

LAPORAN INDIVIDU
KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
DI SMP N 2 NGEMPLAK

Disusun sebagai Pertanggungjawaban Pelaksanaan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)

Tahun Akademik 2015/2016



Disusun oleh:

Arif Sutriono

12601241030

JURUSAN PENDIDIKAN JASMAI, KESEHATAN, DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2015

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang selalu melimpahkan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya penulis dapat menyelesaikan PPL di SMP N 2 Ngemplak Yogyakarta dengan lancar. Laporan ini disusun sebagai bukti bahwa penulis telah menempuh kegiatan PPL di SMP N 2 Ngemplak Yogyakarta. Serta sebagai salah satu syarat kelulusan Program Studi S1 Pend. IPS FIS, UNY. Penyusun menyadari bahwa keberhasilan kegiatan PPL ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. Ketua LPPM beserta Staf yang telah memberikan semua informasi pelaksanaan PPL di sekolah
3. Drs. Amat Komari, M.Si. selaku Dosen Pembimbing PPL yang telah memberikan bimbingan serta pengarahan dalam melaksanakan PPL dan program PPL.
4. Dra. Widiastuti M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP N 2 Ngemplak Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada penulis dan rekan-rekan mahasiswa untuk melaksanakan PPL di SMP N 2 Ngemplak Yogyakarta.
5. Tri Worosetyaningtyas M.Pd selaku koordinator PPL di sekolah yang telah memberikan bantuan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
6. Gunarto.S.Pd.Jasselaku guru pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi sehingga penulis bisa melaksanakan PPL.
7. Seluruh guru dan karyawan di SMP N 2 Ngemplak Yogyakarta yang telah membimbing serta memberikan dukungan sehingga penulis dapat menjalankan kegiatan PPL ini.
8. Teman-teman PPL UNY 2014 yang selalu memberikan semangat, canda, serta motivasi, sehingga pelaksanaan PPL terasa ringan dan menyenangkan
9. Siswa-siswi SMP N 2 Ngemplak Yogyakarta, terima kasih atas kerjasamanya
10. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan PPL yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu

Dalam penulisan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharap kritik dan saran dari pembaca. Semoga laporan ini bermanfaat pada diri penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 12 September 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
ABSTRAK	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi dan Kondisi Sekolah	1
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL.....	4
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan.....	7
B. Pelaksanaan Praktik Mengajar	9
C. Analisis Hasil Pelaksanaan	10
D. Refleksi.....	12
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	13
B. Saran	13
DAFTAR PUSTAKA	15
LAMPIRAN	16

DAFTAR LAMPIRAN

1. Matriks Program kerja PPL
2. Laporan Mingguan
3. Kartu Bimbingan PPL di Lokasi
4. Format Observasi Kondisi Sekolah
5. Format Observasi Pembelajaran di Kelas dan Peserta Didik
6. Perangkat Administrasi :
 - a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
7. Dokumentasi Kegiatan PPL
 - a. Foto kegiatan
 - b. Rekapitulasi Dana
8. Kartu Bimbingan

**LAPORAN KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
DI SMP NEGERI 2 NGEMPLAK
2015**

ABSTRAK

**Oleh :
Arif Sutriyono
12601241030**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan suatu program terpadu yang dilaksanakan oleh Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), yang wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa kependidikan di UNY. Program PPL ini merupakan sarana pengaplikasian ilmu yang telah diperoleh mahasiswa di bangku kuliah. Selain itu, program PPL ini merupakan salah satu wujud Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat yang dalam hal ini adalah sekolah. Dalam hal ini masyarakat sekolah turut membantu serta mendukung pengembangan sekolah melalui program PPL.

Program PPL di SMP Negeri 2 Ngemplak dimula sejak 10 Agustus 2015 sampai 12 September 2015. Adapun pelaksanaan program PPL tersebut meliputi observasi sekolah, observasi kelas, persiapan mengajar, dan RPP, praktik mengajar, pelaksanaan piket di sekolah, pelaksanaan piket guru, serta kegiatan-kegiatan lain yang bertujuan untuk mengembangkan diri mahasiswa agar siap menjadi tenaga pendidik yang berkualitas di masa mendatang. Pada tahap praktik mengajar, mahasiswa menyiapkan perangkat pembelajaran yang meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan media pembelajaran. Praktik mengajar mulai dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2014 sampai 12 September 2015. Pada tahap pelaksanaan, mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi diberi kesempatan untuk mengajar di kelas VII E, VII F, IX A, dan IX B dengan alokasi waktu 2 x 40 menit dan untuk setiap pertemuan. Permasalahan yang ditemui mahasiswa PPL di SMP Negeri 2 Ngemplak adalah masalah pengelolaan kelas dan penguasaan materi kurikulum yang masih membutuhkan strategi khusus.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan PPL yaitu mahasiswa mendapatkan pengalaman nyata berkaitan dengan perencanaan, penyusunan perangkat pembelajaran, proses pembelajaran dan pengelolaan kelas. Mahasiswa dapat mengembangkan ilmu serta keterampilan mengajar yang dimiliki sesuai bidang

keilmuan yang ditempuh. Pengelolaan kelas sangat perlu ditingkatkan agar siswa dapat menerima materi pembelajaran dengan baik. Salah satu hal yang perlu dilakukan untuk meningkatkan pengelolaan kelas diantaranya adalah membangun komunikasi yang baik antara mahasiswa PPL dengan siswa-siswa, sehingga terjalin kerjasama antara guru dan siswa ketika melaksanakan kegiatan pembelajaran di kelas.

Kata kunci : PPL, pembelajaran, siswa.

BAB I

PENDAHULUAN

Mengingat besarnya andil tenaga pendidikan (guru) dalam menentukan keberhasilan sistem pendidikan di Indonesia ini maka sangat perlu menciptakan guru-guru profesional. Untuk itu, Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sebagai perguruan tinggi yang mempunyai misi dan tugas untuk menyiapkan dan menghasilkan tenaga-tenaga pendidik yang siap pakai, mencantumkan beberapa mata kuliah pendukung yang menunjang tercapainya kompetensi di atas, salah satunya yaitu Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

Praktik pengalaman lapangan (PPL) merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan, dalam pelaksanaannya, mahasiswa melaksanakan tugas-tugas kependidikan tenaga pendidik dalam hal ini guru yang meliputi kegiatan praktik mengajar atau kegiatan kependidikan lainnya. Hal tersebut dilaksanakan dalam rangka memberikan pengalaman nyata kepada mahasiswa agar dapat mempersiapkan diri sebaik-baiknya sebelum terjun ke dunia kependidikan sepenuhnya.

Mahasiswa diharapkan dapat mengenal, mengamati dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan bagi seorang guru/ tenaga kependidikan dalam jangka waktu 3 bulan. Melalui kegiatan PPL ini, mahasiswa akan mendapatkan pengalaman langsung yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar di sekolah sehingga dengan pengalaman yang diperoleh tersebut diharapkan dapat digunakan sebagai bekal calon guru yang sadar akan tanggung jawabnya sebagai tenaga profesional kependidikan

A. Analisis Situasi

SMP Negeri 2 Ngeplak adalah salah satu sekolah yang terletak di Desa Bimomartani, Kecamatan Ngeplak, Kabupaten Sleman. Sekolah ini merupakan salah satu tempat yang digunakan sebagai lokasi PPL UNY dari tahun ke tahun. Lokasi SMP Negeri 2 Ngeplak cukup mendukung proses kegiatan belajar mengajar karena terletak di daerah yang memiliki suasana lingkungan sekitar yang kondusif.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada pra PPL diperoleh data sebagai berikut.

1. SMP Negeri 2 Ngeplak memiliki 18 ruang kelas dengan perincian sebagai berikut:
 - a. 6 kelas untuk kelas VII, ABCDEF

- b. 6 kelas untuk kelas VIII, ABCDEF
 - c. 6 kelas untuk kelas IX, ABCDEF
2. SMP Negeri 2 Ngemplak memiliki 43 orang tenaga guru dan 10 orang tenaga TU dengan perincian sebagai berikut.
- a. 32 orang guru tetap dan PNS
 - b. 11 orang guru tidak tetap tetapi sudah PNS
 - c. 10 orang guru TU (6 orang PNS dan 4 orang belum PNS)
3. Di samping ruang kelas, ada juga kelengkapan gedung atau fasilitas yang ada di SMP Negeri 2 Ngemplak, antara lain:
- 1) Ruang Laboratorium
 - a. 1 Laboratorium IPA
 - b. 1 Laboratorium Komputer
 - c. 1 Laboratorium Bahasa
 - 2) Ruang Perkantoran
 - a. Ruang Kantor Kepala Sekolah
 - b. 1 Ruang Kantor Guru
 - c. 1 Ruang Kantor Bimbingan dan Konseling
 - d. 1 Ruang Tata Usaha
 - 3) Ruang Penunjang Proses Belajar Mengajar
 - a. 1 Ruang Perpustakaan
 - b. 1 Ruang UKS (putra dan putri)
 - c. 1 Mushola
 - d. Kamar Mandi/ WC guru dan karyawan
 - e. Kamar Mandi/ WC siswa
 - f. Tempat parkir guru
 - g. Tempat parkir tamu dan karyawan
 - h. Tempat parkir siswa
 - 4) Ruang Kegiatan Siswa
 - a. 1 Ruang Koperasi Siswa
 - 5) Ruang lain
 - a. 1 Ruang Perlengkapan/ Gudang Olah Raga
 - b. 1 Ruang Kantin
 - c. 1 Ruang Aula
 - 6) Sarana Prasarana pendukung kegiatan belajar mengajar
 - a. Fasilitas KBM, Media

SMP N 2 Ngemplak memiliki fasilitas KBM dan media yang cukup memadai. Ruang kelas tertata rapi dan terjaga kebersihannya.

Kondisi fasilitas dan media yang lain seperti papan tulis, spidol, penghapus, meja dan kursi cukup baik. Setiap kelas sudah dilengkapi dengan LCD.

b. Perpustakaan

Perpustakaan sekolah merupakan salah satu sarana yang penting untuk mencapai tujuan pembelajaran. Proses administrasi peminjaman buku dapat dilakukan dengan efektif dan efisien dilihat dari segi waktu. Namun kondisi perpustakaan perlu mendapatkan perhatian terutama pada penataan buku dan tempat baca.

c. UKS

Ruang UKS di SMP N 2 Ngemplak ada 1 ruang untuk putra dan putri, di dalamnya dibatasi dengan sekat sebagai pembatas. Fasilitas yang ada di UKS sudah lengkap dari obat-obatan maupun peralatan penunjang lainnya misalkan timbangan badan, alat pengukur tinggi badan, kotak obat, dan P3K.

d. BK

Secara umum, ruang Bimbingan Konseling dapat dikatakan sudah cukup baik dari penataan ruang dan kerapiannya. Hal tersebut dapat terlihat dari keadaan ruangan yang cukup besar.

7) SMP N 2 Negeri Ngemplak memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang aktif dilaksanakan pada hari-hari tertentu. Pelaksanaan ekstrakurikuler yang ada sudah berjalan secara efektif. Ekstrakurikuler tersebut sudah dilaksanakan oleh siswa dengan didampingi oleh guru pembina ekstrakurikuler masing-masing bidang. Berikut ini daftar ekstrakurikuler yang efektif dilaksanakan oleh SMP N 2 Ngemplak.

- a. Pramuka
- b. Sepak Bola
- c. Bola Basket
- d. Bola Voli
- e. Beladiri Karate
- f. Bulu tangkis
- g. Karya Ilmiah Remaja (KIR)

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

Hasil kegiatan observasi pra PPL digunakan untuk menyusun rancangan program PPL. Beberapa hal yang digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program, yaitu permasalahan sekolah dan potensi yang dimiliki, mengacu pada program sekolah, kemampuan mahasiswa dari segi pendanaan dan pemikiran, faktor pendukung yang diperlukan (sarana dan prasarana), ketersediaan dana yang dibutuhkan, ketersediaan waktu, dan kesinambungan program.

Berdasarkan analisis hasil observasi tanggal 7 Maret 2015, pelaksanaan pendidikan dan pengajaran di SMP N 2 Ngeplak, disusunlah program-program PPL yang diharapkan dapat meningkatkan potensi siswa serta menunjang pengembangan teknologi pembelajaran di SMP N 2 Ngeplak. Kegiatan PPL UNY dilaksanakan mulai tanggal 10 Agustus s/d 12 September 2015. Adapun rangkaian kegiatan ini sebenarnya dimulai sejak di kampus dengan mata kuliah Pengajaran Mikro.

Rumusan program kegiatan PPL disusun agar pelaksanaan kegiatan PPL lebih terarah dan tertata dengan baik. Secara garis besar program dan rancangan kegiatan PPL ini meliputi:

a. Tahap Persiapan di Kampus

Mahasiswa yang boleh mengikuti PPL adalah mahasiswa yang dinyatakan lulus dalam mata kuliah Pengajaran Mikro atau *Micro Teaching*. Pengajaran Mikro atau *Micro Teaching* merupakan mata kuliah wajib bagi mahasiswa di jurusan kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Mata kuliah ini bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar (*real teaching*) di sekolah dalam program PPL.

b. Penyerahan Mahasiswa untuk Observasi

Penyerahan mahasiswa untuk melakukan observasi di sekolah dilakukan pada tanggal 25 Februari 2015. Observasi sekolah dilaksanakan pada tanggal 7 Maret 2015. Kegiatan observasi dimaksudkan untuk mengetahui kondisi fisik dan non-fisik dari SMP Negeri 2 Ngeplak. Penyerahan ini dihadiri oleh Dosen Pembimbing Lapangan PPL UNY 2015 (Nurhidayati, M.Hum), Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Ngeplak (Dra. Widi Hastuti, M.Pd), Guru-Guru Pembimbing PPL 2015, dan 9 mahasiswa PPL UNY 2015.

c. Observasi Lapangan

Observasi lapangan merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik komponen pendidikan, nilai dan norma yang berlaku di SMP Negeri 2 Ngemplak. Pengenalan ini dilakukan dengan cara observasi dan wawancara. Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan observasi disesuaikan dengan kebutuhan individu dari masing-masing mahasiswa dan disertai dengan persetujuan pejabat sekolah yang berwenang.

Adapun hal-hal yang menjadi fokus kegiatan observasi adalah sebagai berikut:

- a. Perangkat pembelajaran
- b. Proses pembelajaran
- c. Perilaku / keadaan siswa

d. Penyusunan perangkat persiapan pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan praktik mengajar secara langsung antara lain:

- 1) Menyusun perhitungan jam efektif mata pelajaran
- 2) Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran

e. Pembuatan media pembelajaran

Melalui observasi proses pembelajaran dan karakteristik siswa dalam pembelajaran di kelas, maka disusunlah media pembelajaran. Media pembelajaran digunakan sebagai alat penunjang dalam pembelajaran terutama dalam menyampaikan materi pelajaran kepada siswa agar siswa menjadi lebih mudah belajar. Media pembelajaran disesuaikan dengan materi dan kondisi sarana dan prasarana yang ada di sekolah.

f. Praktik mengajar

Praktik mengajar merupakan praktik mengajar siswa secara langsung di dalam kelas.

g. Menyusun dan mengembangkan alat evaluasi

Alat yang akan digunakan untuk melakukan evaluasi pembelajaran berupa soal-soal harus dipersiapkan terlebih dahulu disertai dengan kunci jawaban dan rubrik penilaian.

h. Penyusunan Laporan

Penyusunan laporan merupakan tugas akhir dari kegiatan PPL yang merupakan laporan pertanggungjawaban mahasiswa atas pelaksanaan PPL. Data yang digunakan untuk menyusun laporan diperoleh melalui praktik mengajar maupun praktik persekolahan. Hasil dari laporan ini diharapkan

selesai dan dikumpulkan atau untuk disyahkan maksimal 2 minggu setelah waktu penarikan.

i. Penarikan Mahasiswa PPL

Penarikan mahasiswa dari lokasi PPL, yaitu SMP Negeri 2 Ngeplak dilaksanakan pada tanggal 14 September 2015, yang menandai bahwa tugas yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa PPL Universitas Negeri Yogyakarta telah berakhir.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

Program individu PPL di SMP N 2 Ngemplak dimulai dari beberapa kegiatan. Diantaranya persiapan, pelaksanaan dan yang terakhir adalah analisis hasil. Program utama kegiatan PPL diantaranya adalah:

A. Persiapan Program dan Kegiatan PPL

Beberapa rangkaian kegiatan dilakukan oleh mahasiswa sebelum melaksanakan PPL UNY 2015. Beberapa persiapan yang dilakukan untuk kegiatan PPL ini di antaranya:

1. Pengajaran Mikro (*Micro Teaching*)

Mahasiswa praktik harus sudah lulus dalam menempuh mata kuliah pengajaran mikro (*micro teaching*). Perkuliahan ini dilaksanakan pada semester genap yaitu semester VI. Dalam kegiatan perkuliahan pengajaran mikro, mahasiswa dibimbing untuk dapat membuat semua perangkat yang berhubungan dengan pelaksanaan mengajar, mulai dari membuat RPP hingga penilaian hasil belajar dari mata kuliah terkait, serta strategi dan metode yang dapat digunakan ketika mengajar sehingga tidak akan canggung lagi saat diterjunkan ke sekolah. Pembekalan

Pembekalan PPL dilaksanakan di kampus, kegiatan ini bertujuan untuk membantu memecahkan berbagai permasalahan yang berpotensi muncul pada saat pelaksanaan program PPL.

2. Pembekalan PPL

Pembekalan PPL diselenggarakan di kampus, pada tanggal 12 Mei 2015. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu memecahkan berbagai permasalahan yang berpotensi muncul pada saat pelaksanaan Program PPL. Pembekalan PPL ini wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa yang akan melaksanakan PPL. Ada dua pembekalan yang diikuti mahasiswa yaitu pembekalan tingkat jurusan dan pembekalan oleh dosen pembimbing PPL.

3. Observasi Pembelajaran di Kelas

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

pelajaran, penyajian materi, memotivasi siswa, teknik bertanya, teknik penguasaan kelas, penggunaan media, dan bentuk serta cara evaluasi.

4. Pembuatan Perangkat Pembelajaran

Sebelum mengajar di kelas, mahasiswa melakukan persiapan untuk mengajar. Persiapan tersebut meliputi pembuatan perangkat pembelajaran sebagai berikut:

a. Mencari referensi materi yang akan disampaikan.

Referensi materi pembelajaran dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti buku, internet, televisi, koran, dan berbagai sumber lainnya yang sesuai dengan kompetensi yang ingin disampaikan kepada siswa.

b. Menyusun RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran memiliki beberapa komponen yang juga harus diketahui oleh mahasiswa praktikan. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran biasanya berisi komponen yang berupa identitas mata pelajaran, kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, materi pembelajaran, pendekatan, metode, langkah-langkah pembelajaran, alat/sumber belajar/bahan, dan evaluasi pembelajaran. Penyusunan RPP, mahasiswa praktikan berkonsultasi dengan guru pembimbing terlebih dahulu, terutama tentang materi yang akan disampaikan. Adanya rencana pembelajaran diharapkan mahasiswa praktikan dapat menyampaikan materi dengan lebih terarah dan sistem tanggapan datis, mempersiapkan media pembelajaran yang kreatif dan cocok, serta sesuai dengan kompetensi yang diharapkan.

c. Penguasaan materi.

Materi merupakan hal utama dalam sebuah pembelajaran. Untuk itu mahasiswa praktikan harus menguasai materi yang akan disampaikan di depan kelas kepada siswa terlebih dahulu. Hal ini bertujuan agar kegiatan pembelajaran dapat berjalan lancar, selain itu juga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

d. Persiapan fisik dan mental

Mahasiswa praktikan perlu melakukan persiapan baik fisik maupun mental sebelum melakukan praktik mengajar agar dapat tampil optimal, percaya diri, dan berwibawa di depan kelas.

B. Pelaksanaan PPL

Pelaksanaan praktik dilaksanakan mulai tanggal 10 Agustus 2015 sampai tanggal 12 September 2015. Pihak sekolah (guru pembimbing) memberikan kesempatan mengajar bagi mahasiswa di kelas VII E, dan IX E. Dalam rentang waktu yang telah ditentukan, mahasiswa mengajar sebanyak 10 kali pertemuan, yaitu 5 x pertemuan untuk kelas VII E, 5 x pertemuan untuk kelas IX E. Adapun perinciannya adalah sebagai berikut:

NO	Hari/Tanggal	Jam	Materi Pembelajaran	Kelas
1	12 Agustus 2015	07.00- 08.30	Start jongkok	VIII E
2	15 Agustus 2015	07.00- 08.30	Lari estafet	IX E
3	19 Agustus 2015	07.00- 08.30	Penilaian lari 100 meter	VII E
4	21 Agustus 2015	07.00- 08.30	Bola basket (head pass, bounce pass, chest pass)	IX E
5	26 Agustus 2015	07.00- 08.30	Bola basket (head pass, bounce pass, chest pass)	VII E
6	29 Agustus 2015	07.00- 08.30	Bola basket (pendalam lay up)	IX E
7	2 September 2015	07.00- 08.30	Bola voli (pasing bawah, passing atas)	VII E
8	4 September 2015	07.00- 08.30	Senam lantai (meroda, kayang, head stand)	IX E
9	9 September 2015	07.00- 08.30	Penilaian bola voli (passing bawah)	VII E
10	11 September 2015	07.00- 08.30	Penilaian rangkain senam (meroda, kayang, head stand)	IX E

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

1. Praktik mengajar

Program mengajar PJOK dilaksanakan di kelas VII E dan IX E.

Media Pembelajaran yang dipakai :

- a. Media Pembelajaran

2. Kegiatan praktik mengajar

Kegiatan praktik mengajar di kelas meliputi:

- a. Kegiatan awal

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

- b. Kegiatan inti

Bagian ini memfokuskan pada cara memberikan materi pelajaran kepada siswa. Strategi dan metode apa yang akan digunakan dalam mengajar (menyampaikan atau menjelaskan materi pelajaran) sangat berpengaruh, sehingga mencakup beberapa keterampilan menjelaskan, memberikan penguatan, menggunakan media, bertanya, dan lain-lain.

- c. Kegiatan penutup

Pada bagian ini siswa diarahkan untuk mengevaluasi dan menyimpulkan materi yang telah disampaikan. Mahasiswa praktikan mengulang kembali hal-hal yang dianggap penting dalam materi pembelajaran agar materi mudah diingat oleh para siswa.

Selama praktik mengajar, mahasiswa praktikan selalu didampingi oleh guru pembimbing. Hal ini bertujuan agar guru pembimbing dapat senantiasa memantau setiap perkembangan yang telah dicapai mahasiswa praktikan selama mengajar. Setiap selesai pendampingan, guru pembimbing selalu memberikan umpan balik mengenai kekurangan dan kelebihan mahasiswa praktikan ketika mengajar sehingga diharapkan dapat meningkatkan performanya dikemudian hari.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

Selama pelaksanaan PPL, mahasiswa praktikan memperoleh banyak pengetahuan tentang cara menjadi guru profesional, beradaptasi dengan lingkungan sekolah baik dengan guru, karyawan, siswa maupun dengan sekolah, dan bagaimana

cara pelaksanaan kegiatan persekolahan lainnya disamping mengajar. Adapun secara terperinci hasil PPL adalah sebagai berikut:

1. Hasil praktik mengajar

Mahasiswa praktikan telah selesai melaksanakan praktik mengajar sesuai dengan jadwal yang direncanakan. Berdasarkan pelaksanaan praktik mengajar tersebut, praktikan memperoleh pengalaman mengajar yang akan membentuk keterampilan calon guru, sehingga kelak menjadi guru yang profesional. Selain itu, pengenalan kondisi siswa juga bertujuan agar calon guru siap terjun ke sekolah pada masa yang akan datang dan sekolah dengan berbagai karakteristik siswanya.

2. Faktor pendukung dan Penghambat

Berdasarkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), metode pembelajaran dan media yang digunakan dalam praktik mengajar, praktikan menganggap bahwa secara umum proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik, walaupun dijumpai berbagai hambatan seperti dalam tahap praktik mengajar, antara lain:

a. dari segi praktikan:

1. Praktikan terkadang masih kurang mampu menguasai situasi kelas,
2. Praktikan kadang masih lemah dalam penguasaan alokasi waktu.
3. Praktikan masih bingung dalam membuat rubrik penilaian.

b. dari segi siswa

- 1) Adanya siswa yang ramai saat praktikan menjelaskan materi.
- 2) Keadaan kelas yang kurang kondusif diakibatkan oleh beberapa siswa yang ribut sendiri.
- 3) Siswa menyepelekan terhadap praktikan atau guru.

3. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi hambatan

Upaya dalam mengatasi hambatan yang dialami oleh praktikan selama PPL yaitu praktikan mempersiapkan diri, terutama penguasaan materi yang disampaikan agar dapat mengembangkan seluruh kemampuan yang dimiliki untuk ditampilkan dalam proses belajar mengajar dan memudahkan dalam penguasaan dan pengelolaan kelas. Memantau siswa yang ramai dan sering berbicara dengan temannya, untuk siswa dengan karakteristik seperti itu harus sering didekati agar mau mengerjakan tugas dan tidak ramai sendiri.

D. REFLEKSI

Setelah menemui hambatan-hambatan tersebut di atas, praktikan berusaha mencari solusi untuk mengatasi atau setidaknya meminimalisasikan hambatan-hambatan tersebut. Adapun cara yang ditempuh mahasiswa praktikan antara lain:

1. Menciptakan suasana yang rileks dan akrab di dalam kelas sehingga guru bisa menjadi tempat berbagi siswa. Apabila siswa mengalami kesulitan, mereka tidak segan untuk mengungkapkan kesulitannya atau menanyakan hal yang belum mereka pahami dalam pelajaran.
2. Melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik tersebut sehingga siswa bisa menjadi lebih mendekatkan diri mereka terhadap pengajar dan juga terhadap apa yang diajarkan.
3. Berusaha memaksimalkan waktu yang ada sehingga alokasi waktu tepat dan sesuai dengan waktu pertemuan. Senantiasa berkonsultasi dengan guru pembimbing dan dosen pembimbing lapangan terkait pembelajaran di kelas agar tercipta pembelajaran yang kondusif.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Setelah melakukan kegiatan PPL, mahasiswa dapat mengambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kegiatan-kegiatan yang terdapat dalam PPL secara umum berjalan lancar. Kegiatan tersebut ialah kegiatan praktik mengajar. Dalam rentang waktu yang tersedia, mahasiswa praktikan telah mengajar sebanyak 10 x pertemuan.
2. Kegiatan PPL akan berjalan dengan baik apabila ada kerjasama yang sinergis antara pihak-pihak yang terkait, baik pihak sekolah, mahasiswa praktikan, maupun pihak universitas.
3. Melalui kegiatan PPL ini, mahasiswa praktikan dituntut untuk dapat mengembangkan kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

B. SARAN

Berdasarkan pengalaman selama melaksanakan kegiatan PPL, penulis memberikan saran-saran yang semoga dapat bermanfaat bagi semua pihak:

1. Bagi SMP N 2 Ngeplak
 - a. Semua elemen sekolah diharapkan ikut berperan serta dalam program PPL.
 - b. Komunikasi antar guru, karyawan dan mahasiswa praktikan hendaknya dapat ditingkatkan, sehingga komunikasi dapat terjalin dengan baik, harmonis dan lancar.
 - c. Kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan minat dan bakat siswa hendaknya lebih ditingkatkan lagi kualitasnya agar prestasi yang selama ini diraih bisa terus dipertahankan.
2. Bagi Mahasiswa Praktikan
 - a. Membina kebersamaan dan kekompakan di antara mahasiswa PPL sehingga dapat bekerja sama secara baik.
 - b. Membina hubungan baik dengan seluruh warga sekolah, mulai dari kepala sekolah, guru (pembimbing), karyawan hingga siswa.
 - c. Sebelum mengajar semua persiapannya harus sudah matang terutama pada penguasaan materi agar apa yang diskenariokan berjalan dengan baik.

d. Memahami kondisi lingkungan, karakter, dan kemampuan akademis siswa.

3. Bagi Universitas

- a. Meningkatkan komunikasi, kerjasama, dan koordinasi yang lebih kuat dengan pihak sekolah agar memperlancar program-program PPL.
- b. Senantiasa menjalin komunikasi dengan sekolah mengenai agenda-agenda yang berkaitan dengan kegiatan PPL sehingga tidak terjadi miskomunikasi.
- c. Lebih sering melakukan sosialisasi terkait dengan sistem PPL yang baru karena masih banyak dijumpai sekolah yang menganggap PPL masih bersamaan dengan kegiatan KKN.

DAFTAR PUSTAKA

TIM UPPL. 2015. *Panduan KKN-PPL Universitas Negeri Yogyakarta 2015*. UNY PRESS: Yogyakarta.

TIM UPPL. 2015. *Panduan Pengajaran Mikro Universitas Negeri Yogyakarta 2015*. UNY PRESS: Yogyakarta.

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan bahwa mulai tanggal 10 Agustus-12 September 2015 telah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Tahun Akademik 2015/2016 di SMP Negeri 2 Ngemplak yang bernama :

Nama : Arif Sutriono
Nim : 12601241030
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Sebagai pertanggungjawabannya telah disusun laporan individu Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Tahun Akademik 2015/2016 di SMP Negeri 2 Ngemplak.

Sleman, 13 September 2015

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing Lapangan PPL

Guru Mata Pelajaran

Drs. Amat Komari, M.Si.

Gunarto.S.Pd.Jas

NIP.196204221990011001

NIP. 196109301984031005

Mengetahui,

Kepala SMPN 2 Ngemplak

Koordinator PPL SMPN 2 Ngemplak



Dra. Widi Hastuti, M.Pd

NIP. 19640317 198403 2 002

Tri Worosetyaningsih, M.Pd

NIP. 19710511 199703 2 001

Lampiran



MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY TAHUN 2015

Nama Mahasiswa : Arif Sutriyono
 NIM : 12601241030
 Nama Sekolah : SMP Negeri 2 Ngeemplak
 Fakultas : FIK
 Alamat : Macana, Bimomartani Ngeemplak, Sleman
 Dosen Pembimbing : Drs. Amat Komari, M.Si
 Prodi/Jurusan : POR/PJKR
 Guru Pembimbing : Gunarto.S.P.d.Jas

No	Kegiatan PPL (Contoh)	Minggu					Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	
1	Pembuatan Program PPL						
	a. Observasi	3,25					3,25
	b. Menyusun Matriks PPL		4				4
2.	Upacara bendera						
	a. Upacara bendera Hari Senin	1		1,5		1,5	4
	b. Upacara bendera Hari Besar		2		0,45		2,45
3.	Administrasi Pembelajaran/Guru						
	a. Membuat Kisi-Kisi Soal Ulangan						
	b. Membuat Soal Ulangan						
	c. Membuat Soal Remedial						
3.	Pembelajaran Kurikuler (Kegiatan Mengajar Terbimbing)						
	a. Persiapan						
	1) Konsultasi	3		1,5	1,5		6
	2) Mengumpulkan Materi	2	5,5	5	3,5		16
	3) Membuat RPP	3	3,5	3,5	5		15
	4) Diskusi dengan Teman Sejawat Terkait dengan RPP	0,5	0,5	1,5	1		3,5
	b. Mengajar Terbimbing						
	1) Praktik Mengajar di Kelas	3	5,5	4,5	6	7	26
	2) Penilaian dan Evaluasi	1,5	0,5	2,5	1		5,5
4.	Membuat Media Pembelajaran						
	a. Persiapan			2			2
	b. Pelaksanaan	2					2

8.	Lain –lain						
	- pendampingan gerak jalan	7					7
	- administrasi LKS	1		5		3	9
	- pendampingan lomba KIR				2	15	17
	- peringatan HAORNAS						
	- kerja bakti					2	2
	JUMLAH	41.35	26.30	39	28	39.45	144.50

Mengetahui,

Yogyakarta, 12 September 2015

Kepala Sekolah



Dra. Widi Hastuti, M. Pd.
NIP 19640317 198403 2 002

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP.196204221990011001

Mahasiswa,

Arif Sutriono
NIM 12601241030



**FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK**

NPma.1
Untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : ARIF SUTRIONO

PUKUL : 08.30-10.00

NO. MAHASISWA : 12601241030

TEMPAT PRAKTIK : SMP NEGERI 2 NGEMPLAK

TGL. OBSERVASI : 3 JUNI 2015

FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR

NO	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran(KTSP)/Kurikulum 2013	Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP) digunakan sebagai acuan dalam pembuatan silabus
	2. Silabus	Silabus sudah ada dan dibuat sesuai dengan SK dan KD
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	RPP sudah sesuai dengan SK dan KD
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Guru membuka dengan salam,berdoa, menyanyikan lagu Indonesia Raya, tadarus, mempresensi siswa, memberikan SK dan KD
	2. Penyajian materi	Materi disajikan gerak contoh sehingga siswa dapat mengerti lebih mudah.
	3. Metode pembelajaran	Guru menggunakan metode diskusi, dan, tanya jawab.
	4. Penggunaan bahasa	Guru menggunakan bahasa Indonesia

	5. Penggunaan waktu	Alokasi waktu sesuai dan tepat sehingga pembelajaran berlangsung secara maksimal
	6. Gerak	Guru berkeliling untuk memeriksa kesulitan siswa.
	7. Cara memotivasi siswa	Guru bercerita tentang berbagai hal yang berhubungan dengan materi



**FORMAT OBSERVASI
KONDISI SEKOLAH*)**

NPma.2
Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH :SMPN 2 NGEMPLAK
NAMA MAHASISWA :ARIF SUTRIONO
ALAMAT SEKOLAH :BIMOMARTANI, NGEMPLAK, SLEMAN
NOMOR MHS. :12601241030
FAK/JUR/PRODI :FIK/PJKR

NO	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Kondisi fisik sekolah	Ada ruangan di sekolah yang sedang direnovasi dan akan digunakan sebagai ruang guru
2	Potensi siswa	Prestasi siswa lebih menonjol dalam non akademik, untuk akademik siswa masih belum menonjol
3	Potensi guru	Jumlah guru sebanyak 45 orang dan guru sudah banyak yang mengikuti maupun memenangkan perlombaan tingkat nasional
4	Potensi karyawan	Karyawan di sekolah sudah ada yang menjadi PNS, namun ada pula yang belum berstatus PNS
5	Fasilitas KBM, media	Belum tersedianya speaker di setiap kelas. Speaker hanya tersedia di lab bahasa
6	Perpustakaan	Sudah ada komputer, printer, grafik pengunjung perpustakaan, buku sedang ditata dan didata
7	Laboratorium	Ada lab bahasa, lab computer, lab IPA, dan lab audiovisual
8	Bimbingan konseling	Tersedia ruangan BK. Fungsi BK sebagai fasilitator yang positif Belum dioptimalkan oleh siswa

		hingga semester 2
10	Ekstrakurikuler(pramuka, PMI, basket, drumband, dsb)	Sepak bola, basket, voli, karate, dan kepramukaan. Pelatih atau pengampu Ekstrakurikuler terdiri atas guru dan pelatih dari luar sekolah
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	Ruangan untuk OSIS tidak ada masih kekurangan ruangan
12	Organisasi dan fasilitas UKS	Untuk ruangnya sudah memadai, terdapat bantal dan selimut hanya saja persediaan obat masih kurang memadai
13	Karya tulis ilmiah Remaja	Sudah ada. KIR ada pada kelas 7 dan 8 dilaksanakan sekali dalam seminggu
14	Karya Ilmiah oleh Guru	Karya Ilmiah Guru sudah sampai pada tingkat nasional
15	Koperasi siswa	Tersedia koperasi siswa
16	Tempat ibadah	Ada mushola dan tempat wudhu bagi siswa putra putri
17	Kesehatan lingkungan	Di depan setiap kelas disediakan kran dan tempat sampah
18	Lain-lain.....	

Sleman, 13 September 2015

Guru Pembimbing



Gunarto.S.Pd.Jas

NIP. 196109301984031005

Mahasiswa



Arif Sutriyono

NIM: 12601241030



**FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN/PELATIHAN**

NPma.3
Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : ARIF SUTRIONO
PUKUL : 07.00-08.30
NO. MAHASISWA : 12601241030
TEMPAT PRAKTIK : SMPN 2 NGEMPLAK
TGL. OBSERVASI : 7 MARET 2015
FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR

NO	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pelatihan/Pembelajaran	
	1. Kurikulum	Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan yang digunakan sebagai acuan dalam pembuatan kurikulum sekolah dan setiap tahunnya kurikulum tersebut dapat diperbaiki disesuaikan dengan kondisi sekolah dan perkembangan zaman.
	2. Silabus	Digunakan sebagai acuan dalam pembelajaran dan pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran di SMP N 2 Ngemplak
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	Format RPP sudah benar dan RPP sudah dapat diterapkan dengan baik, setiap pembelajaran selalu mengacu pada RPP yang telah dibuat
B	Proses Pelatihan/Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Guru mengucapkan salam, berdoa, menyanyikan lagu wajib, dan tadarus. Setelah itu guru menjelaskan SK dan KD pembelajaran
	2. Penyajian materi	Materi disampaikan dengan media gambar sehingga peserta didik lebih mengerti gerakan yang benar.
	3. Metode pembelajaran	Metode berupa demonstrasi, tanya jawab, dan resipokal.

4. Penggunaan bahasa	Guru menggunakan bahasa Indonesia
5. Penggunaan waktu	Penggunaan waktu dialokasikan sesuai dengan perencanaan pembelajaran sehingga berjalan dengan maksimal
6. Gerak	Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan serta mengecek keliling gerakan yang dipraktekan sudah benar atau belum.
7. Cara memotivasi siswa	Pemberian motivasi dengan cara guru memberikan pertanyaan tentang materi yang sedang dibahas dan memberikan nilai lebih kepada siswa yang dapat menjawab pertanyaan
8. Teknik bertanya	Guru bertanya terkait pemahaman siswa atau pertanyaan tentang siswa yang belum paham materi pembelajaran
9. Teknik penguasaan kelas	Penguasaan guru di kelas baik karena jarang ditemukan siswa yang berbicara sendiri
10. Penggunaan media	Media berupa peluit, cone, dan bola basket,
11. Bentuk dan cara evaluasi	Guru memberikan motivasi terkait kehidupan sehari dan memberikan demonstrasi yang salah kepada peserta didik
12. Menutup pelajaran	Guru menutup pelajaran dengan menyimpulkan materi yang telah dibahas dan terakhir dengan salam dan berdoa.

C	Perilaku Peserta Pelatihan(Diklat)	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Siswa fokus, meskipun terkadang berbicara sendiri
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Perilaku siswa diluar kelas baik, ramah, sopan berpakaian rapi, bertegur sapa dengan teman, tidak melakukan hal-hal yang dilarang oleh sekolah.



**FORMAT OBSERVASI
KONDISI LEMBAGA*)**

NPma.4
Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : ARIF SUTRIONO
NO. MAHASISWA : 12601241030
TEMPAT OBSERVASI : SMPN 2 NGEMPLAK
TGL. OBSERVASI : 7 MARET 2015
FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR

NO	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1.	Observasi fisik:		
	a. Keadaan Lokasi	Sekolah terletak di dekat sawah dan lingkungan rumah penduduk.	Suasana yang sepi kondusif untuk Pembelajaran.
	b. Keadaan gedung	Bagus dan sedang dalam pembangunan	Membangun kelas yang baru
	c. Keadaan sarana/prasarana	Memadai	Layak dan bagus sehingga menunjang kegiatan siswa
	d. Keadaan personalia	Solid	Sering diadakan briefing dan rapat
	e. Keadaan fisik lain(penunjang)	Semua memakai LCD	Semua kelas sudah memakai LCD dan <i>whiteboard</i>
	f. Penataan ruang kerja	Rapi	Ruangan guru dan TU rapi
	g. Aspek lain....		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri 2 Ngeplak
ALAMAT SEKOLAH : Macanan, Bimomartani, Ngeplak,
Sleman
GURU PEMBIMBING : Gunarto.S.Pd.Jas

NAMA MAHASISWA : ArifSutriono
NO. MAHASISWA : 12601241030
FAK./JUR./PRODI : FIK/PJKR/POR
DOSEN PEMBIMBING:Drs. Amat Komari, M.Si.

No	Hari/Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 10 Agustus2015	<ul style="list-style-type: none">• 06.45-07.40• 07.40-09.00• 09.00-10.00• 11.00-	<ul style="list-style-type: none">• Upacara Bendera• Observasi (ikut guru mengajar di kelas)• Koordinasi anggota PPL• Pengarahan kepada guru pembimbing tentang pembagian kelas.	Upacara rutin berjalan lancar di lapangan SMP2 Ngeplak.	Tidak ada hambatan	-

		12.30 • 11.30-12.00				
2	Selasa, 11 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00-10.05 • 10.30-11.00 • 11.00-12.00 • 12.00-14.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi (ikut guru mengajar di kelas) • Konsultasi RPP • Mencari bahan materi RPP • Pembuatan RPP 	Setelah melakukan observasi, dan konsultasi maka telah dibagi mengajar yaitu mendapat jatah mengajar kelas VII E dan kelas IX E	Tidak ada hambatan	-
3.	Rabu, 12 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00-08.30 • 10.30-11.30 • 13.30-14.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar PJOK di kelas VII E • Evaluasi terkait pembelajaran • Rapat guru 	Mengajar di kelas VII E berjalan dengan lancar sudah sesuai dengan RPP.	Dalam pengondisian kelas masih kurang, siswa masih banyak tidak memperhatikan.	Dalam proses mengajar, sebaiknya siswa lebih ditegaskan supaya siswa mau memperhatikan.
3	Kamis, 13 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 06.30-11.00 • 11.00-12.00 • 12.30-12.30 • 12.30-13.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Piket Sekolah - Pembiasaan (bersalaman dengan siswa tiap pagi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Piket sekolah dan rapat guru berjalan lancar • Pembuatan RPP berjalan lancar 	Tidak ada hambatan	-

			<ul style="list-style-type: none"> - Pengaturan waktu - Presensi setiap kelas • Mencari bahan materi RPP • Berdiskusi dengan teman sejawat terkait pembuatan RPP • Membuat RPP 			
5	Jumat, 14 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 06.30-10.00 • 10.00-11.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Piket sekolah - Pembiasaan (salam dengan siswa tiap pagi) - Pengaturan waktu - Presensi setiap kelas • Konsultasi RPP 	<ul style="list-style-type: none"> • Piket Sekolah berjalan lancar • Konsultasi terkait materi apa yang akan diajarkan dan mengecek RPP sudah sesuai atau belum. 	Tidak ada hambatan	-
6	Sabtu, 15 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00-08.30 • 10.30-11.00 • 15.00-17.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar PJOK di kelas IX E • Evaluasi terkait pembelajaran • Mencari alat atau media pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar di kelas IX E berjalan cukup lancar • Media pembelajaran berupa bendera start lari 	Tidak ada hambatan	-

7	Senin, 17 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00-09.00 • 10.00-14.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara HUT RI ke 70 di lapangan kecamatan Ngeplak • Membuat matrik dan rapat PPP 	Upacara, rapat anggota PPL dan pembuatan RPP berjalan lancar	Tidak ada hambatan	-
8	Selasa, 18 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00-10.30 • 10.30-11.00 • 11.00-12.00 • 12.00-14.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Mencaribahan materi RPP • Konsultasi RPP • Mencaribahan materi RPP • Membuat RPP 	<ul style="list-style-type: none"> • Dalam mencari dan pembuatan RPP tidak menemui kendala yang berarti 	Tidak ada hambatan	-
9	Rabu, 19 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00-08.30 • 10.30-11.00 • 11.00-11.30 • 11.30-12.30 • 12.30-14.00 • 15.00-17.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar PJOK di kelas VII E • Evaluasi terkait pembelajaran • Diskusi dengan teman sejawat terkait RPP • Mencaribahan materi RPP • Membuat RPP • Mendampingi para siswa latihan gerak jalan 	<ul style="list-style-type: none"> • Dalam pengajaran di kelas VII E sudah bisa menguasai kelas dan bisa berjalan dengan baik. • Pendampingan latihan gerak jalan di peruntukan lomba. 	Tidak ada hambatan	-
10	Kamis, 20 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00-09.30 • 09.30-11.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar PJOK di kelas IX A dan B 	<ul style="list-style-type: none"> • Proses kegiatan pembelajaran berjalan 	Tidak ada hambatan	-

			<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi parasiswa latihan angerakjalan 	landengan baik di kelas IX A dan IX C		
11	Jumat, 21 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00 -10.00 • 10.00-11.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi siswa lombager akjalan. • Piket sekolah <ul style="list-style-type: none"> - Pembiasaan (salam dengansiswa tiap pagi) - Pengaturan waktu - Presensi setiap kelas 	<ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan pendampingan lombagerakjalan menghasilkan juara harapan bagi tim laki-laki 	Tidak ada hambatan	-
12	Sabtu, 22 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00-08.30 • 08.30-12.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar PJOK di kelas IX E • Piket sekolah <ul style="list-style-type: none"> - Pembiasaan (salam dengansiswa tiap pagi) - Pengaturan waktu - Presensi setiap kelas 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar di kelas IX E sudah berjalan dengan cukup baik hanya saja masih ada beberapa siswa yang terkontrol 	Tidak ada hambatan	-
13	Senin, 24	<ul style="list-style-type: none"> • 06.45-07.40 	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara bendera 	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara yang 	Tidak ada hambatan	-

	Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.40-11.00 • 11.00-13.15 	<ul style="list-style-type: none"> • Mencaribahanmateri RPP • Piketsekolah <ul style="list-style-type: none"> - Pembiasaan (salamandengansiswatia ppagi) - Pengaturanwaktu - Presensissetiapkelas 	dilaksanakarutinsetiapharis eninolehpihaksekolahberjal andenganlancar.		
14	Selasa, 25 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00-09.00 • 09.00-10.00 • 10.00-11.00 • 11.00-13.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat RPP • Diskusidengantemansejawat terkait RPP • Konsultasikepada gurupembimbing • Pembuatan media 	<ul style="list-style-type: none"> • Pembuatan RPP berjalandanlancar, sertapembuatan media sudahbisadilaksanakandeng anbaik 		-
15	Rabu, 26 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00-08.30 • 08.30-10.30 • 10.30.11.00 • 11.00.12.00 • 12.00-12.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajarkelas VII E • Mencaribahanmateri RPP • Evaluasiterkaitpembelajaran • Mencaribahanmateri RPP • Diskusidengantemansejawat 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajardanmembuat RPP berjalandanlancardantidakmenemuihambatan 	Tidakadahambatan	-

		<ul style="list-style-type: none"> • 12.30-14.00 	<ul style="list-style-type: none"> terkait RPP • Membuat RPP 			
16	Kamis, 27 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 06.30-08.30 • 08.30-10.00 • 10.00-13.30 • 14.00-16.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Piketsekolah - Pembiasaan - Presensikelas - Pengaturanwaktu • Mengajar PJOK kelas IX B • Piketsekolah - Pembiasaan - Presensikelas - Pengaturanwaktu • Pendampingan ekstrakurikuler Pramuka 	<ul style="list-style-type: none"> • Kegiatanberjalandenganbaik 	Tidakadahambatan	-
17	Jumat, 28 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00-08.30 • 10.00-10.30 • 10.30-12.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar PJOK di kelas IX D • Evaluasiterkaitpembelajaran • Administrasi LKS 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar di kelas IX D berjalancukupkondusif • Membatuadministrasi LKS danmelayaniparasiswa yang akanmembeli LKS 	Tidak ada hambatan	-
18	Sabtu, 28	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00-08.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar PJOK di Kelas IX 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengajaran yang dilakukan 	Siswamasihbelumterbi	Denganmelakuka

	Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 10.00-10.30 • 10.30-12.00 	<p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> • EvaluasiterkaitPembelajaran • Adminitrasi LKS 	<p>di kelas IX E</p> <p>sudahberjalandenganbaikda nsudahsesuairencana</p>	<p>asadenganpemanasanm enggunakanmetodeber maian</p>	<p>npemanasan yang interaktifsertame nyenangkanakhir nyasiswadapatme nyesuaikandenga nbaiksrta merasas enang</p>
19	Senin, 31 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 06.45-07.40 • 07.45-13.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Upacarabenderaharibeasar • Piketsekolah - Pembiasaan - Presensikelas - Pengaturanwaktu 	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara kali <p>inidilaksanakanberbedaden ganupacarabiasanya, karenaupacara kali iniupacaramemperingati Yogyakarta hariKeisteme waandenganse luruhmasyarakatjo gjaupaca radenganmenggunkanpakai nadatjawa.</p>	<p>Tidakadahambatan</p>	<p>-</p>
20	Selasa, 01Sept 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00-09.00 • 09.00-10.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Mencaribahanmateri RPP • Diskusidengantemansejawat 	<ul style="list-style-type: none"> • Mencaribahan RPP <p>lancardanmambuat RPP</p>	<p>Tidakadahambatan</p>	<p>-</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • 10.00-13.00 	<ul style="list-style-type: none"> terkait RPP • Membuat RPP 	<ul style="list-style-type: none"> jugalan car 		
21	Rabu, 02 Sept 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 06.30-12.30 • 13.00-14.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar PJOK di kelas VII E dan kelas VII F • Evaluasi terkait pembelajaran • Membuat RPP 	<ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan pengajaran di yang dilakukan di kelas VII E dan kelas VII F berjalan dengan kondusif dan lancar. 	<ul style="list-style-type: none"> Pengajaran dalam satu hari dilakukan di dua kelas, yaitu kelas VII E dan VII F dikarenakan satu jam urusan berhalangan hari ini dikarenakan sakit 	<ul style="list-style-type: none"> Menggantikan mengajar di kelas yang kosong dengan menjalankan proses kegiatan belajar mengajar
22	Kamis, 03 Sept 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00-08.30 • 08.30-10.00 • 10.00-10.30 • 10.30-12.30 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar PJOK di kelas IX A • Piket Sekolah <ul style="list-style-type: none"> - Pembiasaan - Presensi kelas - Pengaturan waktu • Evaluasi terkait pembelajaran • Piket Sekolah <ul style="list-style-type: none"> - Pembiasaan - Presensi kelas 	<ul style="list-style-type: none"> • Proses kegiatan mengajar yang dilakukan di kelas IX A berjalan lancar • Evaluasi dan kegiatan piket juga berjalan dengan lancar 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada hambatan 	<ul style="list-style-type: none"> -

			- Pengaturan waktu			
23	Jumat, 04 Sept2015		<ul style="list-style-type: none"> • Tidak bisa melaksanakan kegiatan PPL di SMP 2 Ngemplak dikarenakan kondisi badan yang tidak memungkinkan 	<ul style="list-style-type: none"> • Sakit 		
24	Sabtu, 05 Sept2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00-08.30 • 08.30-10.00 • 10.00-12.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Bimbingan kepada guru pembimbing • Mengajar PJOK di kelas IX F • Membantu dan mendampingi menyusun Karya Ilmiah Remaja tentang filtrasi air 	<ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan mengajar berjalan baik • Membantu dan membimbing tentang pembuatan filtrasi air dengan menggunakan bahan alami yang ada di sekitar kita untuk persiapan di panggangan pameran di gedung serbaguna Sleman 	Tidak ada hambatan	-
25	Senin, 07 Sept2015	<ul style="list-style-type: none"> • 06.45-08.00 • 08.00-11.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara Bendera • Membantu dan mendampingi 	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara rutin yang diselenggarakan setiap hari 	Tidak ada hambatan	-

		<ul style="list-style-type: none"> • 11.00-13.00 	<p>menyusun Karya Ilmiah Remaja tentang filtrasi air</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piket sekolah <ul style="list-style-type: none"> - Pembiasaan - Presensi kelas - Pengaturan waktu 	<p>enipagi berjalan dengan baik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendampingan menyusun rencana susunan filtrasi air berjalan sesuai harapan dan lancar 		
26	Selasa, 08 Sept 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 08.30-10.00 • 10.00-13.00 • 15.00-17.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar PJOK di kelas VII D • Administrasi LKS • Pendampingan ekstra bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas di kelas VII D berjalan dengan cukup baik. • Pendampingan ekstra bola voli berjalan dengan sesuai harapan 	Mahasiswa jurusan PJKR, dipasrahkan untuk mengajar kelas VII dan kelas IX dalam seminggu dikarenakan guru pembimbing sedang ada diklat selama satu minggu	Mahasiswa menggantikan guru yang berhalangan dikarenakan diklat selama satu minggu
27	Rabu, 09 Sept 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00-09.00 • 09.00-10.00 • 10.00-14.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam dan jalan sehat mengikuti HAORNAS • Mengajar kelas VII F • Membantu dan mendampingi 	<ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan senam dan jalan sehat diikuti seluruh warga SMPN 2 Ngeplak dalam rangka 	Tidak ada hambatan	-

			imenyusun Karya Ilmiah Re majatentang filtrasi air	HAORNAS		
28	Kamis, 10 Sept 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00-15.00 • 15.00-17.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Pendampingan lomba dan pameran • Pendampingan ekstrakurikuler 	<ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan pendampingan lomba dan pameran dilaksanakan di gedung serba guna Sleman, dan salah satu karya SMPN 2 Ngemplak mewakili untuk presentasi 	Tidak ada hambatan	
29	Jumat, 11 Sept 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00-08.30 • 08.30-11.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar PJOK di kelas IX C • Piket sekolah <ul style="list-style-type: none"> - Pembiasaan - Presensi kelas - Pengaturan waktu- 	<ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan mengajar sudah berjalan dengan cukup baik, karena peserta didik mau 	Tidak ada hambatan	-
29	Sabtu, 12 Sept 2015	<ul style="list-style-type: none"> • 07.00-10.00 • 10.00-12.00 • 12.00-14.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar PJOK di kelas IX E dan F • Kerja bakti bersama teman PPL 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar untuk yang terakhir kali di SMPN 2 Ngemplak berjalan dengan cukup lancar dan sudah 	Tidak hadirnya mahasiswa PJKR untuk mengajar di kelas IX F	Menggantikan teman sejawat mengajar di kelas IX F

			• Rapat kordinasi bersama teman PPL	sesuai dengan RPP yang sudah dibuat		
--	--	--	-------------------------------------	-------------------------------------	--	--

Mengetahui,

Sleman, 11 September 2015

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Amat Komari, M.Si.

NIP.196204221990011001

Gunarto.S.Pd.Jas

NIP. 196109301984031005

Arif Sutriano

NIM. 12601241030



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2015

F03

Untuk mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 NGEMPLAK
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Macanan, Bimomartani, Ngemplak, Sleman, DIY

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kab upaten	Sponsor/ Lembaga lain nya	Jumlah
1	Penyusunan RPP	Mencetak RPP yang digunakan untuk kelas VII F dan IX F Total ada 8 RPP yang dicetak	-	Rp 30.000,-	-	-	Rp 30.000,-

2	Perangkat pembelajaran	- Peluit		Rp 25.000,-			Rp25.000,-
3	Media pembelajaran	- Bendera start lari	-	Rp 100.000,-	-	-	Rp 100.000,-
4	Penyusunan laporan PPL	Mencetak Laporan PPL	-	Rp 50.000,-	-	-	Rp. 50.000,-
JUMLAH							Rp 205.000,-

Yogyakarta, 21 September 2015

Kepala Sekolah
SMP Negeri2 Ngeplak

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa PPL

Dra. Widi Hastuti, M. Pd.
NIP19640317 198403 2 002

Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP.196204221990011001

Arif Sutriono
NIM. 12601241030

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
LARI JARAK PENDEK (LARI 100 METER)

Nama Sekolah : SMP N 2 NGEMPLAK
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit

Standar Kompetensi

1.3 Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

1.3. Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**).

Indikator

NO	INDIKATOR	NILAI KARAKTER
1	Melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish).	Disiplin, kerja keras dan kejujuran
2	Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari 100 meter (start, memasuki garis finish)	Disiplin ,kerja keras, bersahabat, kejujuran
3	Perlombaan atletik lari 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	Disiplin ,kerja keras, bersahabat, kejujuran

A. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) .
2. Peserta didik dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) .
3. Peserta didik dapat melakukan perlombaan atletik lari 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

1. Atletik (Lari 100 meter)

1. Teknik dasar lari 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
2. Perlombaan atletik lari 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

2. Penjelasan

1. Lari adalah salah satu cabang olahraga atletik yang disukai. Salah satu jenis lari adalah sprint atau lari jarak pendek. Lari sprint atau lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 – 400 meter. Oleh karena itu kebutuhan utama dalam lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang diubah menjadi gerakan halus, lancar, dan efisien.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagikan dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pendahuluan (15 menit)

- a) Berbaris

Siswa di bariskan 2 saf, disiapkan baik posisi dan pakaian.

- b) Berhitung

Siswa dihitung jumlahnya.

- c) Berdoa

Siswa berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.



- d) Presensi

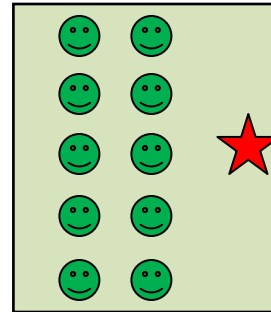
Siswa di presensi kehadirannya satu per satu.

- e) Apersepsi

Menghubungkan dengan kehidupan sehari-hari berkaitan dengan materi ajar. Menjelaskan tujuan pembelajaran pada peserta didik mengenai apa

yang akan dipelajari dan apa aspek yang akan dicapai serta siswa diberi motivasi agar semangat menjalankan kegiatan pengajaran.

Keterangan : Guru 
Siswa 



- f) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran sesuai kompetensi dasar dan indikator pencapaiannya.
- g) Siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan :
 - 1) Peserta didik diminta untuk melakukan lari 2 kali mengitari lapangan bola basket.
 - 2) Peserta didik dibariskan menjadi 2 banjar.
Permainan “Hitam dan Hijau”
 - 3) Peserta didik dibagi menjadi dua tim dengan sama banyak.
 - 4) Peserta didik saling berpasangan (laki-laki dengan laki-laki, serta perempuan dengan perempuan)
 - 5) Salah satu tim ada yang menjadi tim Hitam, dan ada yang menjadi tim Hijau.

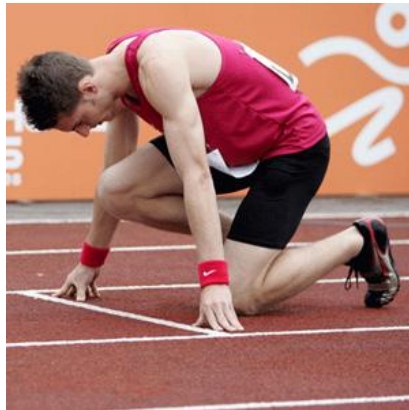
Cara bermain:

- a) Permainan ini diaba-abai oleh guru
- b) Jika guru mengucapkan Hitam, maka tim Hijau harus mengejar tim Hitam. Begitu pula dengan sebaliknya.
- c) Tim yang mengejar, harus menyetuhkan ke salah satu anggota tubuh yang di kejar.
- d) Tim yang dikejar, ada batasan maksimal dia harus dikejar.
- e) Jika yang mengejar menyetuh anggota badan sebelum garis batas, maka yang kena harus menggendong kembali sampai ketempat awal.
- f) Tapi jika tim yang mengejar tidak mengenai atau sudah melewati garis batas maksimal, maka harus menggendong sampai kembali ketempat awal.

2. Kegiatan Inti (50 menit)

a. EXPLORASI

- 1) Siswa belajar melakukan posisi munyondongkan badan ke depan.
- 2) Siswa mengamati saat guru memberikan contoh tentang posisi ketika akan melakukan lari. Dengan cara menyondongkan badan kedepan.
- 3) Siswa mencoba melakukan posisi start pada start blok
- 4) Siswa belajar melakukan posisi munyondongkan badan ke depan.



Gambar 1.1 (Sikap awal melakukan start jongkok)



Gambar 1.2 (Sikap awal melakukan start jongkok dalam pertandingan)

b. Elaborasi

- 1) Siswa mempraktekan tehnik lari 100 meter.
- 2) Tehnik lari 100 meter
 - a) Teknik melakukan start pada lari 100 meter. Dengan aba-aba, bersedia, yak. Siswa melakukan gerakan menyondongkan badan ke depan dan ketika badan sudah hampir jatuh, siswa melakukan gerakan ledakan.
 - b) Teknik ketika mencapai garis finis, dengan cara, menundukam atau menyondongkan bagian dada ke depan.



Gambar 2.1 (Sikap awal saat berlari, dari start jongkok)



Gambar 2.2 (Sikap melakukan lari jarak pendek)

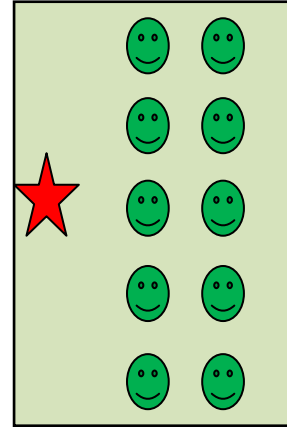
c. Konfirmasi

- 1) Guru mengkonfirmasi kegiatan belajar dan siswa menanyakan hal hal yang belum difahami mengenai tehnik strat, awalan dan sikap badan ketika mencapai garis finis.
- 2) Guru bertanya jawab bersama siswa meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan apresiasi, serta menyimpulkan.

3. Penutupan (15 menit)

- 1) Guru melakukan evaluasi mengenai pembelajaran yang telah diajarkan kepada siswa.
- 2) Siswa melakukan proses pelepasan dan penenangan.
 - a) Posisi berdiri siswa mengayunkan tangan kebawah dengan diikuti gerkan tubuh menunduk lemas kaki sejajar.
 - b) Kemudian kaki kanan disilangkan tangan masih diayun-ayun dibawah sambil pandangan mengarah kebawah.
 - c) Gantian kaki kiri disilangkan dengan gerakan yang sama.

Keterangan : Guru
Siswa



E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- a. Lintasanlari
- b. Cone
- c. Start Blok
- d. Peluit
- e. Stopwatch

2. Sumber Pembelajaran :

- 1) Media cetak
 - a. Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - b. Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - c. Buku atletik
- 2) Media elektronik
 - a. Audio/video visual teknik dasar atletik
 - b. Rekaman/cuplikan perlombaan lari estafet/sambung

F. Penilaian

1. Teknik penilaian:

- Pengetahuan (kognitif):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam teknik dasar lari jarak pendek

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Keterangan :

1. Nilai 4 jika jawaban sesuai
2. Nilai 3 jika jawaban kurang sesuai

3. Nilai 2 jika jawaban belum sesuai
4. Nilai 1 jika jawaban tidak sesuai

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = _____

Jumlah skor maksimal

➤ Tes Ketrampilan/unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar lari jarak pendek 50 m

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Keterangan :

1. Nilai 4 jika unjuk kerja sesuai
2. Nilai 3 jika unjuk kerja kurang sesuai
3. Nilai 2 jika unjuk kerja belum sesuai
4. Nilai 1 jika unjuk kerja tidak sesuai

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = _____

Jumlah skor maksimal

➤ Pengamatan sikap (afektif):

Lakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan peraturan yang telah dimodifikasi dan nilai percaya diri serta kejujuran

Keterangan:

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Keterangan :

1. Nilai 4 jika sikap sangat baik (SB)
2. Nilai 3 jika sikap baik (B)
3. Nilai 2 jika sikap cukup (C)
4. Nilai 1 jika sikap kurang (K)

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = _____

Jumlah skor maksimal

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SMP Negeri 2 Ngeemplak
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : IX / I
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit (1 x pertemuan)

Standar Kompetensi*

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikan kombinasi teknik dasar atletik lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama , toleransi , percaya diri, keberanian, menghargai lawan,bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Indikator

NO	INDIKATOR	NILAI KARAKTER
1	Melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari estafet (start, gerakan lari, memberi dan menerima tongkat, memasuki garis finish).	Disiplin, kerja keras dan kejujuran
2	Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet (start, memeberi dan menerima tongkat, memasuki garis finish)	Disiplin ,kerja keras, bersahabat, kejujuran
3	Perlombaan atletik lari estafet dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	Disiplin ,kerja keras, bersahabat, kejujuranmenghargai, semangat, dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan teknik dasar lari estafet yaitu : start, gerakan lari, memberi dan menerima tongkat, memasuki garis finish
- b. Siswa dapat melakukan teknik pemberian tongkat dalam lari estafet
- c. Siswa dapat melakukan kombinasi tehnik dasar strat, pemberian tongkat, lari dan finish, dengan benar
- d. Siswa dapat melakukan lomba lari lari estafet, dengan benar

Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

1. Lari estafet (4x100 m)
 - a. Teknik dasar start
 - b. Teknik memberi dan menerima tongkat
 - c. Kombinasi tehnik dasar strat, pemberian/penerimaan tongkat, lari dan finish
 - d. Lomba lari estafet dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin, percaya diri, kerjasama dan kejujuran
2. Penjelasan
 - a. **Pengertian dan Teknik Lari Estafet**

Nomor-nomor lari yang dilombakan dalam atletik digolongkan menjadi tiga yaitu:

- Lari jarak pendek (100 m, 200 m, dan 400 m) serta lari estafet.
- Lari jarak menengah (800 m, 1500 m, dan 3000 m)
- Lari jarak jauh dan marathon.

Nomor lari jarak pendek yang telah kita kenal adalah menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan lari dengan jarak 400meter.

b. **Pengertian Lari Estafet**

Lari estafet atau sering disebut lari sambung adalah salah satu nomor lari jarak pendek yang dilaksanakan secara beregu, tiap regu terdiri dari empat pelari yaitu pelari pertama, pelari kedua, pelari ketiga dan pelari keempat. Kekhususan dari lari estafet adalah adanya pemindahan tongkat estafet dari pelari pertama kepada pelari kedua dan seterusnya. Perpindahan atau pergantian tongkat estafet dari pelari sebelumnya ke pelari berikutnya dilakukan sambil terus berlari dan perpindahan tersebut harus dilaksanakan di daerah khusus pergantian tongkat (weselzone). Apabila pergantian tongkat di luar wesel zone maka pelari dan anggota timnya dinyatakan diskwalifikasi. Nomor lari estafet yang dilombakan adalah nomor 4x100 meter, dan 4x400 meter.

c. **Teknik Pergantian Tongkat Estafet**

Teknik pergantian tongkat estafet dari pelari pertama kepada pelari kedua dan seterusnya dibedakan menjadi 2 macam yaitu:

1. Teknik pergantian tongkat cara visual adalah pergantian tongkat dengan cara penerima melihat kepada pemberi tongkat atau dengan kata lain pelari yang akan menerima tongkat menoleh kepada si pemberi tongkat sambil menjulurkan tangannya, hal ini dilakukan sambil berlari. Teknik pergantian tongkat cara visual ini biasanya digunakan untuk nomor lari jarak 4x400meter.

2. Teknik pergantian tongkat cara non visual adalah pergantian tongkat estafet dengan cara penerima tanpa melihat kepada pemberi tongkat. Jadi sambil terus berlari sipenerima hanya menjulurkan tangan ke belakang untuk mengambil tongkat dari pelari sebelumnya. Teknik pergantian tongkat non visual biasa digunakan untuk nomor lari estafet jarak 4x100 meter.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Resiprokal / timbalbalik
3. Bertanya
4. Menemukan(Inguiri)
5. Refleksi diri

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

h) Berbaris

Siswa di bariskan 4 saf, disiapkan baik posisi dan pakaian.

i) Berhitung

Siswa dihitung jumlahnya.

j) Berdoa



Siswa berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.

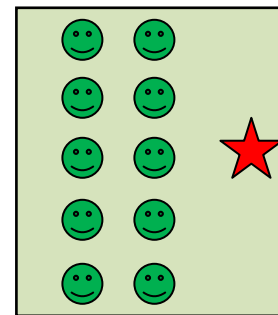
k) Presensi

Siswa di presensi kehadirannya satu per satu.

l) Apersepsi

Menghubungkan dengan kehidupan sehari-hari berkaitan dengan materi ajar. Menjelaskan tujuan pembelajaran pada peserta didik mengenai apa yang akan dipelajari dan apa aspek yang akan dicapai serta siswa diberi motivasi agar semangat menjalankan kegiatan pengajaran.

Keterangan : Guru 
Siswa 



m) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran sesuai kompetensi dasar dan indikator pencapaiannya.

n) Siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan :

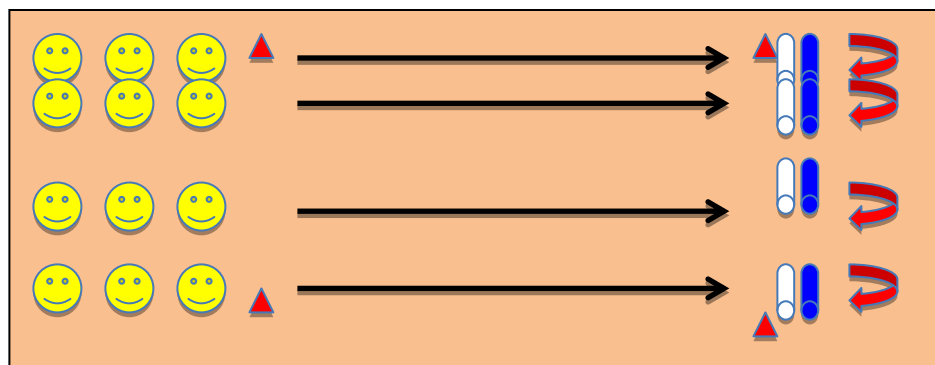
Permainan “Kejar Tongkat”

- 1) Peserta didik dibariskan menjadi empat banjar dengan jumlah laki-laki dan perempuan sama banyak.

2) Peserta didik berlomba untuk menerima dan memberi tongkat estafet dengan berlari mengambil dan memberikan kepada temanya.

Cara bermain :

- a) Dalam permainan “Kejar Tongkat” menggunakan dua jenis tongkat estafet, yaitu tongkat menggunakan pipa peralon, dan yang kedua tongkat menggunakan bahan dari besi.
 - b) Pelari pertama, berlari mengambil tongkat estafet berbahan dari pipa peralon.
 - c) Setelah mengambil tongkat, pelari pertama tersebut berlari kembali kebarisan yang paling belakang, dan dibarengi dengan menyerahkan tongkat estafet dengan teknik pergantian secara visual.
 - d) Ketika tongkat diterima, tongkat tersebut harus diberikan kepada teman yang berada didepanya, tetapi tetap menggunakan teknik pergantian visual.
 - e) Setelah sampai dipelari yang paling depan, pelari tersebut harus berlari menggantikan atau menukar dengan tongkat estafet berbandas besi, dan kembali kebelakang.
 - f) Permainan selesai apabila semua sudah berlari atau tongkat sudah berada dipelari yang paing pertama.
- 3) Permainan ini dimainkan dua kali, pada permainan kedua bagi tim yang kalah akan diberikan hukuman dengan menggendong temanya sendiri.
- 4) Permainan ini mengguakan lapangan 10 x 20 m



Keterangan :



: Siswa



: Lapangan



: Tongkat Peralon



: Tongkat Pipa Besi

▲ : Kun
→ : Arah Lari

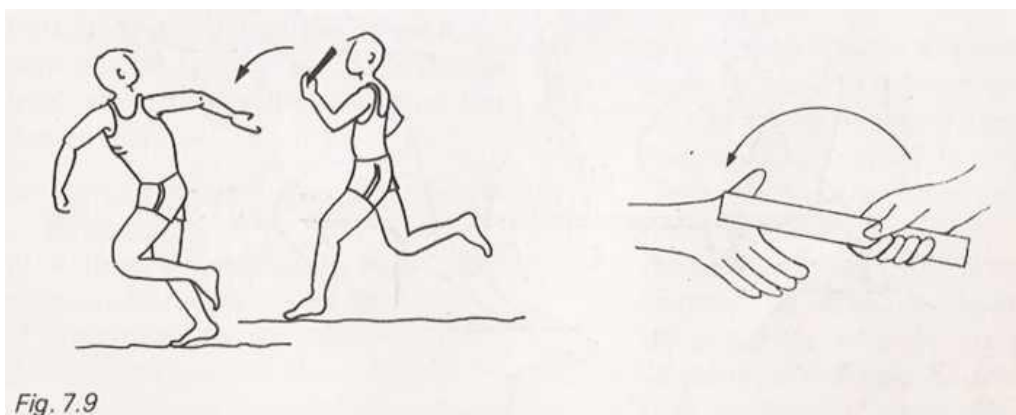
↻ : Arah Putar Balik

2. Kegiatan Inti

a. Eksplorasi

Melakukan teknik memberi/menerima tongkat,dengan rincian keiatan sebagai berikut :

- 1) Melakukan latihan pengoperan tongkat estafet dengan teknik visual
- 2) Melakukan latihan pengoperan tongkat statis atau ditempat (berpasangan)
- 3) Melakukan latihan pengoperan tongkat dengan menggunakan gerakan tangan sprint (berpasangan).
- 4) Melakukan latihan pengoperan dengan berjalan (berpasangan).
- 5) Melakuakn latih pengoperan dengan jogging (berpasangan).
- 6) Melakukan latihan mengoperkan tongkat dengan lari perlahan



Gambar 1.1 (Cara pengoperan teknik visual)



Gambar 1.2 (Cara penrimaan tongkat estafet)

b. Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- 1) Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - a) guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
 - b) siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
 - c) siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
 - d) siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
 - e) bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
- 2) Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik
 - a) guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan
 - b) guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
 - c) siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
 - d) siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat.
 - e) Siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan.
- 3) Penilaian lari estafet dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin, percaya diri dan kejujuran

c. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- 1) memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
- 2) memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,

- 3) memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
- 4) memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
 - a) berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;
 - b) membantu menyelesaikan masalah;
 - c) memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
 - d) memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
 - e) memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

3. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- 1) bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- 2) melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- 3) memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- 4) merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

E. Sumber Belajar dan Alat Belajar

1. Buku teks
- 2) Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX*,
- 3) Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*
- 4) Cone, tongkat estafet, peluit, jam
- 5) Ruang terbuka yang datar dan aman

D. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik lari (gerakan kaki, lengan, posisi badan, pendaratan telapak kaki, dan pegoperan tongkat) Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar lari estafet 4x100 m!
<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk teknik gerakan kaki, lengan, gerakan pengoperan tongkat, posisi badan dan pendaratan telapak kaki pada lari 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi badan yang benar saat lari estafet, adalah <ol style="list-style-type: none"> agak condong ke depan ditegakkan agak miring ke samping agak melenting ke belakang
<p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran 	Tes observasi	Lembar observasi	Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar lari estafet 4x100 m

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

Lakukan teknik dasar lari estafet dengan peraturan yang telah dimodifikasi dan nilai percaya diri serta kejujuran

Keterangan:

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (✓) mendapat nilai 1

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam teknik dasar lari estafet.

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis
--

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR LARI ESTAFET

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Gerakan lengan diayun depan belakang di atas pinggang Gerakan kaki cepat Gerakan pemberian/penerimaan tongkat Pendaratan telapak kaki menggunakan ujung telapak kaki Posisi badan condong kedepan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM LARI ESTAFET

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerjasama dengan teman dalam melakukan kegiatan	
2. Toleransi/menghargai lawan	
3. Percayadiri/keberanian (bersungguh-sungguhdalambermain)	
4. Bersedia berbagi tempat dan peralatan	
Jumlah	
JumlahSkorMaksimal = 4	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP LARI ESTAFET

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
<p>Bagaimana pendaratan telapak kaki lari estafet?</p> <p>Bagaimana posisi gerakan lengan yang benar pada saat melakukan lari estafet?</p> <p>Bagaimana teknik pemberian/penerimaan tongkat lari estafet?</p> <p>Bagaimana posisi badan yang benar pada saat melakukan lari estafet ?</p>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Mengetahui,
Guru Pembimbing



Gunarto, S.Pd.Jas
NIP .19610930 198403 1 005

Ngemplak, 14 Agustus 2015

Mahasiswa



Arif Sutriyono
12601241030

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

LARI JARAK PENDEK (LARI 100 METER)

Nama Sekolah : SMP N 2 NGEMPLAK
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (Pertemuan kedua)

Standar Kompetensi

1.3 Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

1.3. Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**).

Indikator

NO	INDIKATOR	NILAI KARAKTER
1	Melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish).	Disiplin, kerja keras dan kejujuran
2	Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari 100 meter (start, memasuki garis finish)	Disiplin, kerja keras, bersahabat, kejujuran
3	Perlombaan atletik lari 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	Disiplin, kerja keras, bersahabat, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

4. Peserta didik dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) .
5. Peserta didik dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) .
6. Peserta didik dapat melakukan perlombaan atletik lari 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

3. Atletik (Lari 100 meter)

Mengenal Teknik Sprint

Semua orang yang dalam kondisi normal pasti akan mampu berlari. Dengan demikian, lari sekilas nampak bukan sesuatu yang sulit untuk dilakukan. Namun bagi mereka yang sudah menggeluti olahraga ini, tentu akan mengerti bahwa lari dengan baik tidak semudah seperti yang biasa kita lakukan.

Di dalam olahraga lari, khususnya lari jarak pendek, kita harus bisa mengetahui dengan baik teknik dalam berlari. Hal ini bertujuan agar tenaga yang dihasilkan pada otot tungkai bisa optimal. Selain itu, kita bisa menjaga keseimbangan dan juga meminimalisir hambatan angin yang akan datang pada saat kita berlari. Namun yang paling utama adalah, dengan mengetahui teknik berlari secara baik kita bisa mencegah cedera yang mungkin terjadi.

Didalam berlari ada tiga proses yang harus diperhatikan. Ketiga proses tersebut adalah pada saat bersiap atau start, teknik saat berlari dan yang terakhir adalah teknik pada saat kita memasuki garis finis. Ketiganya harus bisa dilakukan secara tepat agar bisa meraih hasil optimal ketika kita melakukan lari jarak pendek.

4. Penjelasan

Teknik Start

Pada saat start yang perlu diperhatikan adalah posisi siswa di belakang garis start. Yang harus dilakukan adalah dengan menempatkan badan pada papan tumpuan. Di sini, siswa harus dalam posisi jongkok, dimana kedua lengan dalam posisi lurus yang vertikal. Sementara kedua tangan ditumpukan pada bagian tanah yang sejajar dengan garis start.

Seorang teman akan memberikan aba-aba sebelum peserta siswa berlari. Ketika teman meneriakkan kata “Siap” pelari segera mengangkat bagian panggul sedikit ke bagian atas. Pada posisi ini, bagian panggul akan berada dalam posisi yang lebih tinggi daripada bahu serta kepala. Yang tidak boleh dilupakan adalah, pada saat ini konsentrasi harus terpasang penuh untuk mendengarkan aba-aba lanjutan dari teman.

Dan ketika teman sudah meneriakkan kata “Ya” atau dengan menggunakan alat bantu seperti “bendera”, maka pelari harus langsung menghentakkan bagian kaki. Pada saat ini, pelari harus mampu menghasilkan gerakan eksplosif guna mendorong pelari agar bisa mencapai garis finish secepat mungkin.

2. Teknik Berlari

Pada saat berlari, siswa harus memperhatikan koordinasi ayunan lengan dengan gerakan bagian tungkai. Posisi lengan harus terayun dengan posisi ditekuk 90 derajat. Ayunan harus mencapai bagian depan atau sedikit di bawah bagian dagu.

Sementara untuk tungkai diayunkan, harus terayun dengan sempurna. Yaitu ayunan bagian terdepan diangkat hingga bagian paha.

3. Teknik Masuk Finish

Posisi saat masuk finis akan memiliki peran penting mengingat pada lari jarak pendek selisih antar pelari sangat tipis. Ketika masuk finish, seorang pelari sebaiknya memosisikan diri dengan badan yang sedikit tegak dan pada bagian dada dibusungkan.

C. Metode Pembelajaran

5. Demonstrasi
6. *Inclusive* (cakupan)
7. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

4. Pendahuluan (15 menit)

o) Berbaris

Siswa di bariskan 2 saf, disiapkan baik posisi dan pakaian.

p) Berhitung

Siswa dihitung jumlahnya.

q) Berdoa



Siswa berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.

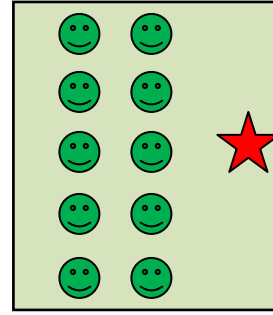
r) Presensi

Siswa di presensi kehadirannya satu per satu.

s) Apersepsi

Menghubungkan dengan kehidupan sehari-hari berkaitan dengan materi ajar. Menjelaskan tujuan pembelajaran pada peserta didik mengenai apa yang akan dipelajari dan apa aspek yang akan dicapai serta siswa diberi motivasi agar semangat menjalankan kegiatan pengajaran.

Keterangan : Guru 
Siswa 



- t) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran sesuai kompetensi dasar dan indikator pencapaiannya.
- u) Siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan :
 - 6) Peserta didik diminta untuk melakukan lari 1 kali mengitari lapangan bola .
 - 7) Peserta didik dibariskan menjadi 2 banjar.
Permainan “Menjala Ikan”
 - 8) Peserta didik dibagi ada yang menjadi jala dan ada yang menjadi ikan
 - 9) Mula-mula peserta didik berusaha menjaring teman dengan luas permainan yang sudah di tentukan.
 - 10) Jika peserta yang terkena jarring maka akan ikut menjadi jarring dengan cara saling berpegangan.
 - 11) Permainan selesai jika peserata didik sudah slesai terjaring semua.

5. Kegiatan Inti (50 menit)

d. EXPLORASI

- 5) Peserta didik diberi aba-aba dengan ketentuan, peluit pertama angkat kaki dengan tinggi, peluit kedua lari, dan, peluit ketiga jalan biasa.
- 6) Siswa belajar melakukan posisi menyondongkan badan ke depan.
- 7) Siswa mengamati saat guru memberikan contoh tentang posisi ketika akan melakukan lari. Dengan cara menyondongkan badan kedepan.
- 8) Siswa mencoba melakukan posisi start.
- 9) Siswa belajar melakukan posisi strat jongkok.
 - a) Lutut kaki belakang diletakan pada ujung kaki depan dengan jarak satu kepal tangan.
 - b) Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, telapak tangan (jari-jari) letakan dibelakang garis start dengan telapak tangan membentuk "V" terbalik.
 - c) Pandangan lurus ke lintasan

- d) Berat badan berada di kedua tangan. Pada aba-aba "Siap" memindahkan berat badan ke depan, Aba-aba "ya" atau bendera secara reflek dan cepat melesat bertolak ke depan.

10) Siswa melakukan penilaian dengan lari jarak 100 m.



Gambar 1.1 (Sikap awal melakukan start jongkok)



Gambar 1.2 (Sikap awal melakukan start jongkok)

e. Elaborasi

3) Siswa mempraktekan tehnik lari 100 meter.

4) Tehnik lari 100 meter

c) Teknik melakukan start pada lari 100 meter. Dengan aba-aba, bersedia, yak. Siswa melakukan gerakan menyondongkan badan ke depan dan ketika badan sudah hampir jatuh, siswa melakukan gerakan ledakan.

d) Teknik ketika mencapai garis finis, dengan cara, menundukam atau menyondongkan bagian dada ke depan.



Gambar 2.1 (Sikap awal saat berlari, dari start jongkok)





Gambar 2.2 (Sikap melakukan lari jarak pendek)

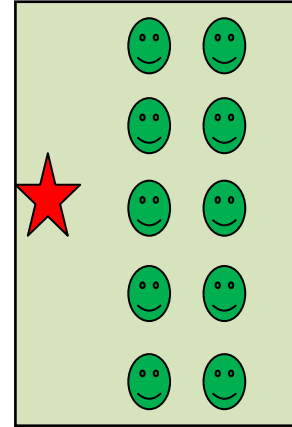
f. Konfirmasi

- 3) Guru mengkonfirmasi kegiatan belajar dan siswa menanyakan hal hal yang belum difahami mengenai tehnik strat, awalan dan sikap badan ketika mencapai garis finis.
- 4) Guru bertanya jawab bersama siswa meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan apresiasi, serta menyimpulkan.

6. Penutupan (15 menit)

- 3) Guru melakukan evaluasi mengenai pembelajaran yang telah diajarkan kepada siswa.
- 4) Siswa melakukan proses pelepasan dan penenangan.
 - d) Posisi berdiri siswa mengayunkan tangan kebawah dengan diikuti gerkan tubuh menunduk lemas kaki sejajar.
 - e) Kemudian kaki kanan disilangkan tangan masih diayun-ayun dibawah sambil pandangan mengarah kebawah.
 - f) Gantian kaki kiri disilangkan dengan gerakan yang sama.

Keterangan : Guru 
 Siswa 



E. Alat dan Sumber Belajar

3. Alat Pembelajaran :

- f. Lintasanlari
- g. Cone
- h. Start Blok
- i. Peluit
- j. Stopwatch

4. Sumber Pembelajaran :

- 3) Media cetak
 - d. Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - e. Buku atletik

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik lari (gerakan kaki, lengan, posisis badan, pendaratan telapak kaki) • Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja Pilihan	Lakukan teknik dasar lari jarak 100 m ! Posisi badan yang benar saat lari

perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \text{-----} \times 30$$

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam teknik dasar lari jarak pendek

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \text{-----} \times 20$$

Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR LARI JARAK PENDEK

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Gerakan lengan diayun depan belakang di atas pinggang				
2. Gerakan kaki cepat				
3. Pendaratan telapak kaki menggunakan ujung telapak kaki				
4. Posisi badan condong ke depan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM LARI JARAK JAUH

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Percaya diri	
2. Kejujuran (tidak bermain curang/mencuri start)	
3. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam lomba	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 3	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP LARI JARAK PENDEK

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana pendaratan telapak kaki lari jarak pendek ?				
2. Bagaimana posisi gerakan lengan yang benar pada saat melakukan lari jarak pendek ?				
3. Bagaimana posisi badan yang benar pada saat melakukan lari jarak pendek ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Ngemplak, 17 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Gunarto, S.Pd.Jas

NIP .19610930 198403 1 005

Mahasiswa



Arif Sutriyono

12601241030

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PERMAIANAN BOLA BASKET

Nama Sekolah : SMP N 2 NGEMPLAK
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : IX / 1
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (Pertemuan Pertama)

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar

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

Indikator :

NO	INDIKATOR	NILAI KARAKTER
1	Melakukan latihan koordinasi teknik dasar bola basket (Dribbling, Chest Pass , Bounce Pass, Overhead Pass, Lay Up).	Disiplin, kerja keras dan kejujuran
2	Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar bola basket (Dribbling, Chest Pass , Bounce Pass, Overhead Pass, Lay Up)	Disiplin ,kerja keras, bersahabat, kejujuran
3	Bermain permainan bola basket dengan peraturan yang sudah untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	Disiplin ,kerja keras, bersahabat, kejujuran , menghargai, semangat, dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan passing bola basket dari depan dada
- b. Siswa dapat melakukan passing bola basket dengan dipantul
- c. Siswa dapat melakukan passing bola basket dengan posisi bola diatas kepala
- d. Siswa dapat melakukan lay up kedalam ring basket
- e. Siswa dapat bermain bolabasket menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman

Karakter siswa yang diharapkan :

- Disiplin (*Discipline*)
- Tekun (*diligence*)
- Tanggung jawab (*responsibility*)
- Ketelitian (*carefulness*)
- Kerja sama (*Cooperation*)
- Toleransi (*Tolerance*)
- Percaya diri (*Confidence*)
- Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

1. Permainan Bola basket
 - a) Teknik dasar bola basket (dribbling, chest pass, bounce pass, overhead pass)
 - b) Teknik dasar Lay Up
 - c) Bermain bola basket menggunakan peraturan yang sudah dimodifikasi.
2. Penjelasan
 - a) Pengertian Bola Basket

Pengertian bola basket adalah olahraga bola besar yang dimainkan secara berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Tujuan dari permainan bola basket adalah mencetak poin sebanyak-banyaknya
 - b) **Teknik Dribbling (menggiring)**

Teknik dasar dribbling pada basket tujuannya sama dengan teknik dribbling pada sepak bola, yaitu untuk membawa bola menghindari lawan dan menyerang lawan. Perbedaannya adalah dribbling pada bola basket dilakukan dengan memantulkan bola dengan satu telapak tangan terbuka, jangan menggunakan dua tangan dan jangan menggunakan tangan yang mengepal. Ada dua jenis teknik dribbling dalam basket, yaitu dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah kemasukan bola ke keranjang sendiri.
 - c) Chest Pass

Teknik Passing yang dilakukan dengan posisi bola didepan dada, teknik ini biasanya menggunakan lemparan dua tangan dengan tujuan operan lurus terhadap teman yang satu tim.

d) Bounce Pass

Teknik passing yang dilakukan dengan memantulkan bola kebawah kemudian diterima oleh teman satu tim, teknik ini sebenarnya untuk menghindari hadangan lawan.

e) Overhead Pass

Teknik passing yang dilakukan dengan posisi bola dari atas kepala. Umpan jenis ini dilakukan untuk melakukan counter attack dengan melemparkan bola jauh ke daerah pertahanan lawan.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Resiprokal / timbalbalik
3. Bertanya
4. Menemukan(Inguiri)
5. Refleksi diri

1. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Barbaris

Siswa di bariskan 2 saf, disiapkan baik posisi dan pakaian.

a) Berhitung

Siswa dihitung jumlahnya.

b) Berdoa



Siswa berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.

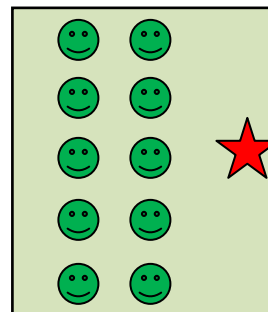
c) Presensi

Siswa di presensi kehadirannya satu per satu.

d) Apersepsi

Menghubungkan dengan kehidupan sehari-hari berkaitan dengan materi ajar. Menjelaskan tujuan pembelajaran pada peserta didik mengenai apa yang akan dipelajari dan apa aspek yang akan dicapai serta siswa diberi motivasi agar semangat menjalankan kegiatan pengajaran.

Keterangan : Guru 
Siswa 



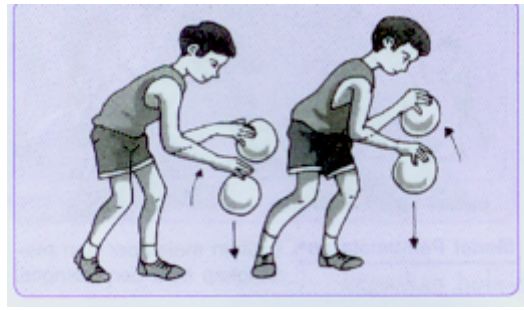
- e) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran sesuai kompetensi dasar dan indikator pencapaiannya.
- f) Siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan :
- 12) Peserta didik diminta untuk melakukan lari 2 kali mengitari lapangan bola basket .
 - 13) Peserta didik dibariskan menjadi 4 bersaf.
Permainan “Jangan Lempar Aku”
 - 14) Peserta didik dibagi menjadi dua, ada yang sebagai pelempar dan ada yang bertugas sebagai peserta di lapangan.
 - 15) Permainan ini menggunakan setengah lapangan bola basket
 - 16) Cara bermain :
 - Dua siswa menjadi pelempar, dan sisanya menjadi peserta di area setengah lapangan basket
 - Peserta didik yang bertugas sebagai penjaga, berada dipinggir lapangan basket, tidak boleh masuk ke dalam area lapangan.
 - Peserta didik yang berjaga, harus mengenai peserta didik yang berada di area lapangan basket menggunakan bola voli.
 - Cara melempar atau mengenainya dengan cara menggulingkan bola tersebut hingga mengenai peserta didik yang berada di tengah.
 - Jika peserta didik terkena bola tersebut, maka menjadi penjaga dipinggir lapangan.
 - Permainan selesai apabila seluruh peserta didik sudah terkena semua atau sudah menjadi tim penjaga semua.

2. Kegiatan Inti

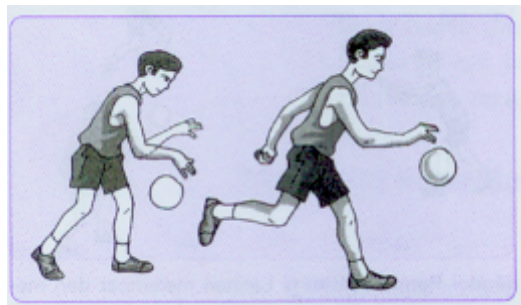
g. EXPLORASI

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

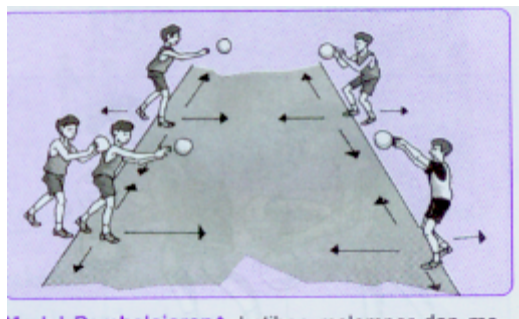
- 1) Melakukan teknik dasar dribbling
- 2) *Melakukan teknik dasar passing dari depan dada*
- 3) Teknik dasar (passing bola basket dari depan dada, dan menangkap)



Gambar 1.1 (melakuakn dribing ditempat)

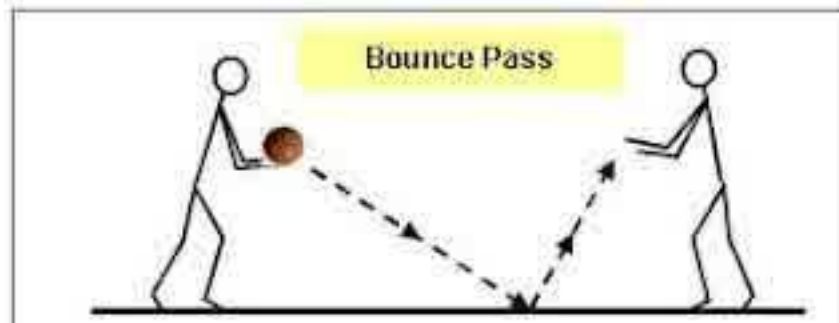


Gambar 1.2 (melakukan dribbling dengan berjalan)



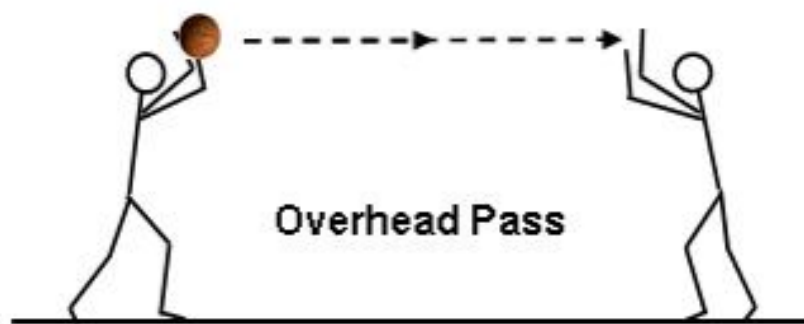
Gambar 1.3 (melakukan passing chest pass berpasangan)

- 4) Melakukan passing dari dada dengan cara mendorong bola ke arah teman di hadapannya (perorangan), di tempat
- 5) Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.
Teknik dasar (passing bola basket dengan memantulkan bola, dan menangkap)
- 6) Melakukan passing dari dada dengan cara mendorong bola ke bawah dan dapat ditangkap oleh teman di hadapannya (perorangan), di tempat



Gambar 1.4 (passing bounce pass)

- 7) melakukan passing dari atas kepala dengan cara melempar bola ke arah teman dihadapannya.
- 8) Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan
(teknik dasar (passing bola basket dengan cara melewatkan diatas kepala)
- 9) Melakukan passing dari atas kepala dengan cara melewatkan bola diatas kepala dan dapat ditangkap oleh teman atau pasangannya.



Gambar 1.5 (passing dengan cara overhead pass)

- 10) Peserta didik melakukan permainan bola basket yang sudah dimodifikasi
- h. ELABORASI

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- 1) Bermain bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar passing dari depan dada dan dipantulkan
- 2) Melakukan passing pantul dengan cara mendorong bola ke bawah arah teman dihadapannya (perorangan), di tempat
- 3) Melakukan passing pantul dengan cara mendorong bola ke bawah arah teman dihadapannya (perorangan), bergerak depan, belakang, ke kanan dan kiri
- 4) Melakukan passing pantul dengan cara mendorong bola ke bawah arah teman dihadapannya formasi berbanjar dan lingkaran sambil bergerak
- 5) Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi

i. KONFIRMASI

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- 1) Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- 2) Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- 1) melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram
- 2) memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran
- 3) berdoa terlebih dahulu sebelum mengakhiri pelajaran
- 4) bubarkan siswa dengan tertib

E. Sumber Belajar

- 1) Ruang terbuka yang datar dan aman
- 2) Bola basket

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor Melakukan passing bola dari (dada dan pantul) Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar passing bola dari (dada dan pantul)
Aspek Kognitif Mengetahui bentuk-bentuk passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala)	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi kedua lengan setelah melakukan passing bola basket, adalah . diluruskan ke depan ditekuk di depan badan disilang di depan badan diduluskan ke samping
Aspek Afektif Kerja sama, toleransi,			

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian	Tes observasi	Lembar observasi	Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar passing (dada dan pantul serta menangkap)

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

Mainkan permainan bolbasket dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (✓) mendapat nilai 1

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bolabasket

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLABASKET

Nilai 4 = baik sekali

Nilai 3 = baik

Nilai 2 = cukup

Nilai 1 = kurang

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<i>Melakukan Teknik Dasar Passing Dari Depan Dada dan Pantul</i> Posisi awal bola saat akan melakukan passing dari depan dada dipegang depan dada Bentuk gerakan lengan saat melakukan passing dari depan dada dan pantul mendorong bola ke depan Posisi lengan akhir gerakan passing bolabasket lurus ke depan dan rileks				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 9				

RUBRIK PENILAIAN PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLABASKET

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit(sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLABASKET

Nilai 4 = baik sekali

Nilai 3 = baik

Nilai 2 = cukup

Nilai 1 = kurang

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
Bagaimana posisi kedua lengan setelah kamu melakukan passing bolabasket ?				
Bagaimana posisi badan setelah kamu melakukan passing bolabasket ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Gunarto, S.Pd.Jas

NIP .19610930 198403 1 005

Ngemplak, 18 Agustus 2015

Mahasiswa



Arif Sutriyono

12601241030

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PERMAIANAN BOLA BASKET

Nama Sekolah : SMP N 2 NGEMPLAK
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : IX / 1
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (Pertemuan Pertama)

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar

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

Indikator :

NO	INDIKATOR	NILAI KARAKTER
1	Melakukan latihan koordinasi teknik dasar bola basket (Dribbling, Chest Pass ,Bounce Pass, Overhead Pass, Lay Up).	Disiplin, kerjakeras dan kejujuran
2	Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar bola basket (Dribbling, Chest Pass , Bounce Pass, Overhead Pass, Lay Up)	Disiplin ,kerjakeras, bersahabat, kejujuran
3	Bermain permainan bola basket dengan peraturan yang sudah di modifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	Disiplin ,kerjakeras, bersahabat, kejujuran , menghargai, semangat, danpercaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

- f. Peserta didik dapat melakukan passing bola basket dari depan dada.
- g. Peserta didik dapat melakukan passing bola basket dengan dipantul.
- h. Peserta didik dapat melakukan passing bola basket dengan posisi bola diatas kepala.

- i. Peserta didik dapat melakukan dribbling (menggiring bola)
- j. Peserta didik dapat melakukan lay up kedalam ring basket
- k. Peserta didik dapat bermain bolabasket menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman.

Karactersiswa yang diharapkan :

- Disiplin (*Discipline*)
- Tekun (*diligence*)
- Tanggungjawab (*responsibility*)
- Ketelitian (*carefulness*)
- Kerja sama (*Cooperation*)
- Toleransi (*Tolerance*)
- Percaya diri (*Confidence*)
- Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

3. Permainan Bola basket
 - f) Teknik dasar bola basket (chest pass, bounce pass, overhead pass, dribbling)
 - g) Teknik dasar LayUp
 - h) Bermain bola basket menggunakan peraturan yang sudah dimodifikasi.
4. Penjelasan
 - a) Pengertian Bola Basket

Pengertian bola basket adalah olahraga bola besar yang dimainkan secara berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola kedalam keranjang lawan. Tujuan dari permainan bola basket adalah mencetak poin sebanyak-banyaknya.
 - b) Chest Pass

Teknik Passing yang dilakukan dengan posisi bola didepan dada, teknik ini biasanya menggunakan lemparan duatangan dengan tujuan operan lurus terhadap teman yang satutim.

c) Bounce Pass

Teknik passing yang dilakukan dengan memantulkan bola kebawah kemudian diterima oleh teman satu tim, teknik ini sebenarnya untuk menghindari hadangan lawan.

d) Overhead Pass

Teknik passing yang dilakukan dengan posisi bola dari atas kepala. Umpan jenis ini dilakukan untuk melakukan counter attack dengan melemparkan bola jauh ke daerah pertahanan lawan.

e) **Teknik Dribbling (menggiring)**

Teknik dasar dribbling pada basket tujuannya sama dengan teknik dribbling pada sepak bola, yaitu untuk membawa bola menghindari lawan dan menyerang lawan. Perbedaannya adalah dribbling pada bola basket dilakukan dengan memantul-mantulkan bola dengan satu telapak tangan terbuka, jangan menggunakan dua tangan dan jangan menggunakan tangan yang mengepal

f) Teknik dasar Lay Up

Lay Up atau tembakan melayang merupakan salah satu teknik memasukan bola kedalam keranjang (ring) dalam permainan bola basket, gerakan ini dilatih dengan mendribel bola kemudian melompat dengan satu kaki bergantian dimana lompatan pertama panjang dan lompatan kedua pendek dan pada lompatan kedua dilakukan tembakan ke arah ring. Saat melompat bola dibawa dengan dua tangan setelah itu dilepaskan kearah ring dengan satu tangan, dimana satu tangan yang lain berfungsi untuk melindungi bola.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Resiprokal / timbalbalik
3. Bertanya
4. Menemukan(Inguiri)
5. Refleksi diri

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

g) Berbaris

Peserta didik di bariskan 2 saf, disiapkan baik posisi dan pakaian.

h) Berhitung

Peserta didik dihitung jumlahnya.

i) Berdoa

Peserta didik berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.

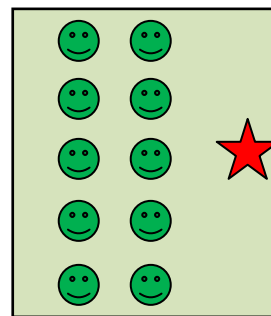
j) Presensi

Peserta didik di presensi kehadirannya satu per satu.

k) Apersepsi

Menghubungkan dengan kehidupan sehari-hari berkaitan dengan materi ajar. Menjelaskan tujuan pembelajaran pada peser tadidik mengenaiapa yang akan dipelajari dan apa aspek yang akan dicapai serta Peserta didik diberi motivasi agar semangat menjalankan kegiatan pengajaran.

Keterangan : Guru ★
Siswa 😊



l) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran sesuai kompetensi dasar dan indikator pencapaiannya.

m) Peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan :

17) Peserta didik diminta untuk melakukan lari 2 kali mengitari lapangan bola basket .

18) Peserta didik dibariskan menjadi 4 bersaf.

Permainan “Jangan LemparAku”

19) Peserta didik dibagi menjadi dua, ada yang sebagai pelempar dan ada yang bertugas sebagai peserta di lapanagn.

20) Permaianan ini menggunakan setengah lapangan bola basket

21) Cara bermain :

➤ Dua Peserta didik menjadi pelempar, dan sisanya menjadi peserta di area setengah lapangan basket

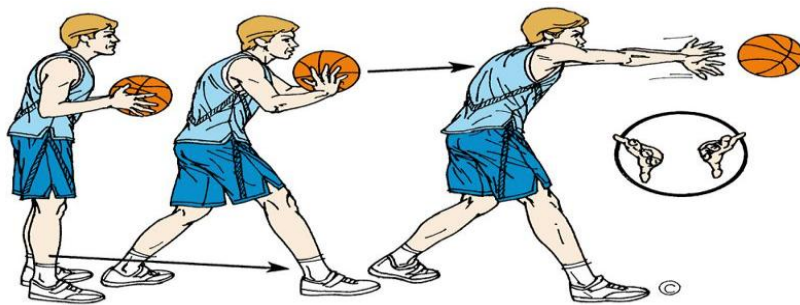
- Peserta didik yang bertugas sebagai penjaga, berada dipinggir lapangan basket, tidak boleh masuk kedalam area lapangan.
- Peserta didik yang berjaga, harus mengenai peserta didik yang berada di area lapangan basket menggunakan bola voli.
- Cara melempar atau mengenai dengan cara menggulingkan bola tersebut hingga mengenai peserta didik yang berada di tengah.
- Jika peserta didik terkena bola tersebut, maka menjadi penjaga dipinggir lapangan.
- Permainan selesai apabila seluruh peserta didik sudah terkena semua atau sudah menjadi tim penjaga semua.

2. Kegiatan Inti

j. EXPLORASI

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- 11) Melakukan teknik dasar passing dari depan dada
- 12) Teknik dasar (passing bola basket dari depan dada, dan menangkap)
- 13) Melakukan passing dari dada dengan cara mendorong bola kearah teman di hadapannya (perorangan), di tempat

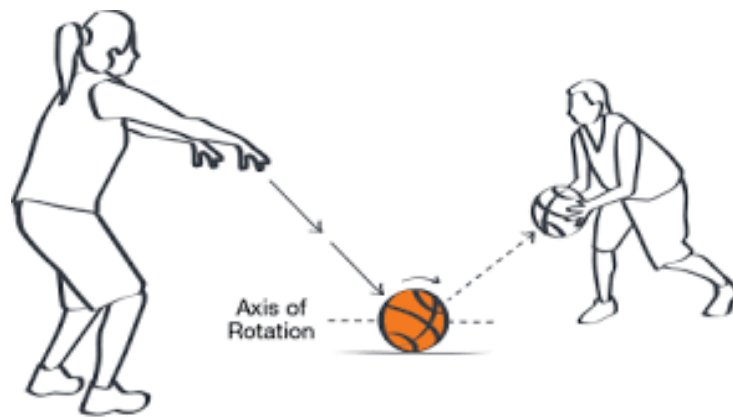


Gambar 2. Gerakan cest pass

- 14) Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

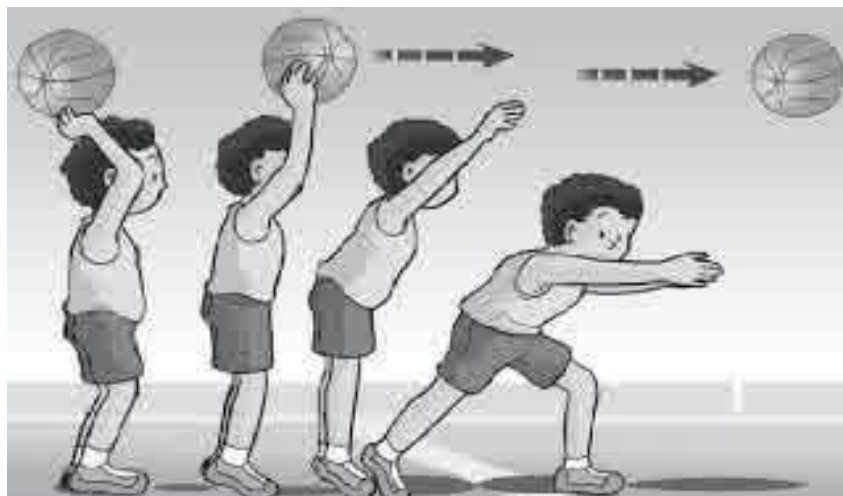
Teknik dasar (passing bola basket dengan memantulkan bola, dan menangkap)

- 15) Melakukan passing dari dada dengan cara mendorong bola kebawah dan dapat ditangkap oleh teman di hadapannya (perorangan), di tempat



Gambar 3. Bounce pass

- 16) melakukan passing dari atas kepala dengan cara melempar bola kearah teman dihadapannya.
- 17) Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan (teknik dasar passing bola basket dengan cara melewati kan diatas kepala)
- 18) Melakukan passing dari atas kepala dengan cara melewatkan bola diatas kepala dan dapat ditangkap oleh teman atau pasangannya.



Gambar 4. Over head pass

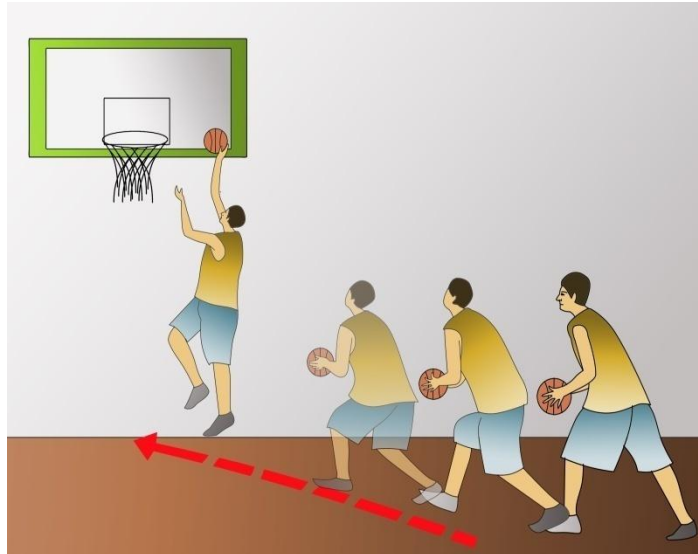
- 19) Melakukan teknik dasar dribbling



Gambar 5. Latihan dribel

20) Peserta didik melakukan latihan Lay Up dengan hitungan 1,2 lempar

21) Memfasilitasi peserta didik untuk melakukan Lay Up



Gambar 6. Latihan langkah Lay Up shoot

22) Peserta didik melakukan permainan bola basket yang sudah dimodifikasi

k. ELABORASI

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- 6) Bermain bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar passing dari depan dada dan dipantulkan
- 7) Melakukan passing pantul dengan caramen dorongbola kebawah arah teman di hadapannya (perorangan), di tempat
- 8) Melakukan passing pantul dengan cara mendorong bola kebawah arah teman di hadapannya (perorangan), bergerak depan, belakang, ke kanan dan kiri
- 9) Melakukan passing pantul dengan cara mendorong bola kebawah arah teman di hadapannya formasi berbanjar dan lingkaran sambil bergerak
- 10) Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi

l. KONFIRMASI

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- 3) Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- 4) Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- 5) melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram
- 6) memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran
- 7) berdoa terlebih dahulu sebelum mengakhiri pelajaran
- 8) bubarkan siswadengan tertib

E. Sumber Belajar

- 3) Ruangterbuka yang datar dan aman
- 4) Bola basket

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p>Aspek Psikomotor</p> <p><input type="checkbox"/> Melakukan passing bola dari (dada dan pantul)</p> <p><input type="checkbox"/> Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi</p> <p>Aspek Kognitif</p> <p><input type="checkbox"/> Mengetahui bentuk-bentuk passing bola dari (dada,pantul dan atas kepala)</p> <p>Aspek Afektif</p> <p><input type="checkbox"/> Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</p>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar passing bola dari (dada dan pantul)</p> <p><input type="checkbox"/> Posisi kedua lengan setelah melakukan passing bola basket, adalah . a. diluruskan ke depan b. ditekuk di depan badan c. disilang di depan badan d. diluruskan ke samping</p> <p><input type="checkbox"/> Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</p>

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen

1. Teknik penilaian:

a. Tes unjukkerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar passing (dada dan pantul serta menangkap)Keterangan:Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampaidengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

b. Pengamatan sikap (afeksi):

Mainkan permainan bola basket dengan peraturan yang telahdimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satutim dan tunjuk kanperilaku sportif, keberanian, percayadiri dan menghargai teman

Keterangan:

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (✓) memdapatnilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

c. Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bola basket

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampaidengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

d. **Nilai akhir yang diperoleh siswa**

5. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET

Nilai 4 = baik sekali

Nilai 3 = baik

Nilai 2 = cukup

Nilai 1 = kurang

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Melakukan Teknik Dasar Passing Dari Depan Dada dan Pantul 2. Posisi awal bola saat akan melakukan passing dari depan dada dipegang depan dada 3. Bentuk gerakan lengan saat melakukan passing dari depan dada dan pantul mendorong bola kedepan 4. Posisi lengan akhir gerakan passing bola basket lurus kedepan dan rileks				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 9				

RUBRIK PENILAIAN PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit (sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Nilai 4 = baik sekali

Nilai 3 = baik

Nilai 2 = cukup

Nilai 1 = kurang

Contoh Pertanyaan

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi kedua lengan setelah kamu melakukan passing bola basket ?				
2. Bagaimana posisi badan setelah kamu melakukan passing bolabasket ?				
3. jelaskan langkah Lay Up shoot?				
4. sebutkan dan jelaskan fungsi passing?				
5. sebutkan dan jelaskan cara mencetak poin dalam permainan bola basket?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

NO	Jawaban
1	Posisi tangan lurun dan rileks dan ada gerakan volontrue, karena dengan meluruskan kan tangan, maka arah atau sasrn passing akan lebih akurat
2	Badan sedikit condong kedepan dan ada gerakan volontrue, hal ini untuk menambah kecepatan atau power ketika melakukan passing.
3.	Lay Up adalah salah satu teknik untuk mencetak poin, teknik ini menggunakan gerakan langkah lompat shooting
4.	a. Passing bawah (bounce pass): passing ini berfungsi memberikan bola ke teman satu tim dalam jarak yang dekat dan dalam posisi terkepung. b. chest pass (passing dada): sesuai namanya passing ini sasaranya adalah dada, dan

	break.
5.	a. Two point Shoot (tembakan dua angka): tembakan ini dilakukan didalam area three point. b. three point shoot (tembakan tiga angka): tembakan ini dilakukan diluar area three point. c. Lay Up shoot : cara mencetak angka dengan menggunakan gerakan langkah kemudian suting. d. freetrow : cara mencetak point oleh tembakan bebas yang didapatkan ketika pemain mendapatkan pelanggaran ketika melakukan suting / aksi mencetak angka. e. slam dunk : suatu gaya memasukan bola di dalam keranjang dimana muka telapak tangan menyentuh besi pada ring (satu atau dua tangan) setelah bola melewati tinggi dari ring besi basket.

Ngemplak, 19 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Gunarto, S.Pd.Jas

NIP .19610930 198403 1 005

Mahasiswa



Arif Sutriyono

12601241030

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 NGEMPLAK
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (Pertemuan pertama)

Standar Kompetensi

Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar

Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar beregu serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, memecahkan masalah, menghargai teman keberanian**)

Indikator

Psikomotor

- • Melakukan passing atas
 - • Melakukan passing bawah
 - • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
 - Kognisi
 - • Mengetahui bentuk –bentuk passing dalam permainan bolavoli
- Afeksi
- • Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan passing atas bolavoli dengan benar
- b. Siswa dapat melakukan passing bawah bolavoli dengan benar
- c. Siswa dapat bermain bolabasket dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman

B. Materi Pembelajaran

Permainan Bolavoli

- Passing atas bolavoli
- Passing bawah bolavoli

- Srvs bawah bola voi
- Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang dimodifikasi

C. Metode Pembelajaran

8. Demonstrasi
9. *Inclusive* (cakupan)
10. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1 (2 x 40 menit)

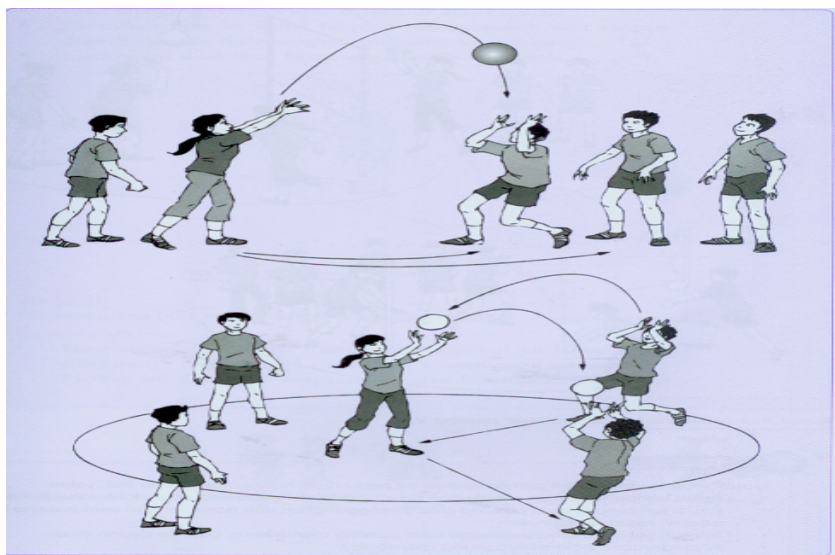
4. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

5. Kegiatan Inti (45 menit)

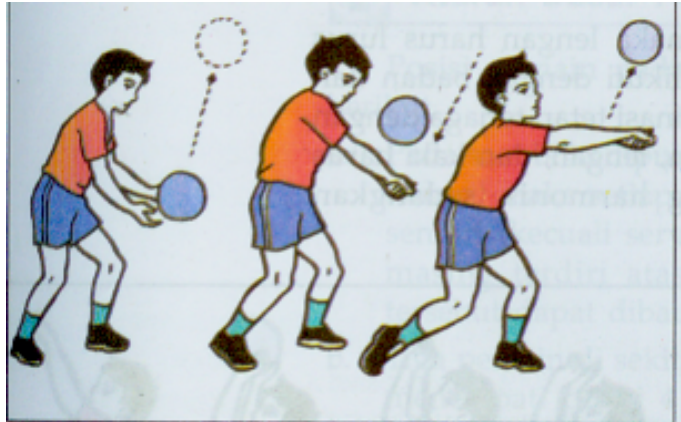
Melakukan teknik dasar passing atas

1. Teknik dasar (passing atas) dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- a. Melakukan passing atas dengan cara mendorong bola di tempat (perorangan)
- b. Melakukan passing atas dengan cara menangkap lalu mendorong yang diawali dengan bola dilambung di tempat (perorangan)
- c. Melakukan passing atas sambil berjalan dan gerak menyamping kanan dan ke kiri (perorangan)
- d. Melakukan passing atas bola dilambung teman dari depan di tempat (berpasangan)

2. Teknik dasar (passing bawah) dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- a. Melakukan passing bawah dengan cara mendorong bola diawali bola dilambung sendiri di tempat lalu di tangkap dilanjutkan sambil berjalan ke depan (perorangan)
 - b. Melakukan passing bawah dengan diawali dengan bola dilambung di tempat dan setelah mantul lantai bola didorong dengan dua lengan (perorangan)
 - c. Melakukan passing bawah sambil berjalan dan gerak menyamping kanan dan ke kiri (perorangan)
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan
- Bermain bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar passing bawah

6. Penutup (20 Menit)

- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar

E. Sumber Belajar

- a. Ruang terbuka yang datar dan aman
- b. Bola
- c. Buku teks

- d. Buku referensi, Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII, Jakarta : Erlangga
- e. Lembar Kerja Proses Belajar, Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

F. Penilaian

a. Teknik Penilaian

- Tes Untuk Kerja (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar passing atas dan passing bawah

Keterangan :

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentan nilai antara 1 s.d 4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan Sikap (Afeksi)

Mainkan permainan bola voli dengan peraturan yang telah dimodifikasi.

Taati peraturan permainan, kerja sama dengan teman satu team dan tunjukkan perilaku sportif.

Keterangan :

Berikan tanda cek (\checkmark) pada kolom yang telah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan dan menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek

(\checkmark) mendapat nilai 1

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis / embedded test (Kognisi)

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bola voli.

Keterangan :

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentan nilai antara 1 s.d 4.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = X 20

Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa

<p>Nilai tes unjuk kerja + Nilai Observasi + Nilai kuis</p>

b. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI**

ASPEK YANG DINILAI	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Posisi awal tangan untuk melakukan passing atas, di depan atas dahi dengan jari-jari derenggangkan.				
2. Posisi awal kaki untuk melakukan passing atas dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan.				
3. Gerakan lengan melakukan passing atas mendorong bola ke depan atas diikuti tumit, lutut dan pinggul naik.				
4. Posisi awal lengan untuk melakukan passing bawah lurus dan rapat.				
5. Posisi awal kaki untuk melakukan passing bawah dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan.				
6. Gerakan lengan melakukan passing bawah mendorong bola ke depan atas diikuti tumit, lutut dan pinggul naik.				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal : 24				

RUBRIK PENILAIAN
PRILAKU DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

PRILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu team untuk membangun serangan	
2. Mentaati peraturan	
3. Menghormati wasit	
4. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
Jumlah	
Jumlah Skor Maksimal : 4	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi kaki dan tingkai kamu saat melakukan passing atas ?				
2. Dimana perkenaan bola yang benar pada tangan, saat melakukan passing bawah ?				
3. Bagaimana posisi tangan yang benar pada saat melakukan passing atas ?				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal : 12				

Ngemplak, 1 September 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Gunarto, S.Pd.Jas

NIP .19610930 198403 1 005

Mahasiswa



Arif Sutriyono

12601241030

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SENAM LANTAI

Nama Sekolah : SMP N 2 NGEMPLAK
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : IX / 1
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (Pertemuan Pertama)

Standar Kompetensi

3. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 3.1. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda berdasarkan konsep serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab.
- 3.2. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai kayang berdasarkan konsep serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab.
- 3.3. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai head stand serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab.

INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

1. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
2. Melakukan gerakan Head Stand dengan baik dan benar dengan menggunakan bantuan guru maupun tanpa menggunakan bantuan guru.
3. Melakukan gerakan Meroda dengan baik dan benar dengan menggunakan bantuan guru maupun tanpa menggunakan bantuan guru.
4. Melakukan gerakan Kayang dari posisi berbaring maupun berdiri dengan baik dan benar dengan menggunakan bantuan guru maupun tanpa menggunakan bantuan guru.
5. Melakukan gerakan Head Stand, Meroda, dan Kayang dengan benar tanpa bantuan guru.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar senam lantai Meroda dengan benar.
2. Siswa dapat melakukan teknik dasar senam lantai Head Stand dengan benar.
3. Siswa dapat melakukan teknik dasar senam lantai Kayang dengan benar.

B. Materi Pembelajaran

1. Senam Lantai

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Bentuk modern dari senam ialah : Palang tak seimbang, balok keseimbangan, senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan oleh bangsa Yunani kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus.

Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat fitness, di gymnasium maupun di sekolah. Sekarang, sejak kecil banyak anak sudah terbiasa diajarkan senam, baik oleh orang tua, maupun oleh pengajar olahraga di sekolah.

Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia.

Senam ada berbagai macam, diantaranya senam lantai, senam hamil, senam aerobik, senam pramuka, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dll. Biasanya di sekolah dasar, guru-guru mengajarkan senam-senam yang mudah dicerna oleh murid, seperti SKJ dan senam pramuka. Namun ketika beranjak remaja, banyak orang melakukan senam aerobik, ataupun senam lain termasuk meditasi untuk menenangkan diri.

Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olah raga. Pengertian senam begitu luas cakupannya yang meliputi berbagai karakteristik gerakannya.

Uji diri/Senam Lantai

- 1) Teknik dasar senam lantai meroda
- 2) Teknik dasar senam lantai head stand
- 3) Teknik dasar senam kayang

2. Penjelasan

1) Meroda

Teknik Dasar Meroda Dalam Senam Lantai Meroda adalah suatu gerakan ke samping/sisi, bertumpu atas kedua tangan dan kedua kaki terbuka besar/kangkang.

Seperti halnya hand stand, maka kekuatan tangan, lengan dan bahu sangat menentukan. Sekalipun kedua tangan menopang bobot seluruh badan hanya dalam waktu yang sangat singkat. Sebenarnya meroda melihat bentuk sikapnya adalah hand stand dengan kedua kaki terbuka besar. Untuk kembali ke sikap berdiri tegak, meroda bergerak "tumbang" ke sisi, berlainan dengan hand stand yang kedua kaki kembali kebelakang dengan terpatuh pada persendian.

2) Head Stand

Headstand adalah posisi keseimbangan yang memanfaatkan kekuatan kedua lengan dan kepala (otot leher) sebagai titik tumpunya. Posisi ini diawali dari posisi jongkok dan menempatkan ujung kepala dan kedua telapak tangan di lantai. Ketika titik tumpu (kepala dan kedua lengan) sudah siap, pelan-pelan titik berat badan dipindahkan ke titik tumpu dan secara perlahan mengangkat kedua kaki yang dibengkokkan ke atas, sehingga panggul dan kedua kaki berada di atas kepala. Kemudian, secara perlahan pula, luruskan kedua kaki hingga terbentuk posisi badan dan kaki lurus membentuk satu garis.

3) Kayang

Kayang adalah posisi kaki bertumpu dengan empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat perut dan panggul. Nilai dari pada gerakan kayang yaitu dengan menempatkan kaki lebih tinggi memberikan tekanan pada bahu dan sedikit pada pinggang. Manfaat dari gerakan kayang adalah untuk meningkatkan kelentukan bahu, bukan kelentukan pinggang.

C. Metode Pembelajaran

11. Demonstrasi
12. *Inclusive* (cakupan)
13. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

7. Pendahuluan (15 menit)

n) Berbaris

Siswa di bariskan 2 saf, disiapkan baik posisi dan pakaian.

o) Berhitung

Siswa dihitung jumlahnya.

p) Berdoa



Siswa berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.

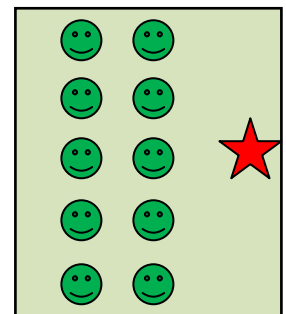
q) Presensi

Siswa di presensi kehadirannya satu per satu.

r) Apersepsi

Menghubungkan dengan kehidupan sehari-hari berkaitan dengan materi ajar. Menjelaskan tujuan pembelajaran pada peserta didik mengenai apa yang akan dipelajari dan apa aspek yang akan dicapai serta siswa diberi motivasi agar semangat menjalankan kegiatan pengajaran.

Keterangan : Guru 
Siswa 



s) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran sesuai kompetensi dasar dan indikator pencapaiannya.

t) Siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan :

22) Peserta didik diminta untuk melakukan lari 1 kali mengitari lapangan bola .

23) Peserta didik dibariskan menjadi 2 banjar.

Permainan “Menjala Ikan”

24) Peserta didik dibagi ada yang menjadi jala dan ada yang menjadi ikan

25) Mula-mula peserta didik berusaha menjaring teman dengan luas permainan yang sudah di tentukan.

26) Jika peserta yang terkena jarring maka akan ikut menjadi jarring dengan cara saling berpegangan.

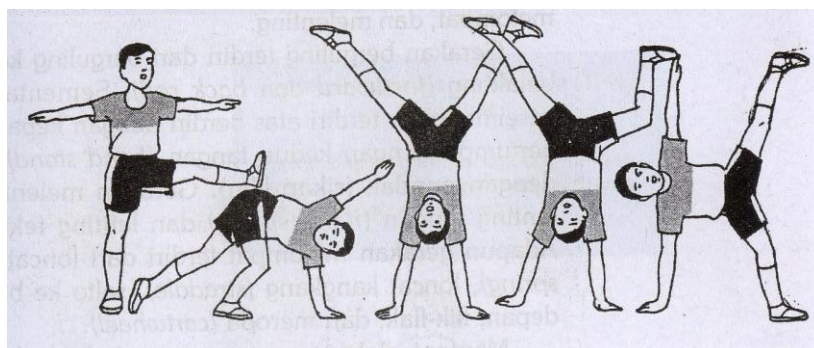
27) Permainan selesai jika peserata didik sudah slesai terjaring semua.

8. Kegiatan Inti (50 menit)

m. EXPLORASI

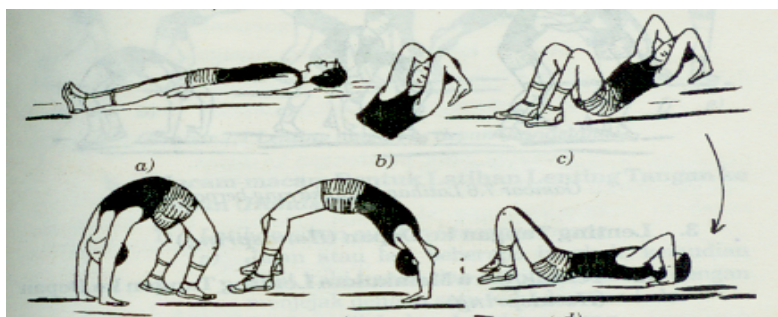
Dalam kegiatan explorasi guru :

- 1) Melakukan teknik dasar senam lantai meroda dengan rincian kegiatan sebagai berikut :
 - Melakukan latihan dengan sikap siap melakukan dengan mengikat salah satu tangan
 - Melakukan latihan dengan teknik bertumpu tangan, mencoba melewatkan kedua kaki secara bergantian
 - Melakukan latihan seperti di atas, benda yang dilewati harus lebih tinggi.
 - Melakukan latihan dengan menurunkan kaki satu persatu dengan kaki terbuka lebar dan akhir dengan sikap sempuran dengan kedua tangan di angkat.

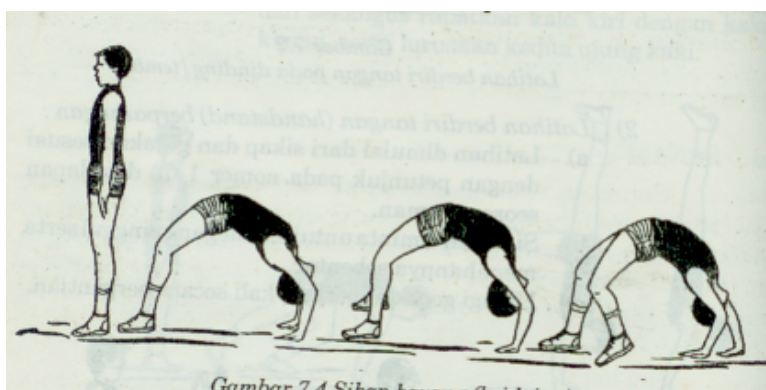


Gambar 1. (Cara melakukan meroda)

- 2) Melakukan teknik dasar senam lantai kayang dengan rincian kegiatan sebagai berikut :
 - Melakukan latihan dengan teknik sikap permulaan berdiri, kedua tangan menumpu pada pinggul.
 - Melakukan latihan dengan kedua kaki ditekuk, siku tangan ditekuk, kepala di lipat ke belakang.
 - Melakukan latihan dengan kedua tangan diputar ke belakang sampai menyentuh matras sebagai tumpuan.
 - Melakukan latihan dengan posisi badan melengkung bagai busur.



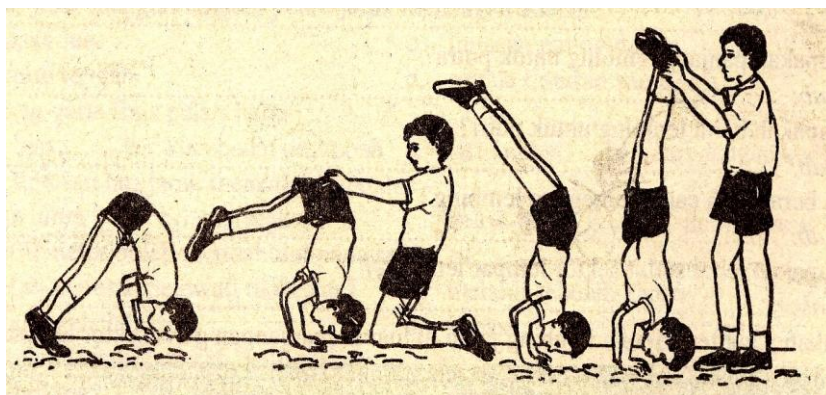
Gambar 2. (cara melakukan kayang dengan awalan tiduran)



Gambar 7.4 Sikap kesamping (handstand)

3) Melakukan teknik dasar senam lantai head stand dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

- Melakukan latihan dengan teknik Sikap permulaan membungkuk bertumpu pada dahi dan tangan. Dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi.
- Melakukan latihan dengan mengangkat tungkai ke atas satu per satu bersamaan. Untuk menjaga agar badan tidak mengguling ke depan, panggul ke depan, dan punggung membusur.
- Melakukan latihan dengan berakhir pada sikap badan tegak, dan tungkai rapat lurus ke atas.



Gambar 4. (cara melakukan head stand)

n. **MENGASOSIASI**

Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana

o. **MENGGOMUNIKASIKAN**

- Melakukan rangkaian gerakan Meroda, Kayang, Head Stand, dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan pertandingan.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan
- Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- Menunjukkan perilaku sportif selama bermain
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga senam lantai secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama.

9. **Kegiatan Penutup (15 menit)**

- 1) Pendinginan (*colling down*) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung.
- 2) Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah di pelajari, member tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan di pelajari pada minggu yang akan datang.
- 3) Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak fundamental Senam Lantai yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.

4) Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

E. Penilaian Hasil Belajar :

a. Teknik dan Bentuk Penilaian

1) Penilaian Pengetahuan

Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Jelaskan cara gerakan meroda.						
2.	Jelaskan cara gerakan kayang.						
3.	Jelaskan cara gerakan head stand						

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang gerakan senam lantai.

Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.

Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.

Skor 1 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu disebutkan.

2) Penilaian Keterampilan

Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/ketrampilan sikap/cara melakukan suatu gerakan (penilaian proses) dalam penilaian produk dari gerakan tersebut (diambil kecepatan waktu melakukan gerakan).

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

Lakukan teknik gerakan koordinasi senam lantai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk)

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian produk (tes keseluruhan)		
Meroda (Skor 4)	Kayang (Skor 4)	Head Stnad (Skor 4)			

Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

Kriteria skor : Pelaksanaan Senam Lantai(Proses)

Sikap awalan

Nilai 3: jika semua kriteria yang di lakukan secara benar

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

Sikap gerakan pelaksanaan

Nilai 4: jika semua kriteria yang di lakukan secara benar

Nilai 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

Sikap gerakan akhir

Nilai 3: jika semua kriteria yang di lakukan secara benar

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

3) Penilaian Sikap

Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran bola basket. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 . (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

Rubrik Penilaian Perilaku

Perilaku Yang Dinilai	CEK (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
Kerjasama			
Tanggung jawab			
Jujur			
Disiplin			
Jumlah skor maksimal = 12			


Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Ket.
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

Ngemplak, 2 September 2015

Mengetahui,

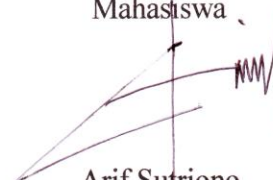
Guru Pembimbing



Gunarto, S.Pd.Jas

NIP .19610930 198403 1 005

Mahasiswa



Arif Sutriyono

12601241030

Dokumentasi









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

F04
 UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah/ Lembaga : SMP NEGERI 2 NEMPLAK
 Alamat Sekolah/ Lembaga : Magangan, Bimanteton, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga : 710.223
 Nama DPL PPL/ Magang III : Disriana Komari, M.Si
 Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : P.K.R. F.I.K.
 Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1.	15 Agustus 2015	2	Konsultasi Ppl		
2.	21 Agustus	2	Pengelolaan kelas		
3.	26 Agustus	2	Metode atau Perencanaan yang Naratif		
4.	9 September	2	Pengukuran lapangan		

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

Mengetahui,
 Kepala Sekolah / Lembaga

 SLEMAN

Sleman
 Mhs PPL/ Magang III Prodi P.K.R.

 Arif Sutrisno