30	Rapat koordinasi dengan Waka kurikulum dan Guru Pembimbing Lapangan (GPL)	Berdiskusi dan menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan KBM serta administrasi kelas seperti RPP dll.	
		11.30 – 12.00	Bimbingan dengan Guru Pembimbing Lapangan (GPL).	Mahasiswa bimbingan dengan guru pembimbing yang sudah dibagi saat rapat koordinasi. Hal yang disampaikan teknis mengajar, RPP dsb.	
3	Rabu, 12 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket pagi sebelum bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 11 orang mahasiswa PPL UNY, 7 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 4 orang guru piket.	
		09.10 – 11.10	Mengajar kelas 8C	Karena kepentingan guru penjas yakni Pak Sukardi. Mahasiswa penjas 2 orang menggantikan atau mengisi untuk mengajar. Materi yang disampaikan adalah bola basket (passing, dribbling, shoting).	
4	Kamis, 13 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket pagi sebelum bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 9 orang mahasiswa PPL UNY, 9 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 5 orang guru piket.	
		07.00 – 07.30	Piket kelas	Mendata seluruh siswa-siswi MTsN 1	

				YOGYAKARTA yang tidak masuk sekolah.	
		09.10 – 10.20	Oservasi Kelas 9A	Mahasiswa bertugas untuk mengamati saat mata pelajaran olahraga di laksanakan, dan saya mengamati proses belajar mengajar matapelajaran olahraga kelas 9 A dengan materi lompat jauh yang diampu oleh pak sukardi S.Pd	
		18.00 – 21.00	Membuat RPP	Pembuatan RPP dibuat guna mengajar pada hari Jumat. Materi yang akan diajarkan adalah Dasar Gerak bola basket	
		21.00 - 22.00	Membuat Media	Membuat media dilakukan guna mempermudah mengajar. Media berupa PPT materi dasar gerak bola basket. Serta gambar dan video contoh dasar gerak bola basket lay-up dan dribling	
5	Jum'at, 14 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket pagi sebelum bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 7 orang mahasiswa PPL UNY, 9 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 3 orang guru piket.	
		10.35 – 11.20	Ngajar Kelas 8E	Saya mengajar kelas 8E dengan materi dasar gerak bola basket dribling dan lay-up, kelas 8E jumlah siswa yang mengikuti 29 siswa dan berjalan dengan lancar.	
		11.20 – 11.50	Evaluasi	Evaluasi dilakukan oleh pak sukardi dengan memberikan masukan serta memberi tahu bahwa suara saya kurang begitu keras dan lebih tegas lagi terhadap siswa.	
		11.50 – 13.00	Keputrian	Mengisi tentang keputrian yaitu wawasan Halangan bagi wanita yang sedang haid. dll	
		18.00 – 21.00	Membuat RPP	Pembuatan RPP dibuat guna mengajar pada hari Sabtu. Materi yang akan diajarkan adalah Kebugaran Jasmani	
		21.00 - 22.00	Membuat Media	Membuat media dilakukan guna mempermudah	

				mengajar. Media berupa PPT materi kebugaran jasmani yaitu pus-up, sit-up dan lari 15menit. Serta video contoh kebugaran jasmani	
6	Sabtu, 15 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket paggi sebelum bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 13 orang mahasiswa PPL UNY, 11 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 3 orang guru piket.	
		07.50 – 09.45	Mengajar Kelas 8D	Saya mengajar kelas 8D dengan Materi Kebugaran jasmani yaitu sit-up pus-ap dan lari 15 menit, kelas 8D jumlah siswa yang mengikuti 30 siswa dan berjalan dengan lancar.	
		09.45 – 10.15	Evaluasi	Evaluasi dilakukan oleh pak sukardi dengan memberikan masukan serta memberi tahu bahwa siswa berbeda-beda sifat dan kemauannya.	
7	Senin, 17 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket Pagi Sebelum Bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY, PPL/KKN UIN beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 13 orang mahasiswa PPL UNY, 11 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 3 orang guru piket.	
		07.00 – 08.30	Upacara peringatan kemerdekaan republik indonesia	Mahasiswa PPL UNY bersama dengan warga sekolah (murid, siswa, dan karyawan sekolah) mengikuti upacara Peringatan kemerdekaan republik Indonesia.	
		08.30 – 14.00	Perlombaan 17 agustus	Perlombaan ini diadakan oleh ppl/kkn UIN dan mahasiswa PPL UNY membantu dalam penyelenggaraan kegiatan perlombaan ini, saya bertugas membantu perlombaan sepak bola di lapangan MTsN 1 YOGYAKARTA Dan	

				berjalan dengan lancar.	
		18.00 – 21.00	Membuat RPP	Pembuatan RPP dibuat guna mengajar pada hari Selasa. Materi yang akan diajarkan adalah Tolak peluru gaya membelakangi	
		21.00 - 22.00	Membuat Media	Membuat media dilakukan guna mempermudah mengajar. Media berupa PPT materi tolak peluru gaya membelakangi	
8	Selasa, 18 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket Pagi Sebelum Bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 10 orang mahasiswa PPL UNY, 8 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 4 orang guru piket.	
		09.45 – 11. 10	Mengajar Kelas 8B	Saya mengajar kelas 8B dengan materi Tolak Pluru gaya membelakangi, kelas 8B jumlah siswa yang mengikuti 29 siswa dan berjalan dengan lancar.	
		11.10 – 11.40	Evaluasi	Evaluasi dilakukan oleh Pak sukardi dengan memberi masukan agar saat tolak peluru untuk siswa yang belum begitu baik di berikan arahan khusus supaya lebih baik lagi.	
		18.00 – 21.00	Membuat RPP	Pembuatan RPP dibuat guna mengajar pada hari Rabu. Materi yang akan diajarkan adalah Dasar gerak bola Voli yaitu pasing bawah	
		21.00 - 22.00	Membuat Media	Membuat media dilakukan guna mempermudah mengajar. Media berupa PPT materi dasar gerak bola voly yaitu pasing bawah Serta video dan gambar serta contoh Video Dasar gerak bola voly yaitu pasing bawah.	
9	Rabu, 19 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket Pagi Sebelum Bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada	

				sebanyak 7 orang mahasiswa PPL UNY, 6 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 4 orang guru piket.	
		09.10 – 09.45	Mengajar kelas 8C	Saya mengajar kelas 8C dengan materi Dasar gerak bola voly yaitu pasing bawah, kelas 8C jumlah siswa yang mengikuti 32 siswa dan berjalan dengan lancar.	
		09.45 – 10.15	Evaluasi	Evaluasi dilakukan oleh Pak sukardi dengan memberi masukan agar permainan dengan menggunakan bola karet bukan bola standar voli, agar siswa dapat bermain dengan benar dikarenakan umur merka masih susah menggunakan bola standar.	
10	Kamis, 20 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket Pagi Sebelum Bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 13 orang mahasiswa PPL UNY, 7 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 3 orang guru piket.	
		07.00 – 07.30	Piket kelas	Mendata seluruh siswa-siswi MTsN 1 YOGYAKARTA yang tidak masuk sekolah.	
		07.50 – 09.45	Mendampingi pelajaran OR kelas 7E	Saya bertugas mendampingi teman ppl olahraga yang mengajar kelas 7 E dengan materi Kebugaran jasmani, dengan jumlah murid 33 dan berjalan dengan lancar.	
		18.00 – 21.00	Membuat RPP	Pembuatan RPP dibuat guna mengajar pada hari Jumat. Materi yang akan diajarkan adalah Lomat Jauh gaya menggantung	
		21.00 - 22.00	Membuat Media	Membuat media dilakukan guna mempermudah mengajar. Media berupa PPT materi Lompat jauh gaya menggantung Serta video dan gambar serta contoh Video lompat jauh gaya menggantung	

11	Jum'at, 21 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket Pagi Sebelum Bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 10 orang mahasiswa PPL UNY, 8 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 3 orang guru piket.	
		07.00 – 08.35	Jumat sehat	Kegiatan ini di laksanakan atau diadakan oleh sekolah dan di ikuti oleh Seluruh siswa-siwi MTsN 1 YOGYAKARTA kegiatan ini yaitu jalan sehat dengan rute yang telah ditentukan dan saya bertugas mendampingi serta mengarahkan siswa dan siswi dalam jalan sehat ini.	
		08.35 – 10.20	Mengajar kelas 8E	Saya mengajar kelas 8E dengan materi Lompat jauh gaya membelakangi, kelas 8E jumlah siswa yang mengikuti 29 siswa dan berjalan dengan lancar.	
		10.20 – 10.50	Evaluasi	Evaluasi proses pembelajarn oleh pak Sukardi adalah pembelajaran berjalan baik dan lancar namun masih banyak siswa yang belum bias mempraktekkan, sehingga perlu bimbingan khusus saat pembelajaran berlangsung.	
		11.50 – 13.00	Keputrian	Mengisi tentang keputrian yaitu wawasan hidup sehat bagi muslimah. dll	
		18.00 – 21.00	Membuat RPP	Pembuatan RPP dibuat guna mengajar pada hari Sabtu. Materi yang akan diajarkan adalah Senam lantai yaitu roll depan,roll belakang serta sikap lilin	
		21.00 - 22.00	Membuat Media	Membuat media dilakukan guna mempermudah mengajar. Media berupa PPT materi dasar gerak senam lantai yaitu roll depan, roll belakang serta sikap lilin Serta video dan gambar serta contoh Video roll depan, roll belakang serta sikap lilin.	

12	Sabtu, 22 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket Pagi Sebelum Bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 8 orang mahasiswa PPL UNY, 8 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 3 orang guru piket.	
		07.50 – 09. 45	Mengajar kelas 8D	Saya mengajar kelas 8D dengan materi Senam lantai yaitu roll depan,roll belakang dan sikap lilin, kelas 8D jumlah siswa yang mengikuti 30 siswa dan berjalan dengan lancar.	
		09.45 – 10.15	Evaluasi	Evaluasi proses pembelajarn oleh pak sukardi adalah pembelajaran berjalan baik dan lancar siswa mampu dan mau mengikuti gerakan. Dan diminta untuk mengulang materi namun dengan menggabungkan gerakan tangan dan gerakan kaki saat melakukan dasar gerak senam	
13	Minggu, 23 Agustus 2015	13.00 - 15.00	Membuat RPP	Pembuatan RPP dibuat guna mengajar pada hari Senin. Materi yang akan diajarkan adalah softball (melempar dan menangkap)	
		15.00 – 16.00	Membuat Media	Membuat media dilakukan guna mempermudah mengajar. Media berupa PPT materi softball Serta video dan gambar serta contoh Video softball (melempar dan menangkap)	
14	Senin, 24 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket Pagi Sebelum Bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 12 orang mahasiswa PPL UNY, 11 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 2 orang guru piket.	
		07.00 – 08.00	Upacara bendera	Mahasiswa PPL UNY, KKN/PPL UIN, PPL UII bersama dengan warga sekolah (murid, siswa, dan karyawan sekolah) mengikuti upacara	

				bendera hari senin.	
		09.45 – 11.45	Mengajar kelas 8A	Saya mengajar kelas 8A dengan materi Softball, kelas 8A jumlah siswa yang mengikuti 30 siswa dan berjalan dengan lancar.	
		11.45 – 12.15	Evaluasi	Evaluasi proses pembelajarn oleh pak sukardi adalah pembelajaran berjalan baik dan lancar siswa mampu dan mau mengikuti intruksi dari saya sehingga pembelajaran softball berjalan dengan lancar.	
		18.00 – 21.00	Membuat RPP	Pembuatan RPP dibuat guna mengajar pada hari Selasa. Materi yang akan diajarkan adalah Dasar Gerak sepak bola yaitu pasing dalam dan pasing luar.	
		21.00 - 22.00	Membuat Media	Membuat media dilakukan guna mempermudah mengajar. Media berupa PPT materi Dasar gerak sepak bola yaitu masing dalam dan pasing luar Serta video dan gambar serta contoh Video dasar gerak sepak bola yaitu pasing dalam dan pasing luar.	
15	Selasa, 25 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket Pagi Sebelum Bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 10 orang mahasiswa PPL UNY, 7 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 3 orang guru piket.	
		09.45 – 11. 10	Mengajar Kelas 8B	Saya mengajar kelas 8B dengan materi Dasar gerak sepak bola yaitu pasing dalam dan pasing luar, kelas 8B jumlah siswa yang mengikuti 29 siswa dan berjalan dengan lancar.	
		11.10 – 11.40	Evaluasi	Evaluasi proses pembelajarn oleh pak sukardi adalah ada siswa yang tidak disiplin dalam pembelajaran dan harus di tindak lanjuti supaya siswa dapat memperhatikan saat diterangkan	

16	Rabu, 26 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket Pagi Sebelum Bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 9 orang mahasiswa PPL UNY, 8 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 4 orang guru piket.	
		09.10 – 11.10	Pendampingan kelas 8D	Saya mendampingi murid kelas 8D dengan materi sprint.	
17	Kamis, 27 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket Pagi Sebelum Bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 7 orang mahasiswa PPL UNY, 9 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 4 orang guru piket.	
		07.00 – 07.30	Piket kelas	Mendata seluruh siswa-siswi MTsN 1 YOGYAKARTA yang tidak masuk sekolah.	
		09.10 – 10.20	Mendampingi pelajaran OR kelas 7E	Saya bertugas mendampingi teman ppl olahraga yang mengajar kelas 7 E dengan materi Dasar gerak senam ritmik, dengan jumlah murid 33 dan berjalan dengan lancar	
18	Jum,at, 28 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket Pagi Sebelum Bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 9 orang mahasiswa PPL UNY, 10 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 3 orang guru piket.	
		08.35 – 10.20	Mengajar Kelas 8E	Saya mengajar kelas 8E dengan materi Tolak peluru gaya membelakangi dan penilaian, kelas 8E jumlah siswa yang mengikuti 29 siswa dan berjalan dengan lancar.	
		10.20 – 11.00	Evaluasi	Evaluasi proses pembelajarn oleh pak sukardi	

				adalah pembelajaran berjalan baik dan lancar siswa mampu dan mau mengikuti intruksi yang telah di berikan, namun ada siswa yang masih salah, dikasih bimbingan lebih dari teman yang sudah bisa,	
		11.45 – 13.00	Keputrian	Mengisi tentang keputrian yaitu wawasan hidup sehat bagi muslimah. dll	
19	Sabtu, 29 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket Pagi Sebelum Bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 11 orang mahasiswa PPL UNY, 10 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 3 orang guru piket.	
		07.50 – 09.45	Mengajar kelas 8D	Saya mengajar kelas 8D dengan materi Tolak peluru gaya membelakangi dan penilaian, kelas 8D jumlah siswa yang mengikuti 30 siswa dan berjalan dengan lancar.	
		09.45 – 11.10	Mengajar kelas 9B	Karena kepentingan guru penjas yakni Pak Sukardi. Mahasiswa penjas 2 orang menggantikan atau mengisi untuk mengajar. Materi yang disampaikan adalah bola basket (passing, dribbling, shoting).	
20	Senin, 31 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket Pagi Sebelum Bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 11 orang mahasiswa PPL UNY, 10 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 3 orang guru piket.	
		07.00 – 08.00	Upacara bendera	Mahasiswa PPL UNY, KKN/PPL UIN, PPL UII bersama dengan warga sekolah (murid, siswa, dan karyawan sekolah) mengikuti upacara bendera hari senin.	

21	Selasa, 1 September 2015	06.30 – 07.00	Piket Pagi Sebelum Bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 9 orang mahasiswa PPL UNY, 6 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 3 orang guru piket.	
		09.45 – 11. 10	Mengajar Kelas 8B	Saya mengajar kelas 8B dengan materi Tolak Peluru gaya membelakangi dan penilaian, kelas 8B jumlah siswa yang mengikuti 29 siswa dan berjalan dengan lancar.	
22	Rabu, 2 September 2015	06.30 – 07.00	Piket Pagi Sebelum Bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 10 orang mahasiswa PPL UNY, 8 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 4 orang guru piket.	
		09.10 – 09.45	Mengajar kelas 8C	Saya mengajar kelas 8C dengan materi Tolak peluru Gaya membelakangi dan penilaian, kelas 8C jumlah siswa yang mengikuti 32 siswa dan berjalan dengan lancar.	
23	Kamis, 3 September 2015	06.30 – 07.00	Piket Pagi Sebelum Bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 10 orang mahasiswa PPL UNY, 8 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 4 orang guru piket.	
		07.00 – 07.30	Piket kelas	Mendata seluruh siswa-siswi MTsN 1 YOGYAKARTA yang tidak masuk sekolah.	
24	Jum'at, 4 September 2015	06.30 – 07.00	Piket Pagi Sebelum Bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang	

				datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 9 orang mahasiswa PPL UNY, 10 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 3 orang guru piket.	
		07.50 – 08.35	Jalan sehat	Kegiatan dilakukan dalam rangka jumat sehat. Perjalanan berjalan lancar yang di ikuti semua siswa MTs dan beberapa guru.	
		08.35 – 10.20	Mengajar Kelas 8E	Saya mengajar kelas 8E dengan materi Tolak peluru gaya membelakangi dan Remedial yang belum tuntas penilaian minggu sebelumnya, kelas 8E jumlah siswa yang mengikuti 29 siswa dan berjalan dengan lancar.	
		11.45 – 13.00	Keputrian	Mengisi tentang keputrian yaitu kisah para nabi dan istrinya. dll	
25	Sabtu, 5 September 2015	06.30 – 07.00	Piket Pagi Sebelum Bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 6 orang mahasiswa PPL UNY, 9 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 4 orang guru piket.	
		07.50 – 09.45	Mengajar kelas 8D	Saya mengajar kelas 8D dengan materi softball (melempar dan menangkap bola softball), kelas 8D jumlah siswa yang mengikuti 30 siswa dan berjalan dengan lancar.	
26	Senin, 7 September 2015	06.30 – 07.00	Piket Pagi Sebelum Bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 8 orang mahasiswa PPL UNY, 11 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 4 orang guru piket.	
		09.00 – 14.00	Pembuatan laporan	Pembuatan laporan dengan meninjau catatan harian dan metriks.	

		19.00 – 22.00	Pembuatan laporan	Menyesuaikan metriks dengan catatan harian.	
27	Selasa, 8 September 2015				
28	Rabu, 9 September 2015				
29	Kamis, 10 September 2015	08.00 – 10.00	Penarikan mahasiswa PPL UNY	Penarikan dihadiri oleh Pamong DPL, p.mulyana, dan pihak sekolah yang meliputi kepala sekolah, waka kurikulum dan guru pembimbing lapangan serta mahasiswa PPL UNY sejumlah 13 mahasiswa. Dan berjalan dengan lancar	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

NAMA SEKOLAH : MTs N Yogyakarta 1
ALAMAT SEKOLAH : JL.Magelang km 4,4 melati jogjakarta
GURU PEMBIMBING : Drs. Sukardi

NAMA MAHASISWA : Nur Kholifah
NO. MAHASISWA : 12601241025
FAK./JUR./PRODI : FIK/Pend. Olahraga/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs Sismadiyanto, M.Pd.

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Jumat, 12 Agustus 2015	Observasi kelas VII A	Mendapat gambaran tentang kondisi kelas dan proses belajar mengajar di MTs N Yogyakarta 1.		
2.	Sabtu, 22 Agustus 2015	Menyiapkan materi dan mengajar materi tolak peluru kelas 8B, dasar gerak voli Kelas 8C, lompat jauh 8E, Senam lantai 8D.	Mendapat gambaran tentang materi, penilaian, RPP yang harus disampaikan kepada siswa sesuai dengan kurikulum 2013.	Lapangan yang dipakai lebih dari beberapa kelas karena digabung 3 sekolah.	Memodifikasi lapangan sehingga dapat dipakai sesuai materi yang akan disampaikan.
3.	Sabtu, 29 Agustus 2015	Menyiapkan materi dan mengajar materi softball kelas 8A, Sepak bola kelas 8B, Tolak Peluru kelas 8E, 8D	<ul style="list-style-type: none">● Mendapat gambaran tentang materi, penilaian, RPP yang harus disampaikan kepada siswa sesuai dengan kurikulum 2013.	<ul style="list-style-type: none">● Lapangan yang berdebu saat melakukan permainan softball dan sepak bola	<ul style="list-style-type: none">● Dengan menyiram atau memberi air ke lapangan agar mengurangi debu.

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
4.	Sabtu, 5 September 2015	Menyiapkan materi mengajar dan mengambil penilaian tolak peluru untuk semua kelas 8.	<ul style="list-style-type: none"> ● Serata memahami karakter siswa yang berbeda-beda <p>Dapat mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan gerakan atau aktivitas tolak peluru</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Siswa tidak semua mau melakukan atau bermain softball. ● Lapangan yang tidak memadai saat melakukan tolak peluru,(Berdebu) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Menghampiri dan menanyakan kenapa tidak mau melakukan aktivitas jasmani dan memberikan motivasi serta dorongan atau perintah untuk mengikuti pembelajaran. ● Dengan menyiram atau memberi air ke lapangan agar mengurangi debu.
5.	Rabu, 9 September 2015	Membuat laporan PPL.	Laporan selesai tepat waktu.		

Yogyakarta, 10 September 2015

Mengetahui:

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

Drs. Sismadiyanto, M.Pd.
NIP. NIP. 19590416198702 1 002

Drs.Sukardi
NIP. 195703081979031001

Nur Kholifah
NIM. 12601241025



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PPL UNY TAHUN 2015

F03

untuk
mahasiswa

Nama Sekolah : MTs N Yogyakarta 1
Alamat Sekolah : Jl. Magelang, Km 4,4
Guru Pembimbing : Drs. Sukardi

Nama Mahasiswa : Nur Kholifah
NIM : 12601241025
Dosen Pembimbing : Drs. Sismadiyanto, M.Pd.

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/ Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)					
			Swadaya/ Sekolah / Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga lainnya	Jumlah	
Program Individu								
1.	Pembuatan RPP + materi pembelajaran.	9 RPP Pembelajaran (dasar gerak basket, dasar gerak voli, kebugaran jasmani, lompat jauh, sanitasi lingkungan, dasar gerak senam, softball, sepak bola, tolak peluru)		Rp. 85.000,-				Rp. 85.000,-
2.	Membuat media pembelajaran	a. Membuat media gambar bola basket b. Membuat media gambar bola voli		Rp. 40.000, Rp. 40.000,-				Rp. 40.000,- Rp. 40.000,-
3.	Pengadaan Alat pembelajaran	a. Bola sepak 1 buah		Rp. 150.000,-				Rp. 150.000,-
TOTAL BIAYA								Rp. 315.000,-

Yogyakarta, 10 September 2015

Mengetahui kepala sekolah

Drs. H. Abdul Hadi, S.Pd, M.Pd.I

NIP 19601220 1987 03 1 005

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Sismadiyanto, M.Pd.

NIP. 19590416198702 1 002

Mahasiswa

Nur Kholifah
NIM 12601241025



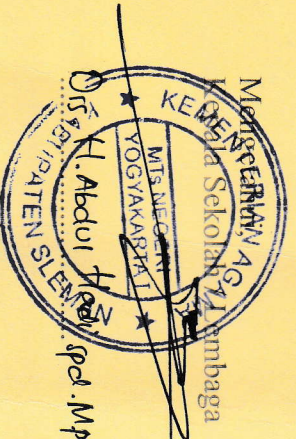
KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/ LEMBAGA
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
 LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
 TAHUN 2015

F04
 UNTUK MAHASISWA


Nama Sekolah/ Lembaga : MTsN 1 Yogyakarta
 Alamat Sekolah/ Lembaga : Jl. Magelang Km 44, Mlati, Yogyakarta Fax/ Telp. Sekolah/ Lembaga : (0274) 58 6274
 Nama DPL PPL/ Magang III : Drs. Simadiyanto, M.Pd.
 Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : PTKR / (FIKI)
 Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 13 Mahasiswa.

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan (DPL PPL/ Magang III)
	22/8/2015	1	Artikha Setiast terlebih dahulu (di situ) konstrib		
	20/8/2015	2	lagangan berdeba (di situ)		
	2/9/2015	2	Penggunaan 'Kulni' di hulu		
	11/9/2015	2	Pemerba		

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 dilokasi.
 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.



Yogyakarta
 Mhs PPL/ Magang III Prodi : PTKR
 spd. MpdI Nur KHOUFATI

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN


Satuan Pendidikan	: MTS Negeri 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
Kelas/ semester	: VIII / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Permainan (Sepak Bola)
Fokus Pembelajaran	: Passing dan Control
Alokasi Waktu	: 120 menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai - nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang dicerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
- 3.3 Menentukan variasi dan kombinasi tehnik dasar permainan bola besar.
- 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

C. Indikator Pencapaian

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.
2. Berperilaku sportif, bertanggung jawab, kerjasama, dan toleransi antar siswa
3. Mematuhi peraturan dan disiplin dalam mengikuti kegiatan pembelajaran
4. Menghormati dan menghargai kemampuan antar siswa
5. Menjelaskan konsep variasi *passing* (oper) dan *control* (kontrol) dalam sepak bola
6. Mempraktikkan berbagai variasi *passing* dan *control* (kontrol) dalam sepak bola.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran.
3. Mengikuti pembelajaran sesuai petunjuk dan ketentuan.
4. Siswa dapat bekerja sama dan menghormati sesama teman.
5. Siswa dapat menjelaskan cara melakukan *passing* (oper) dan *control* (kontrol) dengan baik dan benar.
6. Siswa dapat melakukan *passing* dan kontrol dengan benar

E. Materi Pembelajaran

Permainan (sepak bola)


1. *Passing* (oper)
2. *Control* (kontrol)

F. Metode Pembelajaran

1. Saintifik
2. Demonstrasi
3. Tanya jawab
4. Komando

G. Media dan alat pembelajaran.

1. Media: Gambar teknik *passing* dan *control*.
2. Alat pembelajaran:
 - a. Peluit
 - b. Bola Sepak
 - c. Cone

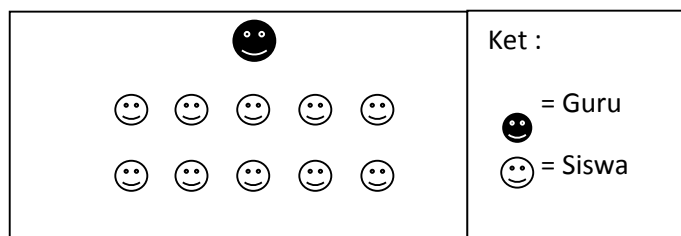
	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
	RPP	Tgl Berlaku : Hal :

H. Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

a. Berbaris

Peserta didik dibariskan dengan formasi 4 bersyaf



b. Presensi

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum

c. Berdoa

Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing

d. Apersepsi

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:


- 1) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari
- 2) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari

e. Pemanasan

1) Pemanasan statis dan dinams

Peregangan otot dari:

- a. Kepala tarik ke atas dan diteruskan tarik ke bawah masing-masing hitungan 8 kali 1
- b. Kepala tarik ke samping kanan diteruskan kiri bergantian masing-masing hitungan 8 kali 1
- c. Peregangan otot tangan dengan dengan tarik tangan kanan ke arah kiri di bantu tangan kiri dan sebaliknya dengan hitungan 8 kali 1.
- d. Lalu di lanjutkan peregangan kaki, ini hal yang paling penting karena bagian badan ini yang akan bekerja lebih keras dengan

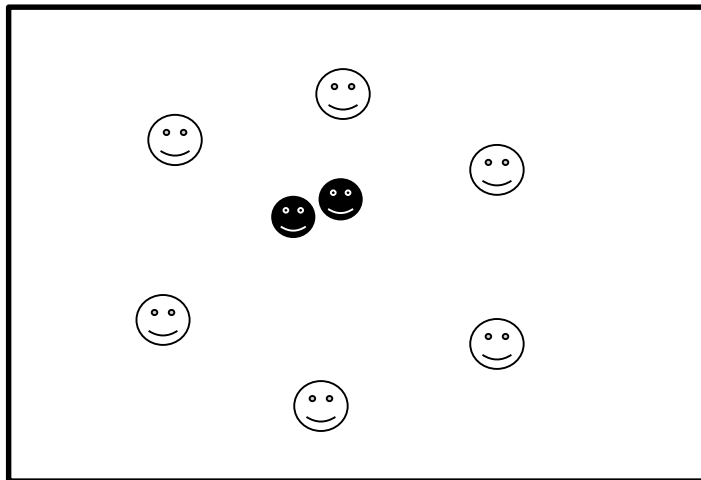
	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

cara tekuk kaki ke atas dari kaki kanan terlebih dahulu lalu kiri dengan hitungan 8 kali 1.


2) Pemanasan dengan permainan.

Kucing-kucingan

- a. Siswa dibagi 4 kelompok laki-laki 2 kelompok perempuan 2 kelompok.
- b. Dari masing-masing kelompok dipilih 2 anak untuk menjadi kucing.
- c. Siswa yang tidak menjadi kucing membentuk lingkaran besar dan melakukan oper bola keteman yang lain tujuannya agar anak yang menjadi kucing tidak merebut bola (mengenai bola)

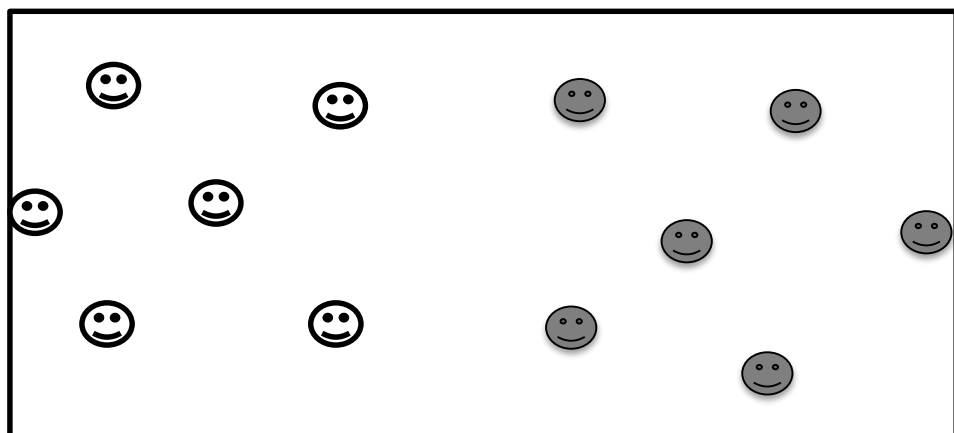


Keterangan :

 : Kucing

2. Kegiatan Inti.

Game 1



	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

1. Siswa di bagi 2 kelompok untuk bermain bola
2. Kelompok yang berhasil melakukan passing 5 kali maka mendapat point 1.
3. Permainan berjalan 5 menit setiap pertandingan
4. Tujuan dari permainan adalah agar siswa merasakan cara melakukan passing dengan tekniknya dan guru melihat kesalahan dalam melakukan passing.

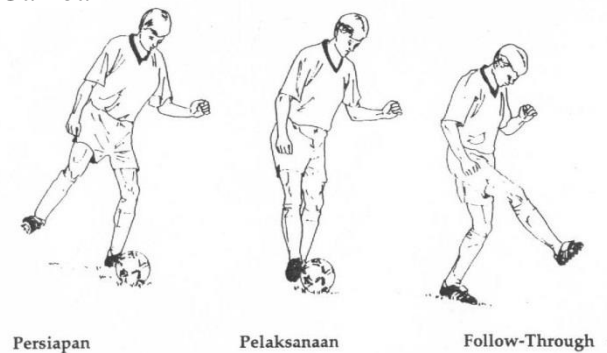
Latihan

a. Mengamati

- 1) Guru mendemonstrasikan teknik passing dan kontrol dengan bagian dalam kaki di bantu salah satu siswa. Dengan game 1 dapat dilihat kesalahan yang sering terjadi.
- 2) Peserta didik mengamati teknik passing dan kontrol yang dilakukan oleh guru.

Passing

Gambar



- i. Posisi badan menghadap lurus kearah operan.
- ii. Kaki tumpu di letakan di dekat bola kaki yang menendang tarik mundur ke belakang.
- iii. Kaki yang untuk menendang di tarik ke depan.
- iv. Kaki yang mengenai bola adalah kaki bagian dalam.

Control Kaki

- i. Posisi badan menghadap ke arah datangnya bola.
- ii. Kontrol dengan bagian dalam kaki, sentuhkan bola ke kaki bagian dalam sambil gerakan sedikit kaki mengikuti arah bola. Tujuannya adalah agar bola tidak terlalu memantul dan susah di kontrol.

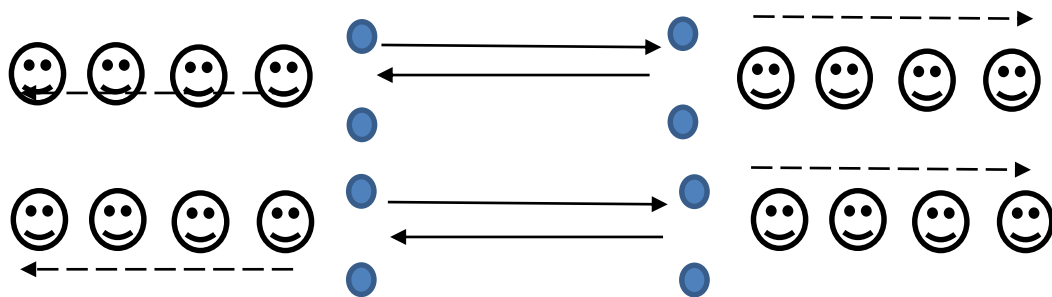
	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

e. Menanya





- 1) Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru.

f. Mencoba

- 1) Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demontrasikan oleh guru dengan variasi gerakan.



Keterangan :

-  : Siswa
-  : Arah bola
-  : Arah Lari
-  : Cone

- a. Siswa di bentuk barisan seperti gambar di atas.
- b. Siswa di minta melakukan passing sesuai target yakni berupa 2 cone dan bola di ushakan masuk ke antara kedua cone.
- c. Setelah melakuklan passing siswa berlari kebarisan paling belakang lewat sisi kanan.
- d. Lalu siswa yang di belakang penendang maju untuk siap melakukan passing.

g. Menalar

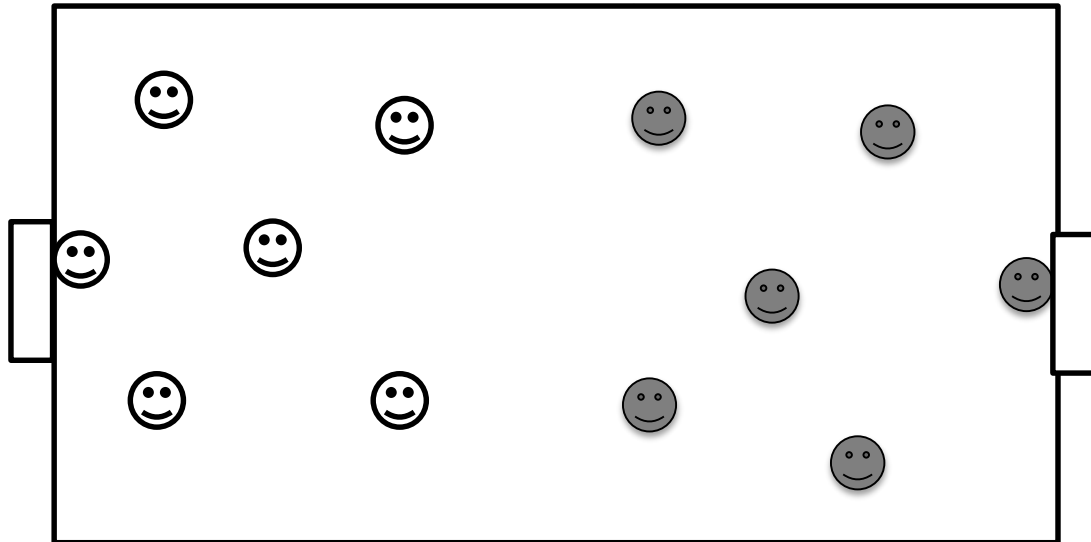
- 1) Setelah mencoba siswa dikumpulkan kembali dan guru bertanya kepada siswa dan siswa menjawab sehingga siswa mengetahui kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan passing dan kontrol serta menemukan solusinya.

h. Mengkomunikasikan

- 1) Siswa paling mahir diminta mempresentasikan dan melakukan passing dan kontrol di depan kelas untuk memberi contoh ke yang lain cara melakukan passing dan kontrol.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Game 2



- Siswa di bagi dua kelompok untuk melakukan permainan sepak bola(2 laki-laki dan 2 perempuan).
- Tujuannya adalah untuk menerapkan apa yang sudah di ajarkan tadi yakni passing dan kontrol.

Penutup.

1. Penenangan (*colling down*).

Setelah selesai kegiatan inti peserta didik dikumpulkan membentuk lingkaran untuk melakukan aktifitas jasmani yang menyenangkan dengan tingkat aktifitas yang santai sehingga mampu mengembalikan kondisi siswa seperti saat awal. Kegiatan tersebut ialah :


- Siswa di minta di bagi dua laki-laki dan perempuan masing-masing membentuk lingkaran dan berjalan searah jarum jam.
- Siswa berjalan dengan meregangkan otot yang dipimpin oleh temannya yang berada didalam lingkaran.

2. Kesimpulan.

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai.

3. Berdoa.

Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

I. Sumber Belajar

1. Buku
2. Internet

J. Penilaian


Terlampir

Yogyakarta, 25 Agustus 2015

Mengetahui
 Guru Pembimbing
 Mahasiswa

Drs. Sukardi
 NIP. 195703081979031001

Nur Kholifah
 NIM 12601241025

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Keterangan :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

c. Kognitif

Lembar soal

Penilaian :


4 = Apabila mendapat nilai 81 - 100

3 = Apabila mendapat nilai 51 - 80

2 = Apabila mendapat nilai 31 - 50

1 = Apabila mendapat nilai 0 – 30

No	Nama Siswa	1	2	3	4

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN


Satuan Pendidikan : MTS Negeri 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
Kelas/ semester : VIII / 1 (Ganjil)
Materi Pokok : SoftBall
Fokus Pembelajaran : Lemparan Melambung dan lurus
Alokasi Waktu : 120 menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai - nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang dicerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.4 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar Permainan bola Kecil (SoftBall)

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

4.2 Mempraktikan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk

Permainan bola Kecil (SoftBall) dengan koordinasi yang baik.

C. Indikator Pencapaian

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.
3. Menghormati dan menghargai kemampuan antar siswa.
4. Menjelaskan langkah-langkah melakukan tehnik dasar Lemparan Melambung dan lurus dalam permainan SoftBall
5. Mempraktikan rangkaian gerakan Lemparan Melambung dan lurus dalam permainan SoftBall

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran.
3. Mengikuti pembelajaran sesuai petunjuk dan ketentuan.
4. Siswa dapat melakukan teknik dasar Lemparan Melambung dan lurus Dalam permainan Softball
5. Siswa dapat melakukan Lemparan Melambung dan lurus pada permainan softball dengan menggunakan peraturan yang telah dimodifikasi.

E. Materi Pembelajaran

SoftBall


1. Rangkainan gerakan dasar Lemparan Melambung dan lurus dalam permainan SoftBall

F. Metode Pembelajaran

1. Sainifik
2. Demonstrasi
3. Tanya jawab
4. Komando
5. Penugasan dan Resiprokal

G. Media dan alat pembelajaran.

1. Media gambar
2. Alat pembelajaran:
 - a. Lapangan SoftBall atau tempat yang mendukung pembelajaran softball
 - b. Peluit

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

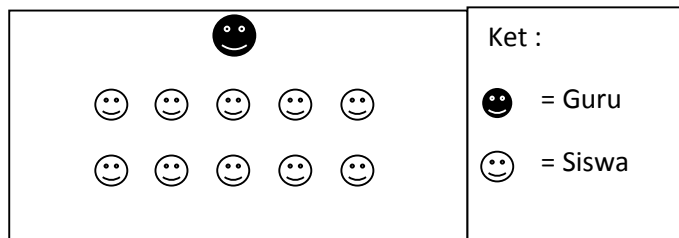
- c. Cone
- d. Bola softball
- e. glove

H. Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

- a. Berbaris

Peserta didik dibariskan dengan formasi dua bersyaf



- b. Presensi

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum

- c. Berdoa

Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing

- d. Apersepsi

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:


- 1) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari
- 2) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari

- e. Pemanasan

- 1) Pemanasan statis dan dinamis
- 2) Pemanasan didesain untuk mengarah ke kegiatan intinya yakni :
BOLA LEMPAR

Permainan ini dilakukan dengan beberapa peraturan antara lain yaitu :

Cara melakukan :

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok, tim A dan tim B saling berebut bola agar bisa membakar home lawan dengan cara melempar bola ke teman sebanyak 10 kali baru dapat membakar base lawan dan Tiap tim berusaha merebut bola dan melindungi home agar tidak dibakar oleh tim lawan. Yang berhasil membakar home lawan mendapat poin, bagi tim yang terbakar homenya memulai permainan dengan memukul bola dahulu di masing-masing base (bola di lambungkan dipantulkan lalu dipukul)

2. Kegiatan Inti.

a. Mengamati

- 1) Guru mendemonstrasikan gerakan atau memberikan contoh cara Lemparan Melambung dan lurus dalam permainan bola soft ball dengan bantuan beberapa peserta didik
- 2) Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru.

➤ Teknik dasar lemparan melambung dalam dasar gerak softball dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

Lemparan melambung adalah lepasnya bola dari tangan bola melayang tinggi di atas kepala. Cara melakukan latihan adalah:

- Sikap Permulaan

Berdiri dengan salah satu kaki di depan dan kaki yang lainnya dibelakang.


Bola diarahkan ke arah lemparan dengan menarik tangan lurus ke belakang melewati atas kepala.

- Gerakan melempar

Lemparan dimulai dengan mengayunkan tangan lempar melalui atas kepala dan bersamaan itu bola dilepaskan melambung tinggi di atas kepala dibantu dengan lecutan tangan.

➤ Teknik dasar lemparan lurus dalam dasar gerak softball dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

pada lemparan lurus ini lepasnya bola adalah kurang lebih bola melayang setinggi dada

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

si penerima lemparan. Teknik melakukannya adalah:

- Sikap Permulaan

Berdiri dengan salah satu kaki di depan dan kaki yang satunya lagi di belakang. Bola diarahkan ke sasaran yang akan dilempar dengan menarik lengan ke belakang atas melewati samping telinga. Dan sikunya bengkok. Lengan yang satunya lurus sejajar dengan bahu

- Gerakan Lemparan Lurus

Lemparan dimuali dengan menggerakkan menarik lengan ke belakang, kemudian lecutkan tangan ke depan sambil melepaskan bola.

3. Penutup.

1. Penenangan (*colling down*).


Setelah selesai kegiatan inti peserta didik dikumpulkan membentuk lingkaran untuk melakukan aktifitas jasmani yang menyenangkan dengan tingkat aktifitas yang santai sehingga mampu mengembalikan kondisi siswa seperti saat awal. Hal ini dilakukan simulasi bermain sederhana.

2. Kesimpulan.

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai.

3. Berdoa.

Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

I. Penilaian.

a. Afektif

Disiplin antara lain :

1. Datang tepat waktu sebelum pembelajaran di mulai.
2. Disiplin berpakaian (kerapihan dan seragam)
3. Disiplin dalam menunggu antrian dalam kegiatan pembelajaran.
4. Disiplin dalam menggunakan sarana dan prasarana yang ada.

Penilaian dengan cara :

4 = Apabila memenuhi 4 point

3 = Apabila memenuhi 3 point

2 = Apabila hanya 2 point

1 = Apabila hanya 1 point

No	Nama Siswa	1	2	3	4

b. Psikomotor

Keterampilan yang dinilai :

1. Dapat melakukan Rangkaian gerakan Lemparan Melambung dan lurus dalam permainan softball dengan benar
2. Siswa dapat melakukan posisi yang benar saat melakukan rangkaian gerakan Lemparan Melambung dan lurus pada permainan softball.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Penilaian dengan cara :

4 = Apabila memenuhi 4 point

3 = Apabila memenuhi 3 point

2 = Apabila hanya 2 point

1 = Apabila hanya 1 point

No	Nama Siswa	1	2	3	4

c. Kognitif

Lembar soal

Penilaian :

4 = Apabila mendapat nilai 81 - 100

3 = Apabila mendapat nilai 51 - 80

2 = Apabila mendapat nilai 31 - 50

1 = Apabila mendapat nilai 0 – 30

No	Nama Siswa	1	2	3	4

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Yogyakarta, 24 Agustus 2015

Mengetahui

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sukardi

NIP. 195703081979031001

Nur Kholifah

NIM 12601241025

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: MTS Negeri 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
Kelas/ semester	: VIII / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Tolak Peluru
Fokus Pembelajaran	: Gaya Membelakangi
Alokasi Waktu	: 120 menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai - nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang dicerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.5 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik (Tolak Peluru)
- 4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar Atletik (Tolak Peluru)

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

C. Indikator Pencapaian

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.
3. Menghormati dan menghargai kemampuan antar siswa.
4. Menjelaskan langkah-langkah melakukan Tolak Peluru.
5. mempraktikkan rangkaian gerakan tolak peluru (gaya membelakangi).

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran.
3. Mengikuti pembelajaran sesuai petunjuk dan ketentuan.
4. Siswa dapat menjelaskan Langkah-langkah melakukan gerakan tolak peluru (gaya membelakangi) dengan baik.
5. Siswa dapat mempraktikkan rangkaian tolak peluru gaya membelakangi dengan baik.

E. Materi Pembelajaran

Tolak Peluru

1. Rangkaian gerakan Tolak Peluru gaya membelakangi

F. Metode Pembelajaran

1. Saintifik
2. Demonstrasi
3. Tanya jawab
4. Komando

G. Media dan alat pembelajaran.

1. Media gambar
2. Alat pembelajaran:
 - a. Lapangan tolak peluru atau tempat yang mendukung pembelajaran tolak peluru.
 - b. Peluit
 - c. Cone

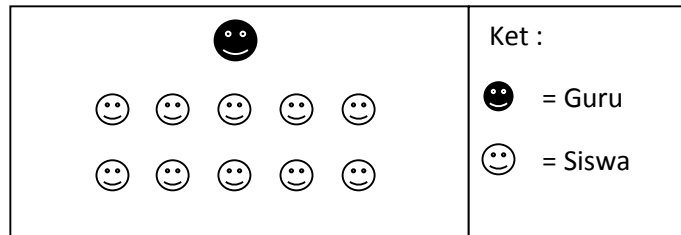
	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
	RPP	Tgl Berlaku : Hal :

H. Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

a. Berbaris

Peserta didik dibariskan dengan formasi dua bersyaf



b. Presensi

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum

c. Berdoa

Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing

d. Apersepsi

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:

- 1) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari
- 2) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari

e. Pemanasan

- 1) Pemanasan statis dan dinamis
- 2) Pemanasan didesain untuk mengarah ke kegiatan intinya yakni :

HITAM DAN HIJAU

Permainan ini dilakukan dengan beberapa peraturan antara lain yaitu :

- a) Membentuk 2 barisan bersyaf, syaf depan adalah hijau dan syaf belakang adalah hitam.
- b) Mencari pasangannya masing-masing yang sesuai dengan kemampuannya saat lari dan memberikan reaksi.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
	RPP	Tgl Berlaku : Hal :

Cara melakukan :

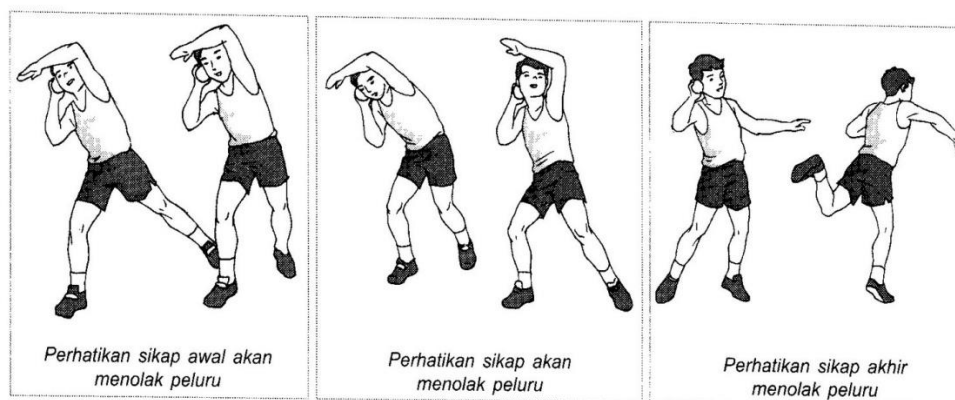
Siswa mendengarkan intruksi dari guru, saat guru menyebutkan kata hijau maka yang deretan hitam mengejar hijau, jika guru menyebutkan hijau maka hitam mengejar hijau.

2. Kegiatan Inti.

a. Mengamati

- 1) Guru mendemonstrasikan gerakan Tolak peluru gaya membelakangi dengan bantuan beberapa peserta didik
- 2) Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru.

➤ Rangkaian gerak tolak peluru gaya membelakangi



1. Peluru siap dipegang dan diletakkan pada pangkal leher (dengan tangan kanan).
2. Sikap pemula berdiri membelakangi arah tolakkan. Kaki kanan tegak, kaki kiri terjulur agak lurus dan rileks kebelakang berpijak pada ujung kaki. Berat badan sebagian besar berada pada kaki kanan. Pandangan kebawah atau kedepan (sekitar 5-10 meter). Pada posisi ini seluruh bagian badan rileks, sambil berkonsentrasi dan mengatur pernapasan.
3. Secara bersamaan, badan dicondongkan kedepan dan kaki kiri diangkat rileks keatas hampir datar dengan tanah, lengan kiri turun-lurus-lemas kedepan-bawah. Kemudian lutut kanan dan lutut kiri sama-sama ditekuk, sehingga paha kanan hampir menyentuh dada.

Dari posisi ini, lutut kiri segera diluruskan/dijejakkan/diayunkan cepat kebelakang dengan disertai tolakkan kaki kanan (lutut samping lurus).

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :


Tolakkan kaki kanan kebelakang ini harus rendah saja dan secepat mungkin agar gerakan meluncur gerakan ini berjalan lancar dan tidak melambung. Selama meluncur kebelakang badan tetap rendah dan condong kedepan serta masih membelakangi arah tolakkan.

4. Akhir dari luncuran kebelakang tadi diawali dengan mendaratnya kaki kanan terlebih dahulu kira-kira pada pusat lingkaran, disusul kaki kiri berpijak agak disebelah kiri dan garis tengah, bagian ujung kaki hampir atau sedikit menyentuh bidang dalam balok penahan. Pada saat kaki ini berpijak, disinilah terjadi sikap/posisi menolak.
5. Dari sikap/posisi menolak ini, peluru segera ditolakkan dengan cara seperti telah diuraikan terdahulu yaitu [Tahapan-tahapa dalam Tolak Peluru](#)
 - b. Menanya
 - 1) Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru.
 - c. Mencoba
 - 1) Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demontrasikan oleh guru yakni rangkaian gerakan tolak peluru gaya membelakangi secara bergantian.
 - d. Menalar
 - 1) Setelah mencoba siswa dikumpulkan kembali dan guru bertanya kepada siswa dan siswa menjawab sehingga siswa mengetahui kesalahan yang sering terjadi dalam rangkaian gerakan Tolak Peluru gaya membelakangi dan menemukan solusinya.
 - e. Mengkomunikasikan
 - 1) Siswa diminta mempresentasikan dan melakukan urutan rangkaian tolak peluru gaya membelakangi ecara satu persatu.

3. Penutup.

1. Penenangan (*colling down*).

Setelah selesai kegiatan inti peserta didik dikumpulkan membentuk lingkaran untuk melakukan aktifitas jasmani yang menyenangkan dengan tingkat aktifitas yang santai sehingga mampu mengembalikan kondisi siswa seperti saat awal. Hal ini dilakukan simulasi bermain sederhana.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

2. Kesimpulan.

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai.

3. Berdoa.

Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

I. Penilaian.

a. Afektif

Disiplin antara lain :

1. Datang tepat waktu sebelum pembelajaran di mulai.
2. Disiplin berpakaian (kerapihan dan seragam)
3. Disiplin dalam menunggu antrian dalam kegiatan pembelajaran.
4. Disiplin dalam menggunakan sarana dan prasarana yang ada.

Penilaian dengan cara :

4 = Apabila memenuhi 4 point

3 = Apabila memenuhi 3 point

2 = Apabila hanya 2 point


1 = Apabila hanya 1 point

No	Nama Siswa	1	2	3	4

b. Psikomotor

Keterampilan yang dinilai :

1. Dapat melakukan Rangkaian gerakan Tolak Peluru depan dengan benar
2. Siswa dapat melakukan posisi yang benar saat melakukan rangkaian gerakan tolak peluru.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Penilaian dengan cara :

4 = Apabila memenuhi 4 point

3 = Apabila memenuhi 3 point

2 = Apabila hanya 2 point

1 = Apabila hanya 1 point

No	Nama Siswa	1	2	3	4

c. Kognitif

Lembar soal

Penilaian :

4 = Apabila mendapat nilai 81 - 100

3 = Apabila mendapat nilai 51 - 80

2 = Apabila mendapat nilai 31 - 50

1 = Apabila mendapat nilai 0 – 30

No	Nama Siswa	1	2	3	4

Yogyakarta, 07 September 2015

Mengetahui

Guru Pembimbing


Mahasiswa


Drs. Sukardi

NIP. 195703081979031001

Nur Kholifah

NIM 12601241025

	<p style="text-align: center;">MTs NEGERI YOGYAKARTA 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK 	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN


Satuan Pendidikan	: MTS Negeri 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
Kelas/ semester	: VIII / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Dasar Gerak Bola Voli
Fokus Pembelajaran	: pasing bawah
Alokasi Waktu	: 3 X 40 menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai - nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang dicerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.3 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar Permainan bola Besar (voli)

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

4.1 Mempraktikan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk

Permainan bola besar (voli) dengan koordinasi yang baik.

C. Indikator Pencapaian

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.
3. Menghormati dan menghargai kemampuan antar siswa.
4. Menjelaskan langkah-langkah melakukan teknik dasar bola voli (pasing bawah).
5. Mempraktikan rangkaian gerakan bola voli (pasing bawah).

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran.
3. Mengikuti pembelajaran sesuai petunjuk dan ketentuan.
4. Siswa dapat melakukan teknik dasar pasing bawah dengan benar.
5. Siswa dapat melakukan pasing bawah pada permainan bola voli menggunakan peraturan yang telah dimodifikasi.

E. Materi Pembelajaran

Dasar Gerak bola voli


1. Rangkaian gerakan dasar bola voli (pasing bawah)

F. Metode Pembelajaran

1. Saintifik
2. Demonstrasi
3. Tanya jawab
4. Komando
5. Penugasan dan Resiprokal

G. Media dan alat pembelajaran.

1. Media gambar
2. Alat pembelajaran:
 - a. Lapangan voli atau tempat yang mendukung pembelajaran tolak pelurbola voli.
 - b. Peluit
 - c. Cone
 - d. Bola voli

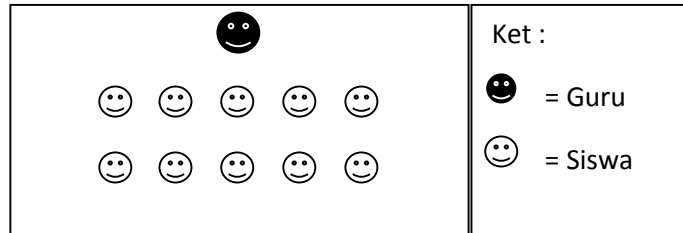
	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

H. Kegiatan Pembelajaran

a) Pendahuluan

1) Berbaris

Peserta didik dibariskan dengan formasi dua bersyaf



2) Presensi

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum

3) Berdoa

Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing

4) Apersepsi

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:

- a) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari
- b) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari

5) Pemanasan


1) Pemanasan statis dan dinamis

2) Pemanasan didesain untuk mengarah ke kegiatan intinya yakni :

KUCING-KUCINGAN

Permainan ini dilakukan dengan beberapa peraturan antara lain yaitu :

- a) Siswa membentuk lingkaran Membentuk Lingkaran

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

- b) Terpilih 1 siswa untuk jaga atau menjadi kucing.
- c) Dan yang menjadi lingkaran adalah yang melambungkan/mengoperkan bola ke teman yang berada dalam lingkaran.

Cara melakukan :

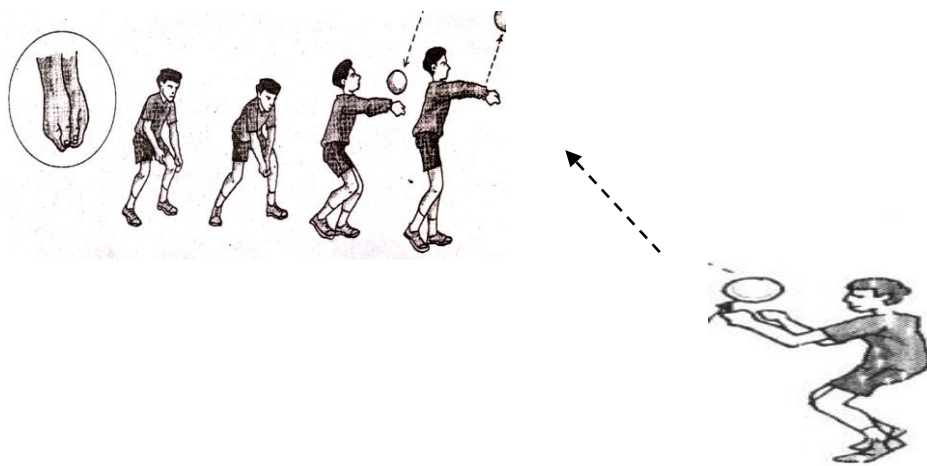
Siswa mendengarkan intruksi dari guru, siswa diharapkan pasing servis bawah satu sama lain dan yang jaga/ menjadi kucing merebut bola dari teman yang melakukan servis bawah. Jika bola tertangkap oleh siswa yang menjadi penjaga maka bergantian dengan siswa yang jaga tersebut untuk menggantikan menjadi penjaga/kucing untuk merebut bola dari temannya. Begitu seterusnya.

b) Kegiatan Inti.


a. Mengamati

- 1) Guru mendemonstrasikan gerakan dasar gerak bola voli pasing bawah dengan bantuan beberapa peserta didik
- 2) Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru.

➤ **Teknik dasar (pasing bawah) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:**



Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau passing bawah yang baik adalah: a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

1) Persiapan (Sikap awal)


- (a) bergerak ke arah bola dan atur posisi tubuh
- (b) genggam jemari tangan
- (c) kaki dalam posisi meragang dengan santai, bahu terbuka lebar
- (d) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (e) bentuk landasan dengan lengan
- (f) sikut terkunci
- (g) lengan sejajar dengan paha
- (h) pinggang lurus
- (i) pandangan ke arah bola

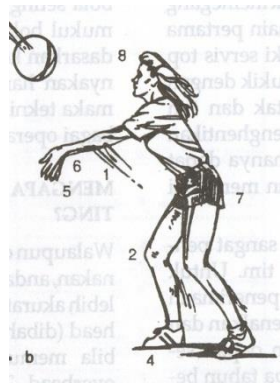


Gb. 1 Gerakan persiapan *passing* bawah

2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) menerima bola di depan badan
- (b) sedikit mengulurkan kaki
- (c) berat badan dialihkan kedepan
- (d) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan
- (e) pukulah bola jauh dari badan
- (f) pinggul bergerak ke depan
- (g) perhatikan bola saat menyentuh lengan

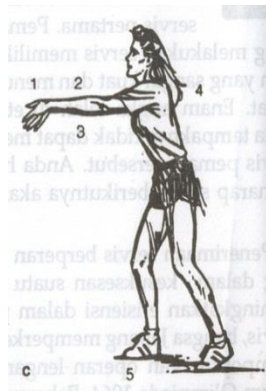
	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :



Gb. 2 Gerakan pelaksanaan *passing* bawah


3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) jari tangan tetap digenggam
- (b) sikut tetap terkunci
- (c) landasan mengikuti bola kesasaran.
- (d) pindahkan berat badan arah kesasaran
- (e) perhatikan bola bergerak kesasaran



Gb. 3 Gerakan lanjutan *passing* bawah

- b. Menanya
 - i. Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru.
- c. Mencoba
 - i. Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demonstrasikan oleh guru yakni rangkaian gerakan bola voli yaitu passing bawah secara bergantian.
- d. Menalar
 - i. Setelah mencoba siswa dikumpulkan kembali dan guru bertanya kepada siswa dan siswa menjawab sehingga siswa mengetahui

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

kesalahan yang sering terjadi dalam rangkaian gerakan bola voli (pasing bawah) dan menemukan solusinya.

- e. Mengkomunikasikan
 - i. Siswa diminta mempresentasikan dan melakukan urutan bola voli (pasing bawah) secara satu persatu.

c) Penutup.

1. Penenangan (*colling down*).


Setelah selesai kegiatan inti peserta didik dikumpulkan membentuk lingkaran untuk melakukan aktifitas jasmani yang menyenangkan dengan tingkat aktifitas yang santai sehingga mampu mengembalikan kondisi siswa seperti saat awal. Hal ini dilakukan simulasi bermain sederhana.

2. Kesimpulan.

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai.

3. Berdoa.

Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

I. Penilaian.

a. Afektif

Disiplin antara lain :

1. Datang tepat waktu sebelum pembelajaran di mulai.
2. Disiplin berpakaian (kerapihan dan seragam)
3. Disiplin dalam menunggu antrian dalam kegiatan pembelajaran.
4. Disiplin dalam menggunakan sarana dan prasarana yang ada.

Penilaian dengan cara :

4 = Apabila memenuhi 4 point

3 = Apabila memenuhi 3 point

2 = Apabila hanya 2 point

1 = Apabila hanya 1 point

No	Nama Siswa	1	2	3	4

b. Psikomotor

Keterampilan yang dinilai :

1. Dapat melakukan Rangkaian gerakan bola voli (pasing bawah) dengan benar
2. Siswa dapat melakukan posisi yang benar saat melakukan rangkaian bola voli (pasing bawah).

Penilaian dengan cara :

4 = Apabila memenuhi 4 point

3 = Apabila memenuhi 3 point

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

2 = Apabila hanya 2 point

1 = Apabila hanya 1 point

No	Nama Siswa	1	2	3	4

c. Kognitif

Lembar soal

Penilaian :

4 = Apabila mendapat nilai 81 - 100

3 = Apabila mendapat nilai 51 - 80

2 = Apabila mendapat nilai 31 - 50

1 = Apabila mendapat nilai 0 – 30

No	Nama Siswa	1	2	3	4

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Yogyakarta, 19 Agustus 2015

Mengetahui

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sukardi

NIP. 195703081979031001

Nur Kholifah

NIM 12601241025

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN


Satuan Pendidikan : MTS Negeri 1 Yogyakarta
 Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
 Kelas/ semester : VIII / 1 (Ganjil)
 Materi Pokok : Bola Basket
 Fokus Pembelajaran : Passing, Shooting, Dribbling
 Alokasi Waktu : 120 menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.	<ul style="list-style-type: none"> - Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran - Jika belum mencapai target belajar, tetap bersyukur dan terus berlatih

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

	<p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p>	
2	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Berperilaku sportif, bertanggung jawab, kerjasama, dan toleransi antar siswa - Mematuhi peraturan dan disiplin dalam mengikuti kegiatan pembelajaran - Menghormati dan menghargai kemampuan antar siswa
3	<p>3.3 variasi dan kombinasi tehnik dasar permainan bola besar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi dasar gerak bola besar - Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi penguasaan dasar gerak bola besar - Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi passing, dribbling dan shooting bola basket dengan baik.
4	<p>4.1 Mempraktekkan variasi dan kombinasi tehnik dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi dasar gerak bola basket yaitu passing, dribbling dan shooting. - Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

		penguasaan bola
--	--	-----------------

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

- 1) Siswa dapat memahami dan menerapkan tehnik dasar bola basket secara benar
- 2) Melakukan permainan Bola Basket dengan peraturan yang dimodifikasi
- 3) Mensyukuri hasil pembelajaran yang sudah dilaksanakan
- 4) Mengikuti pembelajaran sesuai petunjuk dan ketentuan
- 5) Mengikuti pembelajaran dengan disiplin dan bertanggung jawab
- 6) Mengikuti peraturan permainan Bola Basket dengan baik
- 7) Melakukan rangkaian gerakan permainan bola basket passing chesspass dan dribble serta shoting dalam secara benar
- 8) Mempraktikan passing chesspass,shooting dan dribble secara benar

D. Materi Pembelajaran

Tehnik dasar Bola Basket

1. Latihan pasing chest pass,shooting dan dribling

➤ Posisi badan saat pasing chest past

- Posisi tangan ditekuk tepat didepan dada
- Kaki yang satu sedikit didepan
- Badan agak condong kedepan saat melepaskan bola
- Tangan diluruskan sambil melempar bola sekuat mungkin
- Kaki belakang maju satu langkah kedepan

➤ Posisi Badan saat shooting

- Kakai rapat dengan badan agak sedikit serong
- Tangan memegang bola yang kanan di bawah dan yang kiri di atas dengan bola berada di tengah-tengah bola
- Lalu saat shoot kaki melompt kearah ring
- Lalu tolakan tangan saat shoot juga harus kencang.kuat.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

➤ **Posisi badan saat Dribbling**

- Kaki dibuka dan sedikit di tekuk
- Badan agak jongkok agar lawan susah merebut bola

2. Pelaksanaan chest pass,shoting dan dribling

- Posisi berpasangan, yang satu melakukan lemparan dan yang satu menangkap hingga tengah lapangan
- Dari tengah lapangan menuju ring dengan melakukan dribbling
- Setelah sampai ring siswa melakukan shooting kedalam ring
- Begitu seterusnya

E. Masalah Taktik

Melakukan taktik tehnik chest pass,dribbling dan shooting dengan baik supaya bisa menerima umpan bola dari teman,menggiring dan mencetak angka dengan baik

F. Fokus Pembelajaran

Dasar Gerak Bola Basket (Passing,Shooting,Dribbling)

G. Metode Pembelajaran

- Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- Demonstrasi
- *Inclusive* (cakupan)
- Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

H. Media dan alat pembelajaran:

1. Media:
 - Lapangan Bola Basket atau lapangan sejenisnya yang bisa berfungsi untuk pembelajaran Bola Basket
2. Alat pembelajaran:
 - Peluit
 - Cone
 - Bola Basket
 - Stopwatch

I. Kegiatan Pembelajaran

a) Pendahuluan (30 menit).

1) Berbaris

Peserta didik dibariskan dengan formasi 4 bersaf

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

2) Berdoa

Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing

3) Presensi

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum

4) Apersepsi

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:

- a) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari
- b) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari

5) Pemanasan

Pemanasan yang dilakukan adalah permainan kucing-kucingan menggunakan lemparan setinggi dada dan dribbling di tempat. Aturan mainnya adalah dari seluruh siswa tersebut ada salah satu siswa yang menjadi kucing dan siswa lainnya menguasai bola. Kucing bertugas untuk merebut bola yang sedang di kuasai oleh lawannya, sedangkan siswa lainnya harus berusaha melakukan penguasaan bola dengan baik dan berusaha mengumpan ke temannya hanya dengan lemparan setinggi dada, boleh dribbling saat di rebut lawan dan boleh di dribble sebanyak 3kali lalu di operkan ke kawan lainnya, jika lebih saat mendribble bola maka siswa tersebut menjadi penjaga menggantikan penjaga yang berjaga sebelumnya dan Apabila kucing berhasil merebut bola, maka siswa yang bolanya berhasil direbut gantian menjadi kucing, begitu seterusnya.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
RPP		Hal :

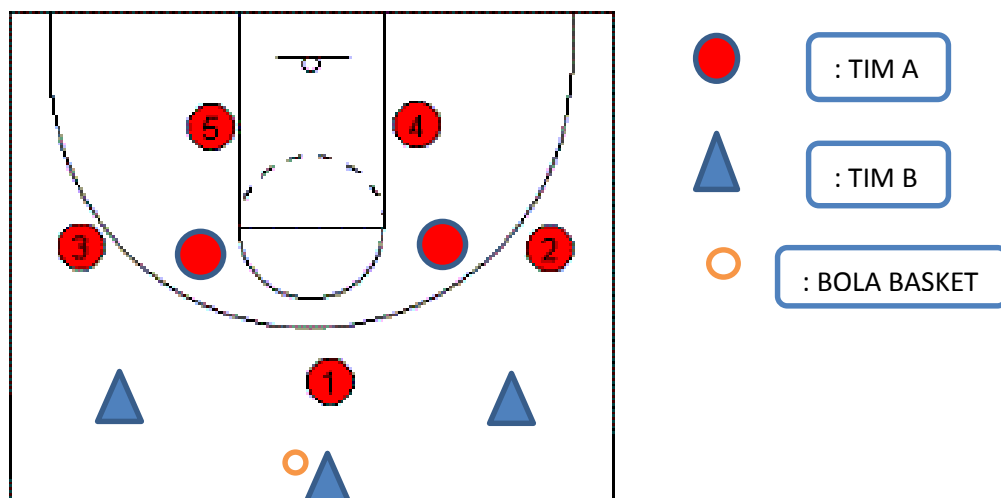
b) Kegiatan Inti (70 menit).


• **Game 1**

1. Permainan ini dimainkan oleh 2 tim, yaitu tim 1 dan tim 2
2. Permainan ini menggunakan lapangan yang sudah di sediakan.
3. Permainan seperti halnya permainan basket pada umumnya, tetapi yang di modifikasi pada jumlah pemain dan peraturannya.
4. Cara bermain yaitu siswa yang membawa bola hanya boleh mengoperkan bola ke timnya dengan tehnik chess pass saja, dan mendribble bola hanya 3kali pantulan lalu harus di serahkan atau di operkan ke kawan tim.
5. tugas lawan yaitu merebut bola dari tim lain seperti permainan bola basket pada umumnya.
6. Untuk mencari skor dengan cara memasukkan bola ke ring/shooting kedalam ring.
7. Skor dinyatakan sah jika bola sudah masuk kering.
8. Bila tim A mencetak poin, giliran tim B memulai permainan.

Gambar Game I :

Keterangan:



	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
	RPP	Tgl Berlaku : Hal :

- **Question.**

1. Apa yang harus dilakukan siswa agar dapat melakukan lemparan (mengoper bola) dengan akurasi yang baik ?

Jawab: Dengan cara memposisikan badan dengan titik tumpuan kaki yang kuat dan pemenganan bola serta pengoperan bola dilakukan dengan kuat dan tepat teroper pada kawan tim.

2. Bagaimana pergerakan yang dilakukan oleh pemain setelah mengoperkan bola kepada kawan?

Jawab: Segera mencari posisi untuk mendapatkan bola dari kawan, untuk menyerang ke daerah lawan

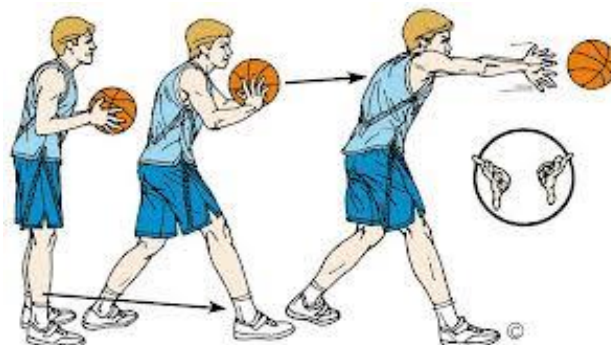
- **Latihan (Practice)**


Pada latihan atau drill ini siswa diharapkan dapat menguasai chess pass, dribbling dan shooting dengan baik dan benar. Adapun peraturan dari latihan ini adalah sebagai berikut:

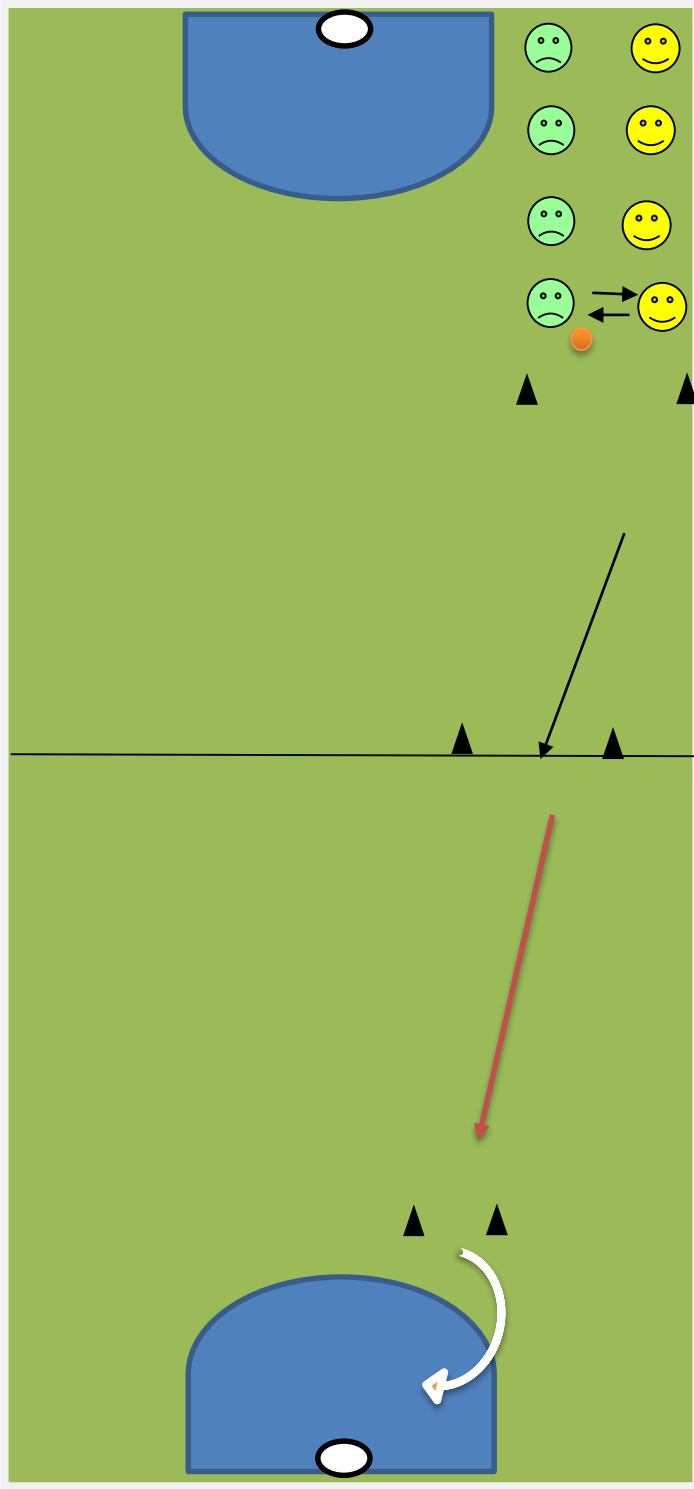
1. Siswa dibagi menjadi 2 sampai 3 kelompok, kelompok A,B&D.
2. Masing-masing kelompok berada pada sisi lapangan yang berbeda dan saling berhadap-hadapan
3. Kelompok A memegang bola satu persatu.
4. Tugas dari kelompok A yaitu mengoper bola ke kelompok B dengan tehnik chess pass atau operan setinggi dada hingga tengah lapangan.
5. Lalu sesampai di tengah lapangan siswa mendribble bola hingga garis yang tehah di tentukan oleh guru dan shooting bola menuju ring.
6. Hal tersebut dilakukan secara berulang-ulang.

Gambar model latihan (Drill)



posisi chess pass




	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
RPP		Hal :





Keterangan gambar:


 = kelompok siswa yang bertugas mengoper dan menerima bola


 = bola basket

 = cone pembatas

 =arah pengoperan

 = dribbling 1 anak hingga ring

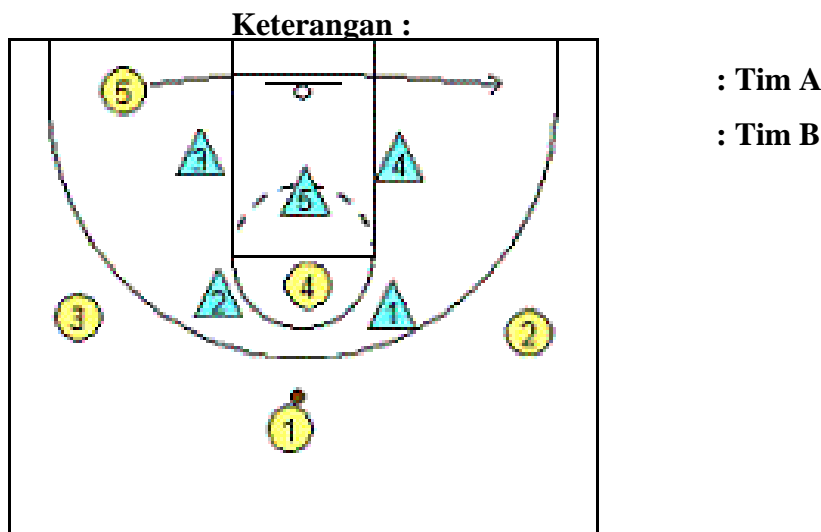
 = shooting

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

- **Game II**

1. Siswa dibagi menjadi 2 baris, baris 1 adalah tim 1 dan baris ke dua adalah tim 2
2. Siswa saling dihadapkan, dan dihadapan masing masing adalah lawan yang harus selalu dijaga (man to man marking)
3. Peraturannya sama seperti permainan bola basket pada umumnya, dan memulai permainan dengan cara jambool.
4. Masing-masing regu berusaha merebut bola, siswa yang membawa bola cara mengoperkannya ke teman hanya boleh dengan chess pass saja, begitu sebaliknya pada siswa-siswa yang lain.
5. Cara mengambil nilai yaitu memasukkan bola ke dalam ring seperti permainan bola basket pada umumnya.
6. Poin dinyatakan sah, bila bola masuk kedalam ring
7. Bila tim A mencetak poin, giliran tim B memulai permainan.

- **Gambar Game II :**




c) Penutup (20 menit)

1. Pendinginan (cooling down)

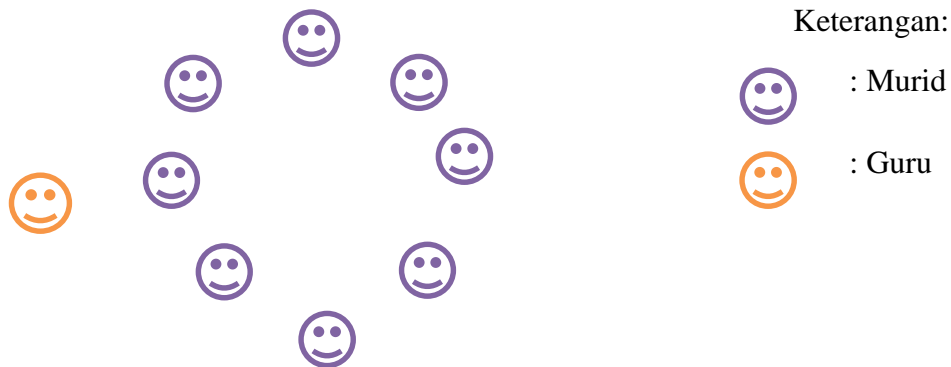
Pengaturan :

- Siswa melingkar bergandengan tangan maksimal.
- Gerakannya adalah mengayunkan tangan seperti ombak-ombakan diikuti gerakan kaki, sehingga seolah-olah seperti bintang laut.
- Gerakan sesuai aba-aba guru dalam mengarahkan ke kanan ataupun ke kiri, dan guru memberikan aba2 atau intuksi selanjutnya yaitu setelah

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
RPP		Hal :

siswa melakukan ombak banyu guru menunjuk salah satu siswa dan siswa tersebut harus menyebutkan nama-nama cabang olahraga yang menggunakan bola.

- Gambar :



2. Dibariskan, berhitung, berdoa dan membubarkan barisan.


J. Penilaian.

1. Sikap spiritual
 - a. Teknik penilaian : Observasi
 - b. Skor

No	Indikator penilaian sikap	Skor
1.	Keseriusan peserta didik dalam berdoa baik sebelum maupun sesudah pelajaran	1 2 3 4
2.	Jika target belajar belum tercapai, tetap bersyukur dan terus berlatih	1 2 3 4

2. Sikap sosial
 - a. Teknik penilaian : observasi
 - b. Skor

No	Indikator penilaian sikap	Skor
1.	Menunjukkan perilaku sportif	1 2 3 4

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
RPP		Hal :

	selama mengikuti pelajaran	
	Disiplin dan tanggung jawab	1 2 3
2.	selama melakukan pembelajaran	4

3. Pengetahuan

- a. Teknik penilaian : tes tertulis
- b. Skor


No	Indikator	Skor
1	Menjelaskan cara chess pass yang benar	1 2 3 4
3	Menjelaskan cara mendribble yang benar	1 2 3 4
4	Menjelaskan cara shooting yang benar	1 2 3 4

4. Keterampilan

- a. Teknik penilaian : tes praktek
- b. Skor

1. Praktek pertama

No	Indikator Pencapaian Kompetensi	Skor
1	Mempraktikkan chess pass, dribbling dan shooting	1 2 3 4
3	Mempraktikkan variasi chess pass, dribbling dan shooting	1 2 3 4
4	Mempraktikkan kombinasi chess pass dan mendribble bola dalam sebuah permainan bola basket dan shooting dalam permainan bola basket yang telah dimodifikasi.	1 2 3 4

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
	RPP	Tgl Berlaku : Hal :

Yogyakarta, 14 Agustus 2015

Mengetahui

Guru Pembimbing


Mahasiswa

Drs. Sukardi

NIP. 195703081979031001

Nur Kholifah

NIM 12601241025

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: MTS Negeri 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
Kelas/ semester	: VIII / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Senam
Fokus Pembelajaran	: Roll depan, Roll belakang dan sikap lilin.
Alokasi Waktu	: 120 menit

A. Kompetensi Inti


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

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai - nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang dicerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.7 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.
- 4.5 Mempraktikkan variasi dan kombinasi tehnik dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.

C. Indikator Pencapaian

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

2. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.
3. Menghormati dan menghargai kemampuan antar siswa.
4. Menjelaskan teknik dasar roll depan, roll belakang dan sikap lilin.
5. Mempraktikan roll depan, roll belakang dan sikap lilin.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran.
3. Mengikuti pembelajaran sesuai petunjuk dan ketentuan.
4. Siswa dapat menjelaskan urutan melakukan roll depan.
5. Siswa dapat mempraktikan roll depan dengan baik dan benar sesuai urutan.

E. Materi Pembelajaran

Senam lantai

1. Roll depan, Roll Belakang dan sikap lilin

F. Metode Pembelajaran

1. Saintifik
2. Demonstrasi
3. Tanya jawab
4. Komando

G. Media dan alat pembelajaran.

1. Media: Gambar teknik roll depan, Roll belakang dan sikap lilin.
2. Alat pembelajaran:
 - a. Peluit
 - b. Matras


H. Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

- a. Berbaris

Peserta didik dibariskan dengan formasi dua bersyaf



	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

b. Presensi

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum

c. Berdoa

Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing

d. Apersepsi

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:

- 1) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari
- 2) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari

e. Pemanasan

- 1) Pemanasan statis dan dinamis

Pemanasan bertujuan untuk menyesuaikan otot untuk bekerja ke kegiatan inti.

2. Kegiatan Inti.

a. Mengamati

- 1) Guru mendemonstrasikan gerakan roll depan, Roll belakang dan sikap lilin dengan bantuan beberapa peserta didik
- 2) Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru.

a) Rangkaian gerak Roll depan

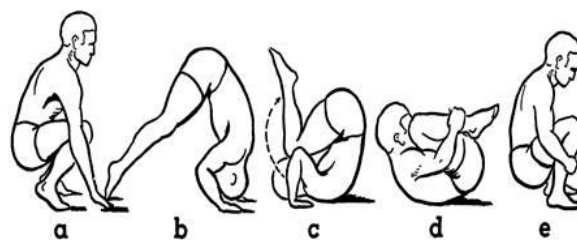

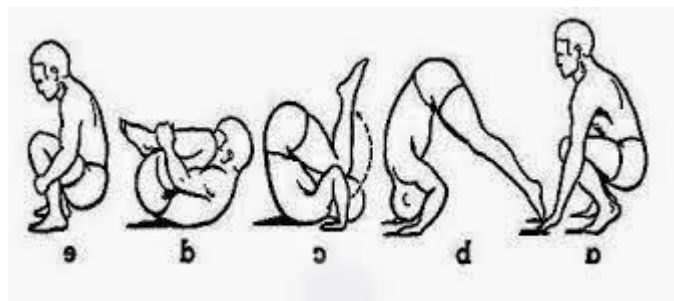


Fig. 1

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :


- i. Awali dengan sikap jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu.
- ii. Mengguling ke depan dengan kepala menundunduk dagu menempel pada dad, mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki mendorong kedepan.
- iii. Kedua tangan melepas dari matras, pegang mata kaki, kaki rapat dengan dada dan berusaha bangun.

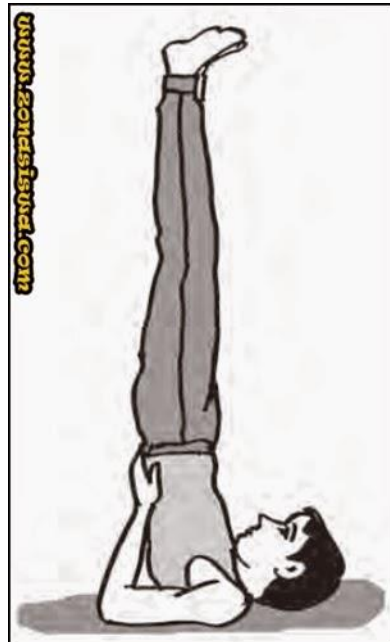
b) Rangkaian Gerak Roll belakang



- i. Awalan sikap Jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada.
- ii. Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekat dada, telapak tangan di dekat telinga.
- iii. Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakkan kaki untuk dejatuhkan ke belakang kepala.
- iv. Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala.
- v. Dorong lengan ke atas.
- vi. Jongkok dengan lengan lurus ke depan.

c) Rangkaian Gerakan sikap lilin

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :



- i. Posisi tubuh telentang, kedua tangan rapat di samping badan dan kedua tungkai lurus serta kedua tangan rapat.
- ii. Angkat kedua tungkai lurus ke atas sampai ujung kaki.
- iii. Angkat pinggul ke atas, kemudian tahan dengan kedua tangan, jaga keseimbangan, punggung tetap menempel di matras.
- iv. Pertahankan beberapa hitungan, kemudian kembali ke sikap awal.

b. Menanya

- 1) Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang didemonstrasikan oleh guru.

c. Mencoba

- 1) Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang didemonstrasikan oleh guru yakni roll depan, Roll belakang dan sikap lilin secara bergantian.

d. Menalar

- 1) Setelah mencoba siswa dikumpulkan kembali dan guru bertanya kepada siswa dan siswa menjawab sehingga siswa mengetahui kesalahan yang sering terjadi dalam roll depan, Roll belakang dan sikap lilin dan menemukan solusinya.

e. Mengkomunikasikan

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
	RPP	Tgl Berlaku :
		Hal :

- 1) Siswa diminta mempresentasikan dan melakukan urutan roll depan, Roll belakang dan sikap lilin secara satu persatu.

3. Penutup.

1. Penenangan (*colling down*).

Setelah selesai kegiatan inti peserta didik dikumpulkan membentuk lingkaran untuk melakukan aktifitas jasmani yang menyenangkan dengan tingkat aktifitas yang santai sehingga mampu mengembalikan kondisi siswa seperti saat awal.

Kegiatan tersebut ialah :

- a. Siswa di minta di bagi dua laki-laki dan perempuan masing-masing membentuk lingkaran dan berjalan searah jarum jam.
 - b. Siswa berjalan dengan meregangkan otot yang dipimpin oleh temannya yang berada didalam lingkaran.
2. Kesimpulan.

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai.

3. Berdoa.

Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

I. Sumber Belajar

1. Buku
2. Internet

J. Penilaian

Terlampir

Yogyakarta, 22 Agustus 2015

Mengetahui

Guru Pembimbing

Mahasiswa


Drs. Sukardi

NIP. 195703081979031001

Nur Kholifah

NIM 12601241025

	<p style="text-align: center;">MTs NEGERI YOGYAKARTA 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK 	No. Dok :
		No Revisi :
	RPP	Tgl Berlaku :
		Hal :

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: MTS Negeri 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
Kelas/ semester	: VIII / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Kebugaran jasmani
Fokus Pembelajaran	: Kekuatan dan Kecepatan (Pus up, Sit up, lari cepat 40-60M)
Alokasi Waktu	: 120 menit

A. Kompetensi Inti


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

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai - nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang dicerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.9 memahami pengembangan komponen kebugaran jasmani
- 4.7 Mempraktikan empat komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.

C. Indikator Pencapaian

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

2. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.
3. Menghormati dan menghargai kemampuan antar siswa.
4. Menjelaskan komponen kebugaran jasmani.
5. Mempraktikan kebugaran jasmani dalam konteks kecepatan dan kekuatan.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran.
3. Mengikuti pembelajaran sesuai petunjuk dan ketentuan.
4. Siswa dapat menjelaskan komponen kebugaran jasmani dengan baik.
5. Siswa dapat mempraktikan tes kebugaran jasmani dalam konteks kekuatan dan kecepatan.

E. Materi Pembelajaran

Kebugaran jasmani

1. Tes kecepatan dan kekuatan (Kecepatan (Pus up, Sit up, lari cepat 40-60M)

F. Metode Pembelajaran

1. Saintifik
2. Demonstrasi
3. Tanya jawab
4. Komando

G. Media dan alat pembelajaran.

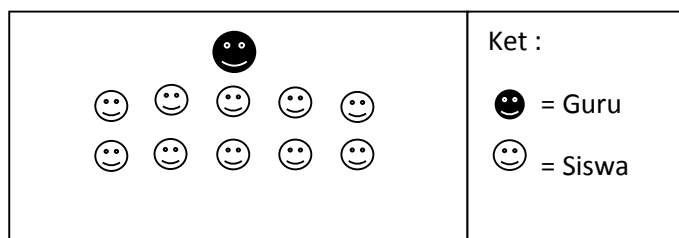
1. Media gambar (Sit-up dan Pus-up)
2. Alat pembelajaran:
 - a. Peluit
 - b. Matras


H. Kegiatan Pembelajaran

a) Pendahuluan

- 1) Berbaris

Peserta didik dibariskan dengan formasi dua bersyaf



	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

2) Presensi

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum

3) Berdoa

Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing

4) Apersepsi

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:

- a) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari
- b) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari

5) Pemanasan

- 1) Pemanasan statis dan dinamis
- 2) Pemanasan didesain untuk mengarah ke kegiatan intinya yakni :

Mencari pasangan

Permainan ini dilakukan dengan beberapa peraturan antara lain yaitu :

- a) Membentuk sebuah 2 lingkaran laki-laki dan perempuan.
- b) Mencari pasangannya masing-masing sesuai dengan instruksi yang telah ditentukan oleh instruktur.
- c) Bila tidak mendapatkan pasangannya masing-masing maka harus bersedia mendapatkan hukuman yang telah ditentukan.


Cara melakukan :

- a) Berjalan melingkar dengan 1 orang berada ditengah-tengahnya sebagai instruktur.
- b) Melakukan perintah sesuai dengan perintah instruktur. Contoh menyebutkan “bertiga” maka siswa mencari pasangannya dengan cara menggrombol.

b) Kegiatan Inti.

a. Mengamati

- 1) Guru mendemonstrasikan gerakan Sit-up dan Pus-up dengan bantuan beberapa peserta didik

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

2) Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru.

➤ **Posisi sit-up**




- 1) Sikap awal tidur telentang, kedua lutut ditekuk serta kedua siku ditekuk diletakkan di belakang kepala.
- 2) Badan diangkat dalam posisi duduk, kedua lengan tetap berada di belakang kepala.
- 3) Gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang selama 30 detik, selanjutnya semakin lama semakin ditambah ulangnya.

➤ **Posisi pus up**



- 1) Sikap awal tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus ke belakang dengan ujung kaki ditempelkan pada lantai (untuk putra) atau kedua lutut ditempelkan pada lantai (untuk putri).
- 2) Kedua telapak tangan menumpu pada lantai di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dengan kedua siku ditekuk.
- 3) Kemudian angkat kedua tangan ke atas hingga kedua siku lurus, badan dan kaki merupakan satu garis lurus.
- 4) Lalu badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus tidak menyentuh lantai.
- 5) Gerakan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik, kemudian semakin lama semakin ditambah ulangnya.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

➤ **lari cepat 40-60M**



- Latihan lari cepat bertujuan melatih kecepatan gerak seseorang. Latihan cepat jarak 40 meter dan 60 meter dapat dilakukan dengan cara berikut ini.

1. berdiri dibelakang garis start dengan sikap badan berdiri tegak dan kedua kaki terbuka.
2. kedua tangan berada di samping badan dalam sikap siap berlari.
3. kaki lari di tempat, paha diangkat, tangan mengikuti gerakan lari, semakin lama semakin cepat.
4. setelah diberi aba-aba, lari secepat-cepatnya menempuh jarak 40 meter atau 60 meter.

b. Menanya

- i. Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru.


c. Mencoba

- i. Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demonstrasikan oleh guru yakni Pus-up, sit-up dan lari 40-60M secara bergantian.

d. Menalar

- i. Setelah mencoba siswa dikumpulkan kembali dan guru bertanya kepada siswa dan siswa menjawab sehingga siswa mengetahui kesalahan yang sering terjadi dalam Pus-up, sit-up dan lari 40-60M dan menemukan solusinya.

e. Mengkomunikasikan

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

- i. Siswa diminta mempresentasikan dan melakukan urutan Pus-up, sit-up dan lari 40-60M e cara satu persatu.

c) Penutup.

1. Penenangan (*colling down*).

Setelah selesai kegiatan inti peserta didik dikumpulkan membentuk lingkaran untuk melakukan aktifitas jasmani yang menyenangkan dengan tingkat aktifitas yang santai sehingga mampu mengembalikan kondisi siswa seperti saat awal. Hal ini dilakukan simulasi bermain sederhana.

2. Kesimpulan.

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai.

3. Berdoa.

Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

I. Penilaian.

a. Afektif

Disiplin antara lain :

1. Datang tepat waktu sebelum pembelajaran di mulai.
2. Disiplin berpakaian (kerapihan dan seragam)
3. Disiplin dalam menunggu antrian dalam kegiatan pembelajaran.
4. Disiplin dalam menggunakan sarana dan prasarana yang ada.

Penilaian dengan cara :

4 = Apabila memenuhi 4 point

3 = Apabila memenuhi 3 point

2 = Apabila hanya 2 point

1 = Apabila hanya 1 point

No	Nama Siswa	1	2	3	4

b. Psikomotor

Keterampilan yang dinilai :

1. Dapat melakukan Pus-up, sit-up dan lari 40-60M depan dengan benar
2. Siswa dapat melakukan posisi yang benar saat melakukan Sit-up, Pus-up dan Lari 40-60M dengan benar.

Penilaian dengan cara :

4 = Apabila memenuhi 4 point

3 = Apabila memenuhi 3 point

2 = Apabila hanya 2 point

1 = Apabila hanya 1 point

No	Nama Siswa	1	2	3	4

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

--	--	--	--	--	--

c. Kognitif

Lembar soal

Penilaian :

4 = Apabila mendapat nilai 81 - 100

3 = Apabila mendapat nilai 51 - 80

2 = Apabila mendapat nilai 31 - 50

1 = Apabila mendapat nilai 0 – 30

No	Nama Siswa	1	2	3	4


Yogyakarta, 15 Agustus 2015

Mengetahui
Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sukardi
NIP. 195703081979031001

Nur Kholifah
NIM 12601241025

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: MTS Negeri 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran	: Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
Kelas/ semester	: VIII / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Lompat Jauh
Fokus Pembelajaran	: Gaya menggantung
Alokasi Waktu	: 120 menit

A. Kompetensi Inti


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

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai - nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang dicerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.5 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik (Lompat Jauh)
- 4.3 Mempraktikan variasi dan kombinasi teknik dasar Atletik (Lompat Jauh)

C. Indikator Pencapaian

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.
3. Menghormati dan menghargai kemampuan antar siswa.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

4. Menjelaskan langkah-langkah melakukan Lompat Jauh.
5. Mempraktikan rangkaian gerakan Lompat Jauh (gaya Menggantung).

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran.
3. Mengikuti pembelajaran sesuai petunjuk dan ketentuan.
4. Siswa dapat menjelaskan Langkah-langkah melakukan gerakan Lompat Jauh (gaya Menggantung) dengan baik.
5. Siswa dapat mempraktikan rangkainan Lompat Jauh gaya Menggantung dengan baik.

E. Materi Pembelajaran

Lompat Jauh

1. Rangkainan gerakan Lompat Jauh gaya Menggantung

F. Metode Pembelajaran

1. Saintifik
2. Demonstrasi
3. Tanya jawab
4. Komando

G. Media dan alat pembelajaran.

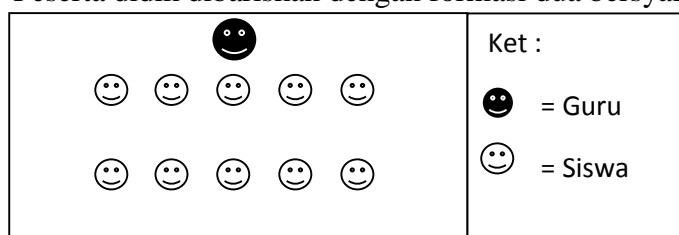
1. Media gambar
2. Alat pembelajaran:
 - a. Bak lompat Jauh atau tempat yang mendukung pembelajaran Lompat Jauh.
 - b. Peluit
 - c. Cone
 - d. Pengukur jarak lompatan (meteran)


H. Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

- a. Berbaris

Peserta didik dibariskan dengan formasi dua bersyaf



	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

b. Presensi

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum

c. Berdoa

Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing

d. Apersepsi

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:

- 1) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari
- 2) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari

e. Pemanasan

- 1) Pemanasan statis dan dinamis
- 2) Pemanasan didesain untuk mengarah ke kegiatan intinya yakni :


HALANG RINTANG (melompati kardus)

Permainan ini dilakukan dengan beberapa peraturan antara lain yaitu :

- a) Siswa Membentuk 2 barisan bersyaf.
- b) Guru menata atau menyediakan kardus yang telah di tata sedemikian rupa.

Cara melakukan :

Siswa mendengarkan intruksi dari guru, siswa berlari melompati kardus yang telah di sediakan oleh guru, lalu berbalik arah melompati kardus hingga garis awal, setelah itu siswa dilombakan dalam melompati kardus membawa sebuah bola kecil yang harus di pindah pada tempat yang sudah di sediakan oleh guru di tepi kardus paling akhir, begitu seterusnya bergantian dengan teman hingga bola yang dipindahkan habis.

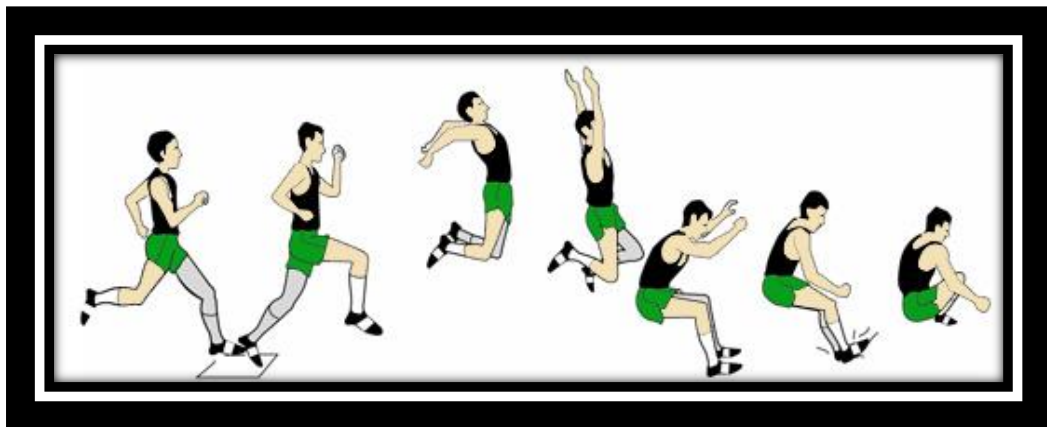
	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

2. Kegiatan Inti.

a. Mengamati

- 1) Guru mendemonstrasikan gerakan Lompat Jauh gaya menggantung dengan bantuan beberapa peserta didik
- 2) Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru.

➤ Rangkaian gerak Lompat Jauh gaya Menggantung



1. Teknik dasar awalan


Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a. Mengambil sikap awalan sepanjang 30-45 meter, dilanjutkan lari secepat-cepatnya.
- b. Tidak mengubah kecepatan dan langkah saat akan bertumpu pada papan tumpuan. Agar mendapatkan awalan yang cepat dan tepat diperlukan beberapa langkah, antara lain membuat langkah yang selalu sama dan membuat tanda (check mark) pada permulaan awalan dan 4 langkah sebelum menumpu.

2. Teknik tumpuan/ tolakan

Cara melakukannya adalah :

- a. Tolakan kaki menggunakan kaki yang terkuat dan dilakukan dengan sekuat-kuatnya.
- b. Dengan dibantu oleh ayunan kedua belah tangan ke atas, badan diangkat ke atas depan saat di udara.
- c. Pada saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan, posisi badan lebih ditegakkan.
- d. Urutan tumpuan kaki menolak pada papan tumpuan mulai dari tumit, telapak kaki, dan diteruskan pada ujung telapak kaki.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

3. Teknik sikap badan di udara

Cara melakukannya adalah :

- a. Setelah menumpu dengan kaki yang kuat, kaki ayun di ayunkan kedepan, saat mencapai ketinggian maksimal kaki ayun tadi digerakan lagi kebelakang hingga bersatu dengan kaki tumpu.
- b. Bersamaan dengan itu kedua lengan diayunkan lurus keatas belakang, pandangan kedepan sebelum mendarat kedua kaki diluruskan kedepan, kedua lengan diayunkan cepat kedepan terus kebelakang, baru setelah mendarat kedua lengan digerakan lagi kedepan untuk menghindari mendarat dengan pantat.

b. Menanya

- 1) Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru.

c. Mencoba

- 1) Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demonstrasikan oleh guru yakni rangkaian gerakan Lompat Jauh gaya Menggantung secara bergantian.

d. Menalar

- 1) Setelah mencoba siswa dikumpulkan kembali dan guru bertanya kepada siswa dan siswa menjawab sehingga siswa mengetahui kesalahan yang sering terjadi dalam rangkaian gerakan Lompat Jauh gaya Menggantung dan menemukan solusinya.

e. Mengkomunikasikan

- 1) Siswa diminta mempresentasikan dan melakukan urutan rangkaian Lompat Jauh gaya Menggantung secara satu persatu.

3. Penutup.

1. Penenangan (*colling down*).

Setelah selesai kegiatan inti peserta didik dikumpulkan membentuk lingkaran untuk melakukan aktifitas jasmani yang menyenangkan dengan tingkat aktifitas yang santai sehingga mampu mengembalikan kondisi siswa seperti saat awal. Hal ini dilakukan simulasi bermain sederhana.

2. Kesimpulan.

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

3. Berdoa.

Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1	No. Dok :
	- STANDAR PROSES	No Revisi :
	- STANDAR PENDIDIK	Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

I. Penilaian.

a. Afektif

Disiplin antara lain :

1. Datang tepat waktu sebelum pembelajaran di mulai.
2. Disiplin berpakaian (kerapihan dan seragam)
3. Disiplin dalam menunggu antrian dalam kegiatan pembelajaran.
4. Disiplin dalam menggunakan sarana dan prasarana yang ada.

Penilaian dengan cara :

4 = Apabila memenuhi 4 point

3 = Apabila memenuhi 3 point

2 = Apabila hanya 2 point

1 = Apabila hanya 1 point

No	Nama Siswa	1	2	3	4

b. Psikomotor

Keterampilan yang dinilai :

1. Dapat melakukan Rangkaian gerakan lompat jauh dengan benar
2. Siswa dapat melakukan posisi yang benar saat melakukan rangkaian gerakan lompat jauh.

Penilaian dengan cara :

4 = Apabila memenuhi 4 point

3 = Apabila memenuhi 3 point

2 = Apabila hanya 2 point

1 = Apabila hanya 1 point

No	Nama Siswa	1	2	3	4

c. Kognitif

Lembar soal

Penilaian :

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDAR PROSES - STANDAR PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

4 = Apabila mendapat nilai 81 - 100

3 = Apabila mendapat nilai 51 - 80

2 = Apabila mendapat nilai 31 - 50

1 = Apabila mendapat nilai 0 - 30

No	Nama Siswa	1	2	3	4

Yogyakarta, 21 Agustus 2015

Mengetahui
Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Sukardi
NIP. 195703081979031001

Nur Kholifah
NIM 12601241025

DOKUMENTASI KEGIATAN PPL UNY 2015







