

**LAPORAN KEGIATAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)  
SMP NEGERI 2 GODEAN  
Sidomoyo, Godean, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta**

Laporan Ini Disusun sebagai Pertanggungjawaban  
Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)



**Disusun oleh:  
Alfian Fahmi  
12601244146**

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

## **HALAMAN PENGESAHAN**

Laporan ini disusun dan diajukan sebagai pertanggungjawaban kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 2 Godean mulai tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015.

Nama : Alfian Fahmi  
NIM : 12601244146  
Jurusan : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah disahkan pada:

Hari : .....  
Tanggal : .....

Menyetujui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Drs. Moch. Slamet, M.S.

NIP. 19541201 197903 1 004

Drs. Syamsudi

NIP. 19580727 198602 1 002

Mengetahui,

Kepala Sekolah

SMP Negeri 2 Godean

Koordinator PPL

SMP Negeri 2 Godean

Ris Santosa, S. Pd.

NIP. 19600414 198803 1 008

Joko Subiyanto, S. Pd.

NIP. 19580712 197903 1 010

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga saya dapat melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 2 Godean serta dapat menyelesaikan laporan PPL ini dengan baik. Laporan ini disusun sebagai pertanggungjawaban kegiatan PPL di SMP Negeri 2 Godean.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015 ini merupakan salah satu mata kuliah wajib lulus bagi mahasiswa yang mengambil program kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan kegiatan PPL dan penyusunan laporan ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dan dorongan berbagai pihak. Oleh karena itu, saya ucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mengeluarkan kebijakan mengenai Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).
2. Kepala Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan (LPPMP) yang telah menyelenggarakan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).
3. Ris Santosa, S.Pd. selaku kepala SMP Negeri 2 Godean yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan PPL di SMP Negeri 2 Godean.
4. Drs. Damascus Heri Purnomo, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan PPL (DPL PPL) yang telah memberikan bimbingan dan motivasi selama pelaksanaan program PPL.
5. Joko Subiyanto, S. Pd selaku koordinator PPL di SMP Negeri 2 Godean yang telah membimbing dan memberi kemudahan dalam kegiatan PPL.
6. Drs. Syamsudi selaku Guru Pembimbing di SMP Negeri 2 Godean yang senantiasa memberikan saran dan kritik yang membangun selama pelaksanaan kegiatan PPL.
7. Guru beserta karyawan SMP Negeri 2 Godean yang telah mendukung terlaksananya PPL UNY 2015.
8. Peserta didik SMP Negeri 2 Godean.
9. Bapak dan Ibu tercinta yang memberikan dorongan moril serta materiil.
10. Teman-teman PPL UNY 2015 di SMP Negeri 2 Godean yang telah berjuang bersama.
11. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan PPL dan penyusunan laporan ini

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membala semua kebaikan Bapak/Ibu serta Saudara/i. Saya sadari bahwa laporan ini semua ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu diharapkan kritik dan saran yana dapat membangun demi kesempurnaan kegiatan ini di kemudian hari. Kami berharap laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Godean, 12 September 2015

Penyusun

## **DAFTAR ISI**

	Halaman
Halaman Judul .....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	v
Abstrak .....	vi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Analisis Situasi (Permasalahan & Potensi Pembelajaran ) .....	1
B. Perumusan Program &Rancangan Kegiatan PPL .....	6
<b>BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL</b>	
A. Persiapan .....	9
B. Pelaksanaan PPL/Magang III .....	11
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi .....	13
<b>BAB III. PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	14
B. Saran .....	14
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>16</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## **ABSTRAK**

### **Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bertujuan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar mnegenal serta menghayati seluk beluk lembaga pendidikan dengan segenap permasalahannya, baik yang berkaitan dengan proses pembelajaran maupun kegiatan administrasi pendidikan. Melalui PPL mahasiswa dapat menerapkan disiplin ilmu yang diperoleh di kampus untuk diterapkan ke dalam lingkungan pendidikan, formal maupun non formal. PPL juga berfungsi sebagai salah satu cara melatih mental mahasiswa didepan dan diluar kelas. Selain itu, PPL dapat menambah pengalaman dan wawasan dalam proses kegiatan belajar mengajar, agar nantinya mahasiswa mempunyai bekal untuk terjun ke dunia pendidikan sebagai tenaga pendidik.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) tujuannya adalah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk lebih mendapat bekal mengajar secara operasional di sekolah, sehingga tidak hanya teoritis saja. Kegiatan PPL yang dilaksanakan disekolah mulai tanggal 10 Agustus sampai dengan 12 September 2015 di SMP Negeri 2 Godean akan lebih menguntungkan semua pihak, bagi sekolah, perguruan tinggi dan mahasiswa.

Dalam Kegiatan PPL di SMP Negeri 2 Godean, penyusun mendapat kesempatan praktik mengajar di kelas VII A, VII D, VIII A, VIII D, IX C dan IX D. Mahasiswa melakukan praktik mengajar di kelas maupun di lapangan setiap hari senin jam ke-2 sampai dengan jam ke-4, rabu jam ke-1 sampai jam ke-4, jum'at jam ke-1 sampai dengan jam ke-4. Hasil yang diperoleh dari kegiatan PPL yaitu mahasiswa mendapatkan pengalaman nyata berkaitan dengan perencanaan, penulisan perangkat pembelajaran, proses pembelajaran dan pengelolaan kelas. Mahasiswa telah dapat menerapkan dan mengembangkan ilmu serta keterampilan yang dimiliki sesuai dengan program studi masing-masing.

*Kata kunci: Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), Pendidikan Kesehatan Rekreasi dan Kesehatan, Pembelajaran*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. ANALISIS SITUASI**

##### **1. Analisis Situasi Sekolah**

###### **a. Visi dan Misi Sekolah**

###### **1) Visi**

“Unggul dalam Mutu Berpijak pada Imtaq dan Budaya Bangsa”

Indikator visi:

- a) Unggul dalam prestasi akademik.
- b) Unggul dalam prestasi olahraga dan seni.
- c) Unggul dalam pengembangan keterampilan dan teknologi.
- d) Dapat mengamalkan/melaksanakan dan menghayati nilai-nilai agama.
- e) Bertetika dan sopan santun dalam tindakan berdasarkan budaya Indonesia

###### **2) Misi**

- a) Meningkatkan mutu akademik.
- b) Membimbing dan mengembangkan potensi siswa dalam bidang olahraga dan seni.
- c) Mempersiapkan siswa yang unggul dalam bidang keterampilan dan teknologi.
- d) Meningkatkan penghayatan terhadap ajaran agama sebagai sumber kearifan dalam bertindak.
- e) Berpijak pada budaya bangsa sebagai dasar bertindak.

###### **b. Letak Geografis**

SMP Negeri 2 Godean terletak di Desa Karangmalang, Kelurahan Sidomoyo, Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Tepatnya berada di titik koordinat 7°76'40"S 110°31'50"E, sedangkan gedung sekolah tersebut menghadap ke arah selatan.

Batas-batas wilayah SMP Negeri 2 Godean yaitu:

- a) Timur : Dusun Krandon.
- b) Selatan : Pedukuhan Karangmalang
- c) Barat : Dusun Tajen
- d) Utara : Persawahan

Secara geografis sekolah ini mempunyai letak yang strategis jauh dari jalan raya sehingga tempatnya kondusif untuk belajar karena berada di daerah perkampungan dan bersebelahan dengan area persawahan sehingga suasannya tenang.

**c. Kondisi Fisik**

SMP N SMP Negeri 2 Godean beralamat di Sidomoyo, Godean, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMP Negeri 2 Godean memiliki luas tanah  $\pm 4000 \text{ m}^2$ .

SMP Negeri 2 Godean terdiri dari 12 kelas, yaitu 4 kelas ditiap jenjangnya. Selain ruang kelas terdapat ruang guru, ruang BK, ruang perpustakaan, ruang Kepala Sekolah, ruang komputer, dapur, gudang olahraga, ruang seni musik, ruang keterampilan, ruang pramuka, dan toilet. Terdapat juga sebuah mushola yang tidak terlalu besar namun bersih dan rapi.

**d. Potensi Peserta Didik**

Secara akademik, peserta didik SMP Negeri 2 Godean memiliki potensi yang cukup baik, sebab terdapat beberapa peserta didik yang memiliki minat, bakat, dan prestasi dalam berbagai cabang olahraga, seperti sepak takraw. Selain itu, ada beberapa peserta didik yang kerap mengikuti lomba karya ilmiah remaja. Adapun prestasi-prestasi yang pernah diraih antara lain:

- 1) Juara 1 SMP Putra piala Koni "Cup" cabor sepak takraw pada tahun 2012,
- 2) Juara 1 turnamen catur pada tahun 2012,
- 3) Juara 1 UKS terbaik tingkat propinsi DIY dan Jateng, peringkat 12 UKS terbaik tingkat Nasional,
- 4) Juara 3 – lomba bolla volley dalam rangka O2SN SMP,
- 5) Juara 2 - lomba Cerdas Cermat Agama (CCA) tingkat kabupaten pada tahun 2013, partisipan Jambore Nasional 2013

**e. Potensi Guru**

SMP Negeri 2 Godean mempunyai 25 orang tenaga pendidik profesional, terdiri dari 22 orang berstatus PNS dan 3 orang berstatus sebagai Guru Tidak Tetap (GTT).

**f. Potensi Karyawan**

SMP Negeri 2 Godean mempunyai 10 orang karyawan, terdiri dari 3 orang berstatus PNS dan 7 orang berstatus sebagai Pegawai Tidak Tetap (PTT).

**g. Fasilitas KBM, Media**

Fasilitas kegiatan belajar mengajar diprioritaskan untuk ruang-ruang praktikum, seperti Laboratorium IPA. Di sana terdapat berbagai fasilitas yang cukup lengkap seperti LCD. Sedangkan belum semua ruang teori atau ruang kelas memiliki fasilitas serupa. Penggunaan media belajar dalam ruang kelas atau ruang teori masih sederhana. Media yang ada yaitu whiteboard menggunakan spidol.

#### **h. Perpustakaan**

Perpustakaan SMP Negeri 2 Godean memiliki luas 84 m<sup>2</sup>. Ruangan yang memiliki 1 penjaga itu memiliki berbagai macam buku, seperti buku mata pelajaran, Al-Qur'an, dan buku- buku pengetahuan umum, seperti ensiklopedia, budaya, teknologi, kesehatan, dan lain-lain. Perpustakaan SMP Negeri 2 Godean juga dilengkapi dengan berbagai fasilitas, seperti 1 televisi, 9 meja, 24 kursi, 13 rak buku dan 2 buah almari. Di dinding ruangan tersebut, terpajang foto presiden dan wakil presiden, lambang garuda pancasila, jam dinding, berbagai poster serta moto-moto yang dapat meningkatkan motivasi membaca siswa.

#### **i. Laboratorium**

Dalam laboratorium terdapat peralatan yang memadai, seperti meja dan kursi bagi peserta didik dan guru, LCD dan juga berbagai alat peraga yang tersimpan rapi di almari. Penggunaan laboratorium terjadwal dan terdapat empat guru pembimbing yang salah satunya merupakan koordinator laboratorium.

#### **j. Bimbingan Konseling**

Bimbingan dan konseling di SMP 2 Godean memiliki 2 orang yang terdiri dari ruang kantor guru bk dan ruang tamu disebelahnya yang sekaligus berfungsi sebagai ruang konseling. Di dalam ruang tamu terdapat meja dan kursi juga terdapat papan yang berisi struktur bk di sekolah, bifet tempat penyimpanan dokumen-dokumen dan fleafet-fleafet tentang kesehatan reproduksi, bahaya narkob adan lain sebagainya.sedangkan di ruang bk selain terdapat meja dan kursi, juga terdapat dokumen-dokumen yang tertata rapiserta seperangkat computer dan mesin cetak. Guru BK yang ada di SMP N 2 Godean berjumlah 2 orang yaitu Sumidi, S.Pd dan Siti Nuriyah, S.Pd . Bimbingan Konseling di SMP 2 Godean sudah mendapatkan jam masuk kelas yaitu 1 jam pelajaran, sehingga memudahkan para guru BK untuk mengetahui masalah yang dialami oleh para siswa untuk selanjutnya memberikan layanan kepada mereka. Selama ini masalah yang sering ditangani oleh BK ialah perkelahian, sering tidak masuk, mainan handphone saat pembelajaran berlangsung, kehilangan uang, dan sebagainya. Apabila ada kasus besar maka dilakukan konferensi kasus atau alih tangan apabila masalah tersebut di luar kewenangan BK, seperti ada yang sakit lalu di bawa ke dokter.

#### **k. Bimbingan Belajar**

Bimbingan belajar yang ada di SMP adalah jam tambahan bagi kelas VII, VIII dan IX untuk kelas VII bimbingan belajar dilaksanakan pada hari senin dan selasa , kelas VIII pada hari rabu dan kamis,

sedangkan untuk kelas XI dilaksanakan pada hari jum'at dan sabtu. Bimbingan belajar ini berlangsung sepuang sekolah selama 2 jam.

**i. Ekstrakurikuler (Pramuka, PMI, Basket, Drumband, dsb)**

SMP Negeri 2 Godean juga memiliki kegiatan ekstrakurikuler sebagai wahana penyaluran dan pengembangan diri siswa. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan antara lain: Pramuka (wajib), Komputer, Bahasa Inggris, Seni Musik, Sepak Bola, Sepak Takraw, Karya Ilmiah Remaja, Qiroatul Quran, Drum Band, dan Pleton Inti/Pasukan Inti.

**m. Organisasi dan Fasilitas OSIS**

Organisasi OSIS di SMP N 2 Godean telah ada, namun belum aktif. OSIS juga memiliki suatu ruang kerja.

**n. Organisasi dan Fasilitas UKS**

SMP Negeri 2 Godean mempunyai 2 ruang UKS. Lokasi UKS tersebut sangat strategis, karena berada di tengah-tengah. Ukuran UKS SMP Negeri 2 Godean adalah 32 m<sup>2</sup>. Terdapat tim pelaksana UKS yang menjadi penanggung jawab UKS. UKS SMP Negeri 2 Godean cukup lengkap, terdapat data siswa sakit, meja, kursi, lemari, kalender, jadwal pemantau jentik, grafik kunjungan siswa, alat kebersihan, poster-poster, tempat sepatu, dan dua kamar rawat yang masing-masing terdiri dari 2 buah tempat tidur, sebuah meja, dan kursi. Terdapat pula alat penimbang berat badan, alat tes kesehatan mata, kotak obat, dan lain-lain.

**o. Administrasi (Karyawan, Sekolah, Dinding)**

Administrasi di SMP Negeri 2 Godean sudah cukup lengkap, mulai dari administrasi guru/karyawan, administrasi sekolah sampai dengan administrasi dinding. Terdapat daftar presensi peserta didik, berupa buku presensi yang setiap harinya diedarkan di masing-masing kelas, dan yang bertanggung jawab mengedarkan presensi siswa adalah guru piket. Selain presensi peserta didik, juga terdapat presensi guru serta karyawan. Presensi guru serta karyawan ini terdapat di ruang Tata Usaha.

**p. Karya Tulis Ilmiah Remaja**

Karya Tulis Ilmiah Remaja merupakan salah satu ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Godean. Karya tulis tersebut disimpan di perpustakaan.

**q. Koperasi Siswa**

Koperasi siswa di SMP Negeri 2 Godean berkonsep seperti koperasi kejujuran. Koperasi siswa terletak di samping ruang guru. Proses pembelian di koperasi, yaitu siswa mendatangi koperasi siswa, selanjutnya memilih barang yang hendak dibeli tanpa ada petugas koperasi, kemudian masuk ke ruang guru untuk membayar barang yang

dibeli kepada salah seorang guru yang bertugas. Dalam hal ini yang bertugas adalah Ibu Sutarti, S. Pd.

**r. Tempat Ibadah**

Tempat ibadah yang dimiliki oleh SMP Negeri 2 Godean yaitu mushola, karena sebagian besar siswa SMP N 2 Godean mayoritas adalah muslim. Kondisi mushola cukup terawat dan fasilitas untuk beribadah juga lengkap.

**s. Kesehatan Lingkungan**

Ketersedian tong sampah yang membedakan antara sampah organik dan anorganik mencerminkan bahwa SMPN 2 Godean memperdulikan lingkungan. Selain itu, untuk jumlah kamar mandi sudah mencukupi. Banyak juga tanaman obat-obatan yang ditanam di lingkungan sekolah.

**t. Ruang Kesenian**

Ruang kesenian di SMP Negeri 2 Godean meliputi ruang seni musik, ruang seni tari, dan ruang seni kerajinan.

**2. Analisis Situasi Kelas**

**a. Kondisi Peserta Didik**

**1) Kelas VII A**

Karakteristik peserta didik di kelas VII A bisa dikatakan aktif. Apabila guru sedang menjelaskan banyak yang mendengarkan, dan saat mempraktikan suatu gerakan semua siswa melakukan dengan suguhan-sungguh.

Ada beberapa peserta didik di kelas VII A yang tidak memperhatikan, berbicara sendiri bahkan bercanda saat berbaris. Tetapi saat melakukan kegiatan/gerakan dari suatu materi pembelajaran siswa menjalankan dengan baik dan serius.

**2) Kelas VII D**

Karakteristik peserta didik di kelas VII D bisa dikatakan aktif dan sangat antusias dalam mengikuti mata pelajaran olahraga.

Ada beberapa peserta didik di kelas VII D yang tidak memperhatikan saat guru menjelaskan. Tetapi saat melakukan kegiatan/gerakan dari suatu materi pembelajaran siswa menjalankan dengan baik dan serius.

**3) Kelas VIII A**

Karakteristik peserta didik di kelas VIII A bisa dikatakan aktif dan sangat antusias dalam mengikuti mata pelajaran olahraga.

Ada beberapa peserta didik di kelas VIII A yang tidak memperhatikan saat guru menjelaskan. Tetapi saat melakukan

kegiatan/gerakan dari suatu materi pembelajaran siswa menjalankan dengan baik dan serius.

4) Kelas VIII D

Karakteristik peserta didik di kelas VIII D bisa dikatakan aktif dan sangat antusias dalam mengikuti mata pelajaran olahraga.

Ada beberapa peserta didik di kelas VIII D yang tidak memperhatikan saat guru menjelaskan. Tetapi saat melakukan kegiatan/gerakan dari suatu materi pembelajaran siswa menjalankan dengan baik dan serius.

5) Kelas IX C

Karakteristik peserta didik di kelas IX C bisa dikatakan aktif dan sangat antusias dalam mengikuti mata pelajaran olahraga.

Ada beberapa peserta didik di kelas IX C yang tidak memperhatikan saat guru menjelaskan. Tetapi saat melakukan kegiatan/gerakan dari suatu materi pembelajaran siswa menjalankan dengan baik dan serius.

6) Kelas IX D

Karakteristik peserta didik di kelas IX D bisa dikatakan aktif dan sangat antusias dalam mengikuti mata pelajaran olahraga.

Ada beberapa peserta didik di kelas IX D yang tidak memperhatikan saat guru menjelaskan. Tetapi saat melakukan kegiatan/gerakan dari suatu materi pembelajaran siswa menjalankan dengan baik dan serius.

## B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

Program kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bertujuan untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon guru atau tenaga kependidikan. Mata kuliah PPL mempunyai sasaran dalam kegiatan yang terkait dengan pembelajaran maupun kegiatan yang mendukung berlangsungnya pembelajaran. Pada PPL di tahun 2015 ini dipisahkan dengan KKN dengan tujuan agar mahasiswa praktikan lebih fokus dalam melaksanakan proses pembelajaran di kelas sehingga dilapangan mahasiswa praktikan bisa maksimal dalam praktik pembelajaran di kelas.

Pembuatan program dan rancangan kegiatan PPL, menyesuaikan dengan kondisi sekolah sesuai dengan hasil observasi yang telah dilakukan sebelum kegiatan PPL dimulai.

Berdasarkan observasi dan analisis situasi yang telah dilaksanakan, dapat dirumuskan beberapa rancangan kegiatan PPL. Secara garis besar program dan rancangan kegiatan PPL adalah sebagai berikut:

## **1. Kegiatan Pra PPL**

- a. Micro Teaching di Universitas.
- b. Melakukan observasi proses pembelajaran kelas dan peserta didik di sekolah.

## **2. Kegiatan PPL**

### **a. Penyusunan Perangkat Pembelajaran**

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

- 1) Menyusun silabus.
- 2) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran dan lapangan

### **b. Pembuatan Media Pembelajaran**

Media pembelajaran digunakan sebagai alat penunjang dalam pembelajaran, terutama dalam menyampaikan materi pelajaran kepada siswa agar siswa menjadi lebih mudah memahami materi pembelajaran. Dengan demikian, media pembelajaran yang diperlukan harus dipersiapkan dengan baik sebelum praktik mengajar.

### **c. Praktik Mengajar**

Praktik mengajar yang dimaksud adalah praktik mengajar di dalam kelas dan mengajar siswa secara langsung. Praktik mengajar dikelas dilakukan dengan praktik mengajar terbimbing. Dalam praktik mengajar terbimbing, mahasiswa harus mampu menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses pembelajaran di kelas secara utuh dan terpadu dengan didampingi oleh guru pembimbing dan dosen pembimbing bidang studi. Kegiatan praktik mengajar meliputi:

- Pendahuluan:
  - 1) Berbaris, Berhitung dan Bedoa
  - 2) Apersepsi
  - 3) Menyampaikan tujuan pembelajaran
- Kegiatan inti:
  - 1) Memberi kesempatan siswa untuk mengeksplor kemampuannya tentang materi yang akan diajarkan
  - 2) Menyampaikan materi
  - 3) Menggunakan beberapa metode (demonstrasi, drill, komando)
  - 4) Memberikan kesempatan untuk siswa bertanya
  - 5) Menjawab pertanyaan siswa
  - 6) Member kesempatan siswa untuk mencoba materi yang sudah disampaikan
- Penutup:
  - 1) Pendinginan

- 2) Evaluasi pembelajaran
- 3) Menyimpulkan bersama-sama mengenai materi yang diajarkan
- 4) Berbaris, Berhitung dan Berdoa
- 5) Menutup pembelajaran dengan salam.

**d. Evaluasi pembelajaran**

Evaluasi yang dilaksanakan berupa pemberian pertanyaan pada akhir pelajaran bertujuan untuk mengetahui pemahaman siswa mengenai materi yang telah disampaikan. Serta mengadakan program perbaikan bagi siswa yang belum mencapai KKM.

**e. Penyusunan laporan PPL**

Laporan PPL disusun untuk melaporkan rangkaian kegiatan PPL yang telah dilaksanakan. Laporkan PPL tersebut berfungsi sebagai pertanggungjawaban praktikan atas pelaksanaan program PPL.

Pelaksanaan program Praktik Pengalaman Lapangan yang dilakukan praktikan dimulai sejak tanggal 10 Agustus 2015 sampai 12 September 2015. Kegiatan PPL dilaksanakan ketentuan yang berlaku dalam melaksanakan praktik kependidikan dan persekolahan yang sudah terjadwal.

## **BAB II**

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

#### **A. Persiapan**

Keberhasilan suatu kegiatan sangat tergantung dari persiapannya. Demikian pula untuk mencapai tujuan PPL, maka dilakukan berbagai persiapan sebelum praktik mengajar. Persiapan tersebut meliputi kegiatan yang diprogramkan dari lembaga UNY maupun yang diprogramkan secara individu oleh mahasiswa. Persiapan-persiapan tersebut antara lain:

##### **1. Pengajaran Mikro (*Micro Teaching*)**

Persiapan paling awal yang dilakukan oleh praktikan adalah mengikuti kuliah pengajaran mikro, yaitu praktik mengajar pada kelas yang kecil. Yang berperan sebagai guru adalah praktikan sendiri dan yang berperan sebagai siswa adalah teman satu kelompok yang berjumlah sepuluh sampai lima belas orang dengan seorang dosen pembimbing.

Dosen pembimbing memberikan masukan, baik berupa kritik maupun saran setiap kali praktikan selesai praktik mengajar. Berbagai macam metode dan media pembelajaran diujicobakan dalam kegiatan ini, sehingga praktikan memahami media yang sesuai untuk setiap materi. Dengan demikian, pengajaran mikro bertujuan untuk membekali mahasiswa agar lebih siap dalam melaksanakan PPL, baik dari segi materi maupun penyampaian/metode mengajar. Pengajaran mikro juga sebagai syarat bagi mahasiswa untuk dapat mengikuti PPL.

##### **2. Pembekalan**

Kegiatan pembekalan merupakan salah satu persiapan yang diselenggarakan oleh lembaga UNY, dilaksanakan dalam bentuk pembekalan PPL yang diselenggarakan oleh LPPMP yang bertempat di ruang Ki Hajar Dewantara di FIS.

##### **3. Observasi**

Sebelum mahasiswa melaksanakan kegiatan PPL, mahasiswa diberi kesempatan untuk melakukan pengamatan atau observasi. Observasi dilakukan pada 23 Februari 2015, 27 Februari 2015, dan 10 Agustus 2015. Observasi tersebut bertujuan untuk mengenali lingkungan dan mengetahui proses belajar mengajar di SMP Negeri 2 Godean, sehingga dapat merancang program PPL sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada di lapangan.

Observasi tersebut dibagi menjadi dua macam, yaitu:

###### **a. Observasi Lingkungan Sekolah**

Observasi lingkungan sekolah dilaksanakan pada 23 Februari 2015. Tujuan observasi adalah untuk mengetahui kondisi sekolah secara mendalam, agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri dalam pelaksanaan

program PPL. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam observasi itu adalah lingkungan fisik sekolah, sarana prasarana sekolah, dan kegiatan belajar mengajar secara umum.

Keadaan sekolah secara umum sudah tersedia fasilitas yang cukup, antara lain alat perkantoran dan komputer, koperasi siswa, kantin sekolah, perpustakaan, laboratorium, dan mushola, UKS, toilet dan tempat parkir sudah cukup baik. Keadaan lingkungan sekolah pun sudah terdapat pengijauan terutama taman yang tertata rapi dan asri.

SMP Negeri 2 Godean memiliki beberapa sarana pembelajaran, seperti lapangan olahraga, laboratorium komputer, laboratorium IPA, dan ruangan kesenian. Ruang kesenian itu sendiri terdiri dari ruang tari dan ruang musik yang berfungsi untuk menyalurkan bakat dan minat siswa.

#### b. Observasi Kelas

Observasi kelas dilaksanakan tanggal 27 Februari 2015 dan 10 Agustus 2015. Observasi kelas meliputi:

- 1) Observasi fisik, yang menjadi sasaran adalah gedung sekolah, kelengkapan sekolah dan lingkungan yang akan menjadi tempat praktik.
- 2) Observasi proses pembelajaran, yaitu praktikan melakukan pengamatan proses pembelajaran dalam kelas, meliputi metode yang digunakan, media yang digunakan, administrasi mengajar berupa Kurikulum, Silabus, RPP, dan strategi pembelajaran.
- 3) Observasi peserta didik, meliputi perilaku peserta didik ketika proses pembelajaran ataupun di luar itu. Digunakan sebagai masukan untuk menyusun strategi pembelajaran.

#### 4. Pembimbingan PPL

Pembimbingan PPL diselenggarakan di sekolah tempat pelaksanaan PPL oleh guru pembimbing. Kegiatan ini memiliki tujuan untuk membantu kesulitan atau permasalahan dalam pelaksanaan program PPL. Adapula pembimbingan oleh Dosen Pembimbing Lapangan PPL selama PPL berlangsung.

#### 5. Persiapan Sebelum Mengajar

Sebelum praktik mengajar, mahasiswa PPL harus mempersiapkan administrasi dan persiapan materi, serta media yang akan digunakan untuk mengajar, agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai. Persiapan tersebut antara lain:

- a. Pembuatan RPP yang dikonsultasikan pada guru pembimbing sebelum mengajar.
- b. Pembuatan media, misalnya pembuatan media pembelajaran berupa gambar gerak suatu cabang olaraga.

- c. Diskusi dengan rekan praktikan, yang dilakukan baik sebelum maupun sesudah mengajar untuk saling bertukar pengalaman dan juga untuk bertukar saran dan solusi.
- d. Diskusi dan konsultasi dengan guru pembimbing, yang dilakukan sebelum dan sesudah mengajar.

## **B. Pelaksanaan PPL / Magang III (Praktik Terbimbing)**

Pelaksanaan PPL/Magang III tahun 2015 lebih difokuskan kepada praktik mengajar. Praktek mengajar merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari selama perkuliahan. Beberapa hal yang berkaitan dengan praktik mengajar adalah:

1. Melakukan persiapan mengajar baik materi, media maupun mental.
2. Memilih metode yang paling sesuai untuk diterapkan.
3. Memberikan evaluasi kepada peserta didik.

Kegiatan praktik mengajar PPL/Magang III 2015 merupakan Praktik Mengajar Terbimbing. Praktik mengajar Terbimbing merupakan latihan mengajar di kelas melalui bimbingan guru pembimbing. Setelah kegiatan belajar-mengajar berakhir guru pembimbing dapat memberikan masukan-masukan serta bimbingan agar pada praktik selanjutnya dapat lebih baik.

Berikut Program PPL yang telah dilaksanakan, yaitu:

### **1. Penyusunan Silabus**

- |                       |   |  |
|-----------------------|---|--|
| a. Bentuk kegiatan    | : | Penyusunan Silabus   |
| b. Tujuan kegiatan    | : | Pedoman dalam penyusunan RPP   |
| c. Sasaran            | : | Siswa kelas VII, VIII, IX  |
| d. Hasil kegiatan     | : | Silabus kelas VII, VIII, IX semester 1                               |
| e. Waktu pelaksanaan  | : | 18 Agustus, 2 September  |
| f. Tempat pelaksanaan | : | Rumah dan sekolah  |
| g. Peran mahasiswa    | : | Pelaksana  |
| h. Biaya              | : | Rp 15.000,00   |
| i. Faktor pendukung   | : | Mahasiswa telah mengikuti pengajaran mikro, pembekalan dan observasi |
| j. Faktor penghambat  | : | -  |

### **2. Penyusunan RPP**

- |                       |   |  |
|-----------------------|---|--|
| a. Bentuk kegiatan    | : | Penyusunan RPP                                 |
| b. Tujuan kegiatan    | : | Pedoman dalam kegiatan mengajar                |
| c. Sasaran            | : | Siswa kelas VII, VIII, IX                      |
| d. Hasil kegiatan     | : | Silabus kelas VII, VIII, IX semester 1         |
| e. Waktu pelaksanaan  | : | 11, 13, 18, 22, 25, 27 Agustus, 2, 8 September |
| f. Tempat pelaksanaan | : | Rumah dan sekolah                              |
| g. Peran mahasiswa    | : | Pelaksana                                      |

- h. Biaya : Rp 25.000,00
- i. Faktor pendukung : Mahasiswa telah mengikuti pengajaran mikro, pembekalan, observasi dan membaca silabus
- j. Faktor penghambat : -

### **3. Praktik Mengajar**

- a. Bentuk kegiatan : Praktik mengajar di lapangan
- b. Tujuan kegiatan : Menerapkan sistem pembelajaran di sekolah dengan menggunakan ilmu yang telah dimiliki
- c. Sasaran : Siswa kelas VII (A,D); VIII (A,D); IX (C,D)
- d. Hasil kegiatan : Siswa kelas VII (A,D); VIII (A,D); IX (C,D) telah mendapatkan materi sesuai dengan yang tercantum dalam RPP.
- e. Waktu pelaksanaan : Terlampir
- f. Tempat pelaksanaan : Lapangan Olahraga
- g. Peran mahasiswa : Pelaksana
- h. Biaya : -
- i. Faktor pendukung : Mahasiswa telah mengikuti pengajaran mikro, pembekalan, dan observasi.
- j. Faktor penghambat : Adanya siswa yang susah diatur

### **4. Evaluasi**

Pada tahap ini, praktikan dinilai oleh guru pembimbing, baik dalam membuat persiapan mengajar, melakukan praktik mengajar di kelas, kepedulian terhadap siswa, maupun penguasaan kelas. Praktikan juga melakukan evaluasi terhadap peserta didik dengan melakukan evaluasi hasil pembelajaran dan menganalisis tiap butir soal ulangan harian. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa yang telah diajar selama pelaksanaan PPL dalam menangkap materi yang diberikan.

### **5. Penyusunan Laporan**

Tindak lanjut dari program PPL adalah penyusunan laporan sebagai pertanggungjawaban atas kegiatan PPL yang telah dilaksanakan. Laporan ini disusun secara individu dengan persetujuan Guru Pembimbing, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL), koordinator PPL Sekolah, dan Kepala Sekolah.

### **6. Penarikan**

Penarikan mahasiswa PPL dilakukan pada tanggal 12 September 2015 oleh pihak LPPMP yang diwakilkan pada DPL masing-masing.

### **C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi**

Selama pelaksanaan PPL, praktikan mendapatkan pengalaman yang berharga. Praktikan juga memperoleh gambaran sesungguhnya tentang cara berinteraksi dengan peserta didik, bagaimana cara menyampaikan materi agar mudah dipahami, teknik penguasaan kelas, teknik bertanya, penggunaan metode yang tepat, dan pelaksanaan evaluasi, dimana gambaran ini sangat berbeda dengan pembelajaran *micro teaching* yang pernah dilakukan di kampus.

Secara garis besar analisis hasil pelaksanaan PPL di SMP Negeri 2 Godean terdiri dari:

#### **1. Analisis Pelaksanaan Program**

Rencana program PPL sudah disusun sedemikian rupa, sehingga dapat dilaksanakan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Dalam pelaksanaannya, ada sedikit perubahan dari program yang telah disusun, tetapi perubahan-perubahan tersebut tidak memberikan pengaruh yang berarti dalam pelaksanaan PPL. Berdasarkan catatan, selama ini seluruh program kegiatan PPL dapat terealisasi dengan baik. Adapun seluruh program yang dilaksanakan adalah:

- a. Semua program yang telah kami susun
- b. Kegiatan khusus sekolah melibatkan mahasiswa PPL untuk berpartisipasi serta menjalin kerjasama yang dengan berbagai pihak.

#### **2. Hambatan-hambatan**

Selama mahasiswa melaksanakan PPL di SMP Negeri 2 Godean, beberapa hambatan yang ditemui, antara lain:

##### **a. Teknik Mengontrol Kelas**

Selama pembelajaran berlangsung, praktikan mengalami kesulitan dalam mengontrol siswa. Ada sebagian siswa yang mengobrol dengan temannya dan membuat gaduh kelas.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari pelaksanaan Praktik Pengalaman lapangan (PPL) di SMP Negeri 2 Godean yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. PPL merupakan program yang tepat untuk melatih mahasiswa kependidikan menjadi guru yang professional.
2. Praktik mengajar terdiri dari 3 bagian yang disusun dan dilaksanakan sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.
3. PPL mampu memberikan gambaran yang sesungguhnya pada mahasiswa tentang tugas seorang guru, baik dalam mengajar maupun dalam praktik persekolahan lainnya.
4. PPL dapat memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menerapkan pengetahuan dan kemampuan yang dimilikinya.
5. Partisipasi aktif dari siswa dan seluruh warga sekolah sangat mendukung berjalannya program PPL dengan baik.

#### **B. Saran**

Demi kelancaran penyelenggaraan PPL pada masa-masa yang akan datang, saya sampaikan saran-saran berikut:

1. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta, khususnya LPPMP
  - a. Perlunya koordinasi yang lebih baik antara LPPMP, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL, dan pihak sekolah, sehingga mahasiswa dapat memenuhi melaksanakan kewajiban-kewajiban yang dibebankan sesuai kebijakan.
  - b. Frekuensi kehadiran DPL PPL ke sekolah harap ditingkatkan, agar mahasiswa dapat dengan mudah melakukan bimbingan.
  - c. Kegiatan pembekalan harap dilakukan jauh-jauh hari, agar mahasiswa dapat mempersiapkan PPL dengan lebih baik, dan juga perlu adanya ketentuan penulisan laporan PPL yang lebih jelas lagi.
2. Bagi pihak sekolah
  - a. Menjaga dan meningkatkan sarana dan prasarana sekolah yang sudah ada.
  - b. Memanfaatkan fasilitas media yang ada, agar siswa lebih mudah dalam memahami materi yang disampaikan.
3. Bagi mahasiswa PPL periode berikutnya
  - a. Mahasiswa PPL hendaknya melakukan observasi secara optimal, agar program-program yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan sekolah.
  - b. Mahasiswa PPL hendaknya melaksanakan kewajibannya dengan baik.

- c. Mahasiswa PPL hendaknya membina komunikasi yang baik dengan pihak sekolah, agar terbina hubungan yang harmonis.
- d. Mahasiswa PPL hendaknya menjaga penampilan, agar tercermin sosok guru.
- e. Mahasiswa PPL hendaknya mengembangkan lebih banyak media pembelajaran yang bisa membantu peserta didik untuk belajar lebih giat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Tim Pembekalan KKN-PPL. 2015. *Materi Pembekalan PPL 2015*. Yogyakarta: LPPMP UNY.

Tim Penyusun. 2015. *Materi Pembekalan Mikro/PPL I*. Yogyakarta: LPPMP UNY.

Tim Penyusun. 2015. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: LPPMP UNY.

Tim Penyusun. 2015. *Panduan PPL*. Yogyakarta: LPPMP UNY.

Tim Penyusun. 2015. *1001 Tips Menjadi Guru Sukses*. Yogyakarta: LPPMP UNY.



**MATRIK PROGRAM KERJA PPL/ MAGANG III**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2015**

---

NOMOR LOKASI : 57  
NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 GODEAN  
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : SIDOMOYO, GODEAN, SLEMAN, DIY

No	Program/Kegiatan PPL/Magang III	Jumlah Jam per Minggu					Jml Jam
		I	II	III	IV	V	
1	Pembuatan Program PPL						
	a. Observasi	5					<b>5</b>
	b. Menyusun Matrik PPL	5					<b>5</b>
2	Kegiatan Mengajar Terbimbing						
	a. Persiapan						
	1. Konsultasi	3	3	3	3	3	<b>15</b>
	2. Mengumpulkan materi	3	3	3	3	3	<b>15</b>
	3. Membuat RPP	3	3	3	3	3	<b>15</b>
	4. Mempersiapkan alat	1	1	1	1	1	<b>5</b>
	b. Pelaksanaan						
	1. Praktik mengajar di kelas	6	6	6	6	4	<b>28</b>
	2. Evaluasi	3	3	3	3	3	<b>15</b>
3	Kegiatan sekolah						
	a. Upacara bendera hari Senin	1		1	1	1	<b>4</b>



**MATRIX PROGRAM KERJA PPL/ MAGANG III**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2015**

b.	Upacara Peringatan HUT RI		4				<b>4</b>
c.	Jaga piket sekolah	2	2	2	2	2	<b>10</b>
d.	Piket perpus	2	2	2	2	2	<b>10</b>
e.	Piket TU	3	3	3	3	3	<b>15</b>
f.	Piket BK	1	1	1	1	1	<b>5</b>
g.	Pendampingan sholat duha	1	1	1	1	1	<b>5</b>
h.	Pendampingan PBB			4			<b>4</b>
i.	Upacara Yogyakarta Istimewa				1		<b>1</b>
<b>JUMLAH</b>		<b>39</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>161</b>

Mengetahui/Menyetujui,

Kepala Sekolah,

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa,

Ris Santosa, S.Pd.

NIP. 19640414 198803 1 008

Drs. Moch.Slamet,M.S

NIP. 19541201 197903 1 004

Alfian Fahmi

NIP. 12601244146



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL/MAGANG III

F03
Untuk Mahasiswa

NOMOR LOKASI : 57

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 GODEAN

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : SIDOMOYO, GODEAN, SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

No.	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				
			Swadaya/Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga	Jumlah
1	Pembuatan RPP	RPP di cetak sebanyak 6 bandel		25.000,00			25.000,00
2	Pembuatan Silabus	Silabus dicetak sebanyak 6 bandel		15.000,00			15.000,00
3	Pembuatan laporan	Pembuatan laporan PPL 3 bendel		100.000,00			100.000,00
<b>JUMLAH</b>							<b>140.000,00</b>

Keterangan : Semua bentuk dan swadaya dinyatakan/dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku di lokasi setempat.

Mengetahui,

Kepala Sekolah,

Dosen Pembimbing Lapangan,

Ketua Kelompok,

Ris Santosa, S.Pd

NIP. 19640414 198803 1 008

Drs. Moch.Slamet,M.S

NIP. 19541201 197903 1 004

Alfian Fahmi

NIM. 12601244146



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL/MAGANG III

F03

Untuk  
Mahasiswa



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/MAGANG III

F01

Untuk  
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA	: SMP NEGERI 2 GODEAN	NAMA MAHASISWA	: ALFIAN FAHMI
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA	: SIDOMOYO, GODEAN, SLEMAN	NO. MAHASISWA	: 12601244146
GURU PEMBIMBING	: Drs. Syamsudi	FAK./JUR./PRODI	: FIK/POR/PJKR
		DOSEN PEMBIMBING	: Drs. Moch. Slamet, M.S.

No.	Hari, Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 10 Agustus 2015	Kelas VII A dan VII D (jam ke 2-3 dan 4-5) Materi pembelajaran : 1. Mengenalkan pemanasan statis dan dinamis 2. Mengenalkan pemanasan permainan tanpa alat 3. Perkenalan kepada siswa	Dengan demonstrasi dari guru, peserta didik menjadi tahu cara pemansan yang runtut dari atas kepala sampai ujung kaki dengan teknik yang benar, dan begitu antusias dalam berolahraga karena dikenalkan dengan pemanasan permainan yang menghibur.	Peserta didik belum mengetahui gerakan pemanasan yang benar, dan siswa yang jam 3-4 banyak mengeluh karena cuaca	Membuat permainan pemanasan untuk menumbuhkan rasa antusiasme siswa dalam berolahraga
2	Rabu, 12 Agustus 2015	Kelas VIII D dan VIII A (jam 1-2 dan 3-4) Materi pembelajaran : 1. Senam Lantai (meroda)	1. Peserta didik melihat gerakan sikap meroda 2. Peserta didik melakukkan gerakan meroda dengan bantuan guru	1. Peserta didik perempuan dan peserta didik yang berat badannya besar kurang percaya diri dalam melakukan	



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/MAGANG III

F01
Untuk Mahasiswa

			3. Peserta didik melakukan gerakan meroda tanpa bantuan dari guru	gerakan meroda	
3	Jumat, 14 Agustus 2015	Kelas IX C dan IX D (jam 1-2 dan 3-4)  Materi pembelajaran : 1. Bola Voli (pasing atas, pasing bawah)	1. Peserta didik belajar pasing bawah dan atas dengan gerakan yang benar  2. Peserta didik belajar mengarahkan bola dengan tepat dengan cara berpasangan  3. Peserta didik menerapkan pasing bawah dan atas dengan permainan kelompok yang dimodifikasi	1. Pada saat pasing atas perkenaan bola kurang sempurna	1. Siswa diberi permaianan yang dimodifikasi
4	Rabu, 19 Agustus 2015	Kelas VIII D dan VIII A (jam 1-2 dan 3-4)  Materi pembelajaran : 1. Lari jarak pendek (50 meter)	1. Dengan peragaan dari guru siswa belajar gerakan start jongkok dengan gerakan yang tepat dari aba-aba	-	-



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/MAGANG III

F01
Untuk Mahasiswa

			<p>“bersediaaa, siaaap, yak”</p> <p>2. Peserta didik mencoba melakukan start jongkok dan lari dengan jarak 5 meter sebanyak 3 kali</p> <p>3. Di buat kompetisi/perlombaan lari jarak 50 meter dengan memperhaatikan gerakan start, lari yang benar dan waktu yang ditempuh</p>		
5	Jumat, 21 Agustus 2015	Kelas IX C dan IX D (jam 1-2 dan 3-4) Materi pembelajaran : 1. Bola Voli (penilaian)	<p>1. Peserta didik mencoba selama 10 menit sebelum penilaian</p> <p>2. Peserta didik melakukan penilaian pasing bawah sendiri dengan teknik yang benar selama 30 detik (satu kali penilaian sebanyak 6 anak)</p>		



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/MAGANG III

F01
Untuk Mahasiswa

			3. Peserta didik melakukan penilaian pasing atas sendiri dengan teknik yang benar selama 30 detik (satu kali penilaian sebanyak 6 anak)		
6	Senin, 24 Agusutus 2015	Kelas VII A dan VII D (jam ke 2-3 dan 4-5)  1. Bola Basket (pasing depan dada, dipantulkan dan dari atas kepala)	1. Melalui peragaan guru siswa memperhatikan pasing dari depan dada  2. Peserta didik melakukan pasing dari depan dada secara berpasangan  3. Kemudian guru memperagakan pasing dengan dipantulkan  4. Peserta didik melakukan pasing dipantulkan secara berpasangan  5. Peserta didik menerapkan pasing dari depan dada dan dipantulkan melalui	1. Siswa masih banyak yang belum mengetahui tentang dasar gerak bola basket karena belum pernah diajarkan di Sekolah Dasar	1. Siswa diberi permainan sederhana dengan teknik pasing yang sudah diajarkan



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/MAGANG III

F01
Untuk Mahasiswa

			permainan sederhana		
7	Rabu, 26 Agustus 2015	Kelas VIII D dan VIII A (jam 1-2 dan 3-4) Materi pembelajaran : 1. Lompat Jauh (gaya jongkok)	1. Peseta didik mengeksplor kemampuan lompat jauh di bak pasir tanpa awalan dari papan tolakan 2. Guru mempergakkan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan gerakan yang benar tanpa awalan		
8	Jumat, 28 Agustus 2015	Kelas IX C dan IX D (jam 1-2 dan 3-4) Materi pembelajaran : 1. Bola Basket (Strategi Bermain)	1. Guru menjelaskan strategi bermain bola basket yaitu : bertahan dan menyerang 2. Siswa memahami dan mempraktikkan dengan koreksi dari guru	1. Banyak siswa yang kurang tahu tentang strategi permainan bola basket	Melalui permainan dengan lapangan sesungguhnya namun dengan peraturan yang dimodifikasi
9	Rabu, 2 September 2015	Kelas VIII D dan VIII A (jam 1-2 dan 3-4) Materi pembelajaran : 1. Lompat Jauh (penilaian)	1. Peserta didik mencoba melakukan lompat jauh sebelum penilaian 2. Penilaian dilakukan urut presensi dan		



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/MAGANG III

F01
Untuk Mahasiswa

			<p>masing-masing peserta didik mendapatkan kesempatan melakukan 2 kali</p> <p>3. Aspek yang dinilai yaitu : Teknik gerakan lari, tumpuhan dan mendarat</p>		
10	Jumat, 4 September 2015	Kelas IX C dan IX D (jam 1-2 dan 3-4) Materi pembelajaran : 1. Sepak Bola (strategi bermainan menyerang dan bertahan)	<p>1. Siswa diberi penjelasan tentang apa itu bertahan dan apa itu menyerang</p> <p>2. Siswa menerapkan strategi bertahan dan menyerang dengan dibagi empat kelompok (putra 2 kelompok, putri 2 kelompok)</p>	<p>1. Siswa kurang paham tentang strategi menyerang dan bertahan dalam sepak bola</p>	Siswa bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi dan menerapkan strategi yang sudah diajarkan
11	Senin, 7 September 2015	Kelas VII A dan VII D (jam ke 2-3 dan 4-5) Materi pembelajaran : 1. Sepak Takraw (teknik dasar sepak)	<p>1. Peserta didik mengexplore kemampuan juggling bola takraw dengan tekniknya sendiri</p> <p>2. Guru mengajarkan sepak sila dengan benar</p>	<p>1. Pada sepak takraw kurang diminati sebagian siswa putri</p>	<p>1. Dibuat suatu permainan dengan menggunakan lapangan sesungguhnya namun dengan peraturan yang</p>



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/MAGANG III

F01
Untuk Mahasiswa

			<ol style="list-style-type: none"><li>3. Peserta didik melakukan teknik sepak sila</li><li>4. Peserta didik putra menerapkan kemampuannya dalam suatu permainan sepak takraw yang dipertandinkan</li><li>5. Pesertak didik putri melakukan sepak sila dengan langsung menyebrangkan melewati net</li></ol>		dimodifikasi
--	--	--	--	--	--------------

Yogyakarta, 14 September 2015

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan,

Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Drs. Moch. Slamet, M.S.

NIP. 19541201 197903 1 004

Drs. Syamsudi

NIP. 19580727 198602 1 002

Alfian Fahmi

NIM. 12601244146



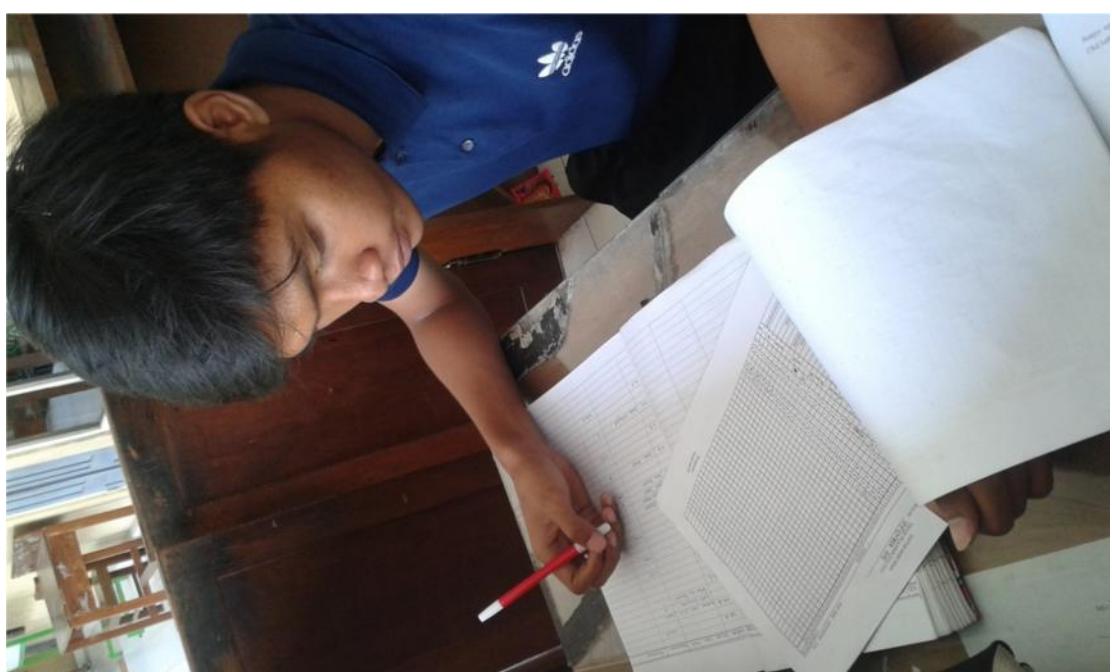
## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/MAGANG III

F01
Untuk Mahasiswa











## FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH \*)

Npma.2

Untuk  
Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : ALFIAN FAHMI PUKUL : 07.00 – 09.00  
NO. MAHASISWA : 12601244146 TEMPAT PRAKTIK : SMP N 2 GODEAN  
TGL. OBSERVASI : 23 FEBRUARI 2015 FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Ket
1.	Kondisi Fisik Sekolah	<p>SMP Negeri 2 Godean beralamat di Sidomoyo, Godean, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMP Negeri 2 Godean memiliki luas tanah <math>\pm 4000\text{ m}^2</math>.</p> <p>SMP Negeri 2 Godean terdiri dari 12 kelas, yaitu 4 kelas ditiap jenjangnya. Selain ruang kelas terdapat ruang guru, ruang BK, ruang perpustakaan, ruang Kepala Sekolah, ruang komputer, dapur, gudang olahraga, ruang seni musik, ruang keterampilan, ruang pramuka, dan toilet. Terdapat juga sebuah mushola yang tidak terlalu besar namun bersih dan rapi.</p>	-
2.	Potensi Siswa	<p>Secara akademik, peserta didik SMP Negeri 2 Godean memiliki potensi yang cukup baik, sebab terdapat beberapa peserta didik yang memiliki minat, bakat, dan prestasi dalam berbagai cabang olahraga, seperti sepak takraw. Selain itu, ada beberapa peserta didik yang kerap mengikuti lomba karya ilmiah remaja.</p> <p>Adapun prestasi-prestasi yang pernah diraih antara lain:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Juara 1 SMP Putra piala Koni "Cup" cabor sepak takraw pada tahun 2012,</li><li>• Juara 1 turnamen catur pada tahun 2012,</li><li>• Juara 1 UKS terbaik tingkat</li></ul>	-



## FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH \*)

Npma.2

Untuk  
Mahasiswa

		<p>propinsi DIY dan Jateng, peringkat 12 UKS terbaik tingkat Nasional,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Juara 3 – lomba bolla volley dalam rangka O2SN SMP,</li><li>• Juara 2 - lomba Cerdas Cermat Agama (CCA) tingkat kabupaten pada tahun 2013, partisipan Jambore Nasional 2013</li></ul>	
3.	Potensi Guru	SMP Negeri 2 Godean mempunyai 25 orang tenaga pendidik profesional, terdiri dari 22 orang berstatus PNS dan 3 orang berstatus sebagai Guru Tidak Tetap (GTT).	-
4.	Potensi Karyawan	SMP Negeri 2 Godean mempunyai 10 orang karyawan, terdiri dari 3 orang berstatus PNS dan 7 orang berstatus sebagai Pegawai Tidak Tetap (PTT).	-
5.	Fasilitas KBM, Media	Fasilitas kegiatan belajar mengajar diprioritaskan untuk ruang-ruang praktikum, seperti Laboratorium IPA. Di sana terdapat berbagai fasilitas yang cukup lengkap seperti LCD. Sedangkan belum semua ruang teori atau ruang kelas memiliki fasilitas serupa. Penggunaan media belajar dalam ruang kelas atau ruang teori masih sederhana. Media yang ada yaitu whiteboard menggunakan spidol.	-
6.	Perpustakaan	Perpustakaan SMP Negeri 2 Godean memiliki luas 84 m <sup>2</sup> . Ruangan yang memiliki 1 penjaga itu memiliki berbagai macam buku, seperti buku mata pelajaran, Al-Qur'an, dan buku-buku	-



**FORMAT OBSERVASI  
KONDISI SEKOLAH \*)**

Npma.2

Untuk  
Mahasiswa

		<p>pengetahuan umum, seperti ensiklopedia, budaya, teknologi, kesehatan, dan lain-lain. Perpustakaan SMP Negeri 2 Godean juga dilengkapi dengan berbagai fasilitas, seperti 1 televisi, 9 meja, 24 kursi, 13 rak buku dan 2 buah almari. Di dinding ruangan tersebut, terpajang foto presiden dan wakil presiden, lambang garuda pancasila, jam dinding, berbagai poster serta moto-moto yang dapat meningkatkan motivasi membaca siswa.</p>	
7.	Laboratorium	<p>Dalam laboratorium terdapat peralatan yang memadai, seperti meja dan kursi bagi peserta didik dan guru, LCD dan juga berbagai alat peraga yang tersimpan rapi di almari. Penggunaan laboratorium terjadwal dan terdapat empat guru pembimbing yang salah satunya merupakan koordinator laboratorium.</p>	-
8.	Bimbingan Konseling	<p>Bimbingan dan konseling di SMP 2 Godean memiliki 2 orang yang terdiri dari ruang kantor guru bk dan ruang tamu disebelahnya yang sekaligus berfungsi sebagai ruang konseling. Di dalam ruang tamu terdapat meja dan kursi juga terdapat papan yang berisi struktur bk di sekolah, bifet tempat penyimpanan dokumen-dokumen dan fleafet-fleafet tentang kesehatan reproduksi, bahaya narkobadan lain sebagainya.sedangkan di ruang bk</p>	



## FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH \*)

Npma.2

Untuk  
Mahasiswa

		<p>selain terdapat meja dan kursi, juga terdapat dokumen-dokumen yang tertata rapiserta seperangkat computer dan mesin cetak. Guru BK yang ada di SMP N 2 Godean berjumlah 2 orang yaitu Sumidi, S.Pd dan Siti Nuriyah, S.Pd. BK di SMP 2 Godean sudah mendapatkan jam masuk kelas, sehingga para guru BK dapat mengetahui masalah yang dialami oleh para siswa untuk selanjutnya memberikan layanan kepada mereka. Selama ini masalah yang sering ditangani oleh bk ialah perkelahian, sering tidak masuk, mainan handphone saat pembelajaran berlangsung, kehilangan uang, dan sebagainya. Apabila ada kasus besar maka dilakukan konferensi kasus atau alih tangan apabila masalah tersebut di luar kewenangan BK, seperti ada yang sakit lalu dibawa ke dokter.</p>	
9.	Bimbingan Belajar	<p>Bimbingan belajar yang ada di SMP adalah jam tambahan bagi kelas VII, VIII dan IX untuk kelas VII bimbingan belajar dilaksanakan pada hari senin dan selasa , kelas VIII pada hari rabu dan kamis, sedangkan untuk kelas XI dilaksanakan pada hari jum'at dan sabtu. Bimbingan belajar ini berlangsung sepulang sekolah selama 2 jam.</p>	-



**FORMAT OBSERVASI  
KONDISI SEKOLAH \*)**

Npma.2

Untuk  
Mahasiswa

10.	Ekstrakurikuler (Pramuka, PMI, Basket, Drumband, dsb)	SMP Negeri 2 Godean juga memiliki kegiatan ekstrakurikuler sebagai wahana penyaluran dan pengembangan diri siswa. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan antara lain: Pramuka (wajib), Komputer, Bahasa Inggris, Seni Musik, Sepak Bola, Sepak Takraw, Karya Ilmiah Remaja, Qiroatul	-
11.	Organisasi dan Fasilitas OSIS	Organisasi OSIS di SMP N 2 Godean telah ada, namun belum aktif. OSIS juga memiliki suatu ruang kerja.	
12.	Organisasi dan Fasilitas UKS	SMP Negeri 2 Godean mempunyai sebuah UKS. Lokasi UKS tersebut sangat strategis, karena berada di tengah-tengah. Ukuran UKS SMP Negeri 2 Godean adalah 32 m <sup>2</sup> . Terdapat tim pelaksana UKS yang menjadi penanggung jawab UKS. UKS SMP Negeri 2 Godean cukup lengkap, terdapat data siswa sakit, meja, kursi, lemari, kalender, jadwal pemantau jentik, grafik kunjungan siswa, alat kebersihan, poster-poster, tempat sepatu, dan dua kamar rawat yang masing-masing terdiri dari 2 buah tempat tidur, sebuah meja, dan kursi. Terdapat pula alat penimbang berat badan, alat tes kesehatan mata, kotak obat, dan lain-lain.	-



**FORMAT OBSERVASI  
KONDISI SEKOLAH \*)**

Npma.2

Untuk  
Mahasiswa

13.	Administrasi (Karyawan, Sekolah, Dinding)	Administrasi di SMP Negeri 2 Godean sudah cukup lengkap, mulai dari administrasi guru/karyawan, administrasi sekolah sampai dengan administrasi dinding. Terdapat daftar presensi peserta didik, berupa buku presensi yang setiap harinya diedarkan di masing-masing kelas, dan yang bertanggung jawab mengedarkan presensi siswa adalah guru piket. Selain presensi peserta didik, juga terdapat presensi guru serta	-
14.	Karya Tulis Ilmiah Remaja	Karya Tulis Ilmiah Remaja merupakan salah satu ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Godean. Karya tulis tersebut disimpan di perpustakaan.	-
15.	Karya Ilmiah oleh Guru	Ada.	-
16.	Koperasi siswa	Koperasi siswa di SMP Negeri 2 Godean berkonsep seperti koperasi kejujuran. Koperasi siswa terletak di samping ruang guru. Proses pembelian di koperasi, yaitu siswa mendatangi koperasi siswa, selanjutnya memilih barang yang hendak dibeli tanpa ada petugas koperasi, kemudian masuk ke ruang guru untuk membayar barang yang dibeli kepada salah seorang guru yang bertugas. Dalam hal ini yang bertugas adalah Ibu Sutarti, S. Pd.	
17.	Tempat ibadah	Tempat ibadah yang dimiliki oleh SMP Negeri 2 Godean yaitu mushola, karena sebagian besar siswa SMP N 2 Godean mayoritas adalah muslim. Kondisi mushola	-



**FORMAT OBSERVASI  
KONDISI SEKOLAH \*)**

Npma.2

Untuk  
Mahasiswa

		cukup terawat dan fasilitas untuk beribadah juga lengkap.	
18.	Kesehatan lingkungan	Ketersedian tong sampah yang membedakan antara sampah organik dan anorganik mencerminkan bahwa SMPN 2 Godean memperdulikan lingkungan. Selain itu, untuk jumlah kamar mandi sudah mencukupi. Banyak juga tanaman obat-obatan yang ditanam di lingkungan sekolah.	-
19.	Ruang Kesenian	Ruang kesenian di SMP Negeri 2 Godean meliputi ruang seni musik, ruang seni tari, dan ruang seni kerajinan.	-

Godean, 12 September 2015

Koordinator PPL

SMP Negeri 2 Godean

Mahasiswa PPL,

Joko Subiyanto, S. Pd.

NIP. 19580712 197903 1 010

Alfian Fahmi

NIM. 12601244146

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Sekolah** : SMP NEGERI 2 GODEAN  
**Mata Pelajaran** : PENJASORKES  
**Kelas / Semester** : VII/ I  
**Materi Pokok** : Bola Basket (passing bola dari dada,pantul dan atas kepala)  
**Alokasi Waktu** : 2x 2x40 menit  
**Standar Kompetensi** : 1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.  
**Kompetensi Dasar** : 1.1 Mempraktikan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan konsisten serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan dan bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)

### **A . Indikator**

1. Siswa mampu menerapkan kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian dan menghargai di dalam maupun di luar pembelajaran
2. Siswa mampu melakukan teknik dasar passing bola basket dari depan dada,pantul dan atas kepala.
3. Siswa mampu bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
4. Siswa mengetahui teknik dasar passing bola basket dari depan dada,pantul dan atas kepala.

### **B. Tujuan Pembelajaran**

- a. Siswa dapat menerapkan kerjasama,toleransi,percaya diri,keberanian dan menghargai di dalam maupun di luar pembelajaran.
- b. Siswa dapat melakukan passing bolabasket dari depan dada, dengan benar
- c. Siswa dapat melakukan passing bolabasket dengan dipantul, dengan benar
- d. Siswa dapat melakukan passing bolabasket melalui atas kepala, dengan benar
- e. Siswa dapat bermain bolabasket dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman

### **C. Materi Pembelajaran**

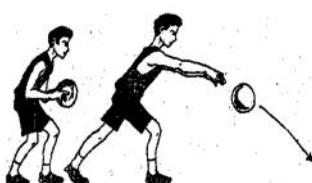
Teknik Dasar Passing Dalam Bola Basket – Salah satu teknik dasar bola basket yang harus dikuasai oleh seorang pemain yaitu cara melakukan passing atau mengumpan. Berikut macam-macam passing dan cara mengejarkannya :

Macam-macam passing atau umpan diantanya yaitu :

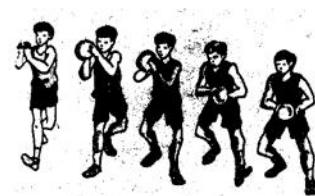
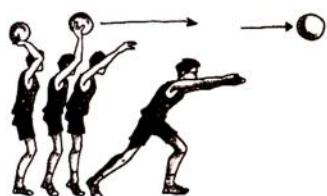
- Chest Pass - Yaitu operan dada yang umum digunakan bila tidak ada pemain bertahan diantara pengoper dan rekan setimnya. Cara melakukan operan ini adalah memegang bola setinggi dada dan dekat dengan badan. Siku ditekuk dan jari-jari terbuka memegang bola. Saat bola dilepaskan, lengan dan tangan diluruskan dengan telapak menghadap ke luar.



- Bounce Pass - Gerakan dasar operan pantul hampir sama dengan operan dada meskipun situasi saat dilaksanakannya berbeda. Operan pantul sering dilakukan pada permainan pivot ketika pengoper mengoper ke teman setimnya yang dijaga dari belakang, atau dalam situasi di mana operan dada tidak mungkin dilakukan.



- Overhead Pass - Operan ini biasanya dilakukan untuk melempar bola ke daerah post tinggi dan rendah, atau sebagai lemparanyang mengawali serangan cepat setelah bola memantul, atau saat lemparan kedalam.



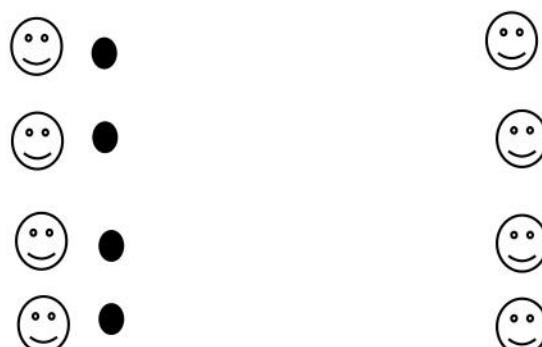
#### D. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Drill
3. Komando

Pertemuan pertama ( 2 x 40 menit )

#### E. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan
  - Berbaris 2 bersaf
  - Berhitung
  - Berdoa
  - Presensi
  - Apersepsi
  - Pemanasan :  
Straching Statis dan Dinamis
2. Kegiatan Inti
  - **Eksplorasi**  
Siswa mencoba melakukan passing bola basket secara berpasangan



Keterangan :



: siswa



: bola basket

- **Elaborasi**
  - Siswa mengamati demonstrasi guru atau siswa tentang passing dari depan dada (chess pass) dan passing pantulan ( bounce pass)
  - Siswa secara berpasangan melakukan passing dari depan dada (chess pass)
  - Kemudian passing pantulan ( bounce pass)
  - Dan melakukan passing dari atas kepala (over head pass)

- **Konfirmasi**

Siswa bermain bola basket dengan hanya memakai ches pass, bounce pass tanpa dan over head pass melangkah.

### 3. Penutup

- Pendinginan
- Evaluasi
- Kesi mpulan
- Berbaris berhitung dan berdoa
- Mengucap salam dan membubarkan barisan

## F . Alat dan Sumber Belajar

- Alat : peluit,bola voli,
- Sumber Belajar :  
Chandra, Sodikin. 2010. *BSE: Pendidikan, Jasmani, dan Olahraga kelas VII*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.  
Bukureferensi, Roji, *PendidikanJasmani, OlahragadanKesehatanKelas VII*, Jakarta : Erlangga

### G. Penilaian

No	Nama	Aspek yang dinilai			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Kognitif	Afektif	Psikomotor			
	Nilai rata-rata						

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{jumlah skor yang dinilai}}{\text{jumlah aspek penilaian}}$$

Keterangan : Mendapat Nilai,

1. Sangat baik : 90 - 100
2. Baik : 80 - 90
3. Cukup Baik : 70 - 79
4. Kurang Baik : 60 - 69
5. Kurang Sekali : < 60

Yogyakarta, 24 Agustus 2015

Mahasiswa

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Drs. Syamsudi  
NIP. 19580727 198602 1  
002

Alfian Fahmi  
NIM 12601244146

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARA**

<b>Sekolah</b>	: SMP Negeri 2 Godean
<b>Mata Pelajaran</b>	: Penjaskes
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII/I
<b>Materi Pokok</b>	: Lari Jarak Pendek (50 meter)
<b>Alokasi Waktu</b>	: 1 x 2 x 40 menit
<b>Standar Kompetensi</b>	: 1. Mempraktikan berbagai keterampilan permainan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 1.3 Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)

### **A. Indikator**

1. Siswa mampu menanamkan sikap percaya diri, keberanian, menghargai lawan dan bersedia berbagi tempat dan peralatan
2. Siswa mampu melakukan teknik dasar start jongkok pada lari jarak pendek
3. Siswa mampu melakukan kombinasi teknik dasar start, lari dan finish pada lari jarak pendek
4. Siswa mengetahui kombinasi teknik dasar start, lari dan finish pada lari jarak pendek

### **B. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa mampu menunjukkan sikap percaya diri, keberanian, menghargai lawan dan bersedia berbagi tepat dan peralatan di dalam maupun diluar pembelajaran
2. Siswa mampu melakukan gerakan teknik dasar start jongkok dengan aba-aba “bersedia... siap... yak!” dengan tepat
3. Siswa mampu mempraktikan kombinasi gerak start jongkok dengan lari dan saat finish
4. Siswa mampu melakuakan lomba lari jarak pendek dengan jarak 50 meter dengan peraturan yang dimodifikasi
5. Siswa mampu memahami koordinasi satart jongkok dengan aba-aba dengan gerakan lari dan pada saat finish

### **C. Materi Pembelajaran**

#### **Start Jongkok**

Start jongkok merupakan start yang dipakai pada lari jarak pendek. Tujuan start dalam lari jarak pendek adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan.

Suatu start yang baik ditandai dengan sifat-sifat berikut ini :

- a. Konsentrasi penuh dan menghilangkan semua gangguan dari luar saat posisi aba-aba **Bersediaaaaaa**;
- b. Menyesuaikan sikap yang sesuai pada posisi aba-aba **Siaaaap**;
- c. Suatu dorongan eksplosif oleh kedua kaki terhadap tumpuan pada start blok dalam suatu sudut yang optimal

Adapun posisi badan saat aba-aba lari jarak pendek :

**a. Bersedia**

Setelah starter memberikan aba-aba bersedia, maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan blok belakang; lutut kaki belakang diletakkan di tanah terpisah selebar bahu lebih sedikit; jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan pandangan mata lurus ke bawah.



**b. Siaap**

Setelah ada aba-aba siaap, seorang pelari akan menempatkan posisi badan sebagai berikut. Lutut ditekan kebelakang ; lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku ( $90^\circ$ ); lutut kaki belakang membentuk sudut antara  $120^\circ$ - $140^\circ$ ; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan serta bahu lebih maju kedepan dari kedua tangan.



**c. Yaak (bunyi pistol) atau drive**

Grakan yang akan dilakukan pelari saat aba-aba yak/bunyi pistol adalah badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak/menekan keras pada start blok ; kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk

kemudian diayun bergantian, kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan tidak sedikit namun lebih lama, kaki belakang diayun kedepan dengan cepat sedangkan badan condong kedepan, lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.

#### **D. Metode Pembelajaran**

1. Demonstrasi
2. Latihan
3. Drill

#### **E. Kegiatan Pembelajaran**

- 1) Kegiatan Pendahuluan
  - Berbaris 4 bersaf
  - Berhitung
  - Berdoa
  - Presensi
  - Apersepsi
  - Pemanasan
- 2) Kegiatan Inti
  - Eksplorasi
    - Anak mencoba mempraktikan start gaya jongkok yang sudah diajarkan dikelas VII
  - Elaborasi
    - Siswa mengamati demonstrasi dari guru erakan satart jongkok dengan aba-aba “bersedia....siap....yak!”
    - Keudian siswa mencoba mempraktikannya di dalam barisan dengan aba-aba dari guru dan guru mengkoreksi gerakan dari siswa
    - Kemudian siswa melakukan gerakan start disertai lari dengan jarak 5 meter masing-masing sebanyak 5 kali
  - Konfirmasi
    - Siswa melakukan lomba lari jarak pendek dengan peraturan yang dimodifikasi secara bersama-sama sebanyak 5 anak pada setiap game
- 3) Penutup
  - Pendinginan
  - Evaluasi
  - Kesimpulan
  - Pemberian tugas
  - Berbaris, berhitung dan berdoa
  - Mengucap salam dan membubarkan barisan

#### **F. Alat, Sumber dan Bahan**

- Alat : lapangan sepak bola, cone, peluit, stopwatch
- Sumber Belajar : Purnomo, Eddy, Dapan. 2011. Dasar-dasar gerak Atletik. Yogyakarta : Alfamedia.

### G. Penilaian

No	Nama	Aspek yang dinilai			Jumlah	Nilai akhir	kriteria
		Kognitif	Afektif	Psikomotor			
Nilai rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{jumlah skor yang dinilai}}{\text{jumlah aspek penilaian}}$$

Keterangan : Mendapat Nilai,

- 6. Sangat baik : 90 - 100
- 7. Baik : 80 - 90
- 8. Cukup Baik : 70 - 79
- 9. Kurang Baik : 60 - 69
- 10. Kurang Sekali : < 60

Yogyakarta, 24 Agustus 2015

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Syamsudi  
NIP. 19580727 198602 1 002

Alfian Fahmi  
NIM 12601244146

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Sekolah** : SMP NEGERI 2 GODEAN

**Mata Pelajaran** : PENJASORKES

**Kelas / Semester** : VIII/ I

**Materi Pokok** : Senam Lantai ( meroda)

**Alokasi Waktu** : 2x40 menit

**Standar Kompetensi** : 3. Mempraktikan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**Kompetensi Dasar** : 3.1 Mempraktikan teknik dasar senam lantai meroda berdasarkan konsep, serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab

### **A . Indikator**

5. Siswa mampu menerapkan kedisiplinan, keberanian, dan tanggung jawab di dalam maupun di luar pembelajaran
6. Siswa mampu melakukan teknik meroda dengan baik
7. Siswa mampu mengetahui gerakan meroda dengan baik

### **B. Tujuan Pembelajaran**

- f. Siswa dapat menunjukkan sikap kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab
- g. Siswa dapat mempraktikan awalan meroda dengan sikap yang benar
- h. Siswa dapat mempraktikan gerakan tangan saat bertumpu dengan benar
- i. Siswa dapat mempraktikan meroda dengan bentuk gerakan yang benar
- j. Siswa mampu memahami langkah-langkah gerakan awalan, kaki dan koordinasi semua gerakan dengan bentuk gerakan yang benar

### **C. Materi Pembelajaran**

Meroda merupakan suatu gerakan ke samping, pada saat bertumpu atas kedua tangan dengan kaki terbuka lebar. Meroda dapat dilakukan dengan gerakan ke kiri dan ke kanan. Gerakan meroda memerlukan koordinasi gerakan yang baik, cara melakukannya sebagai berikut :

- Berdiri sikap menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka sedikit lebar, kedua tangan lurus ke atas serong ke samping (menyerupai huruf V) dan pandangan ke depan
- Jatuhkan badan kesamping letakan telapak tangan kiri ke samping kiri kemudian kaki kanan diangkat lurus ke atas. Setelah itu disusul dengan meletakan tangan kanan di samping tangan kiri
- Letakan kaki kanan ke samping kaki kiri, tangan terangkat disusul dengan meletakan kaki kiri disamping kaki kanan
- Badan terangkat, kedua lengan lurus ke atas kembali ke posisi semula



## **D. Metode Pembelajaran**

4. Demonstrasi
5. Drill
6. Komando

## **E. Kegiatan Pembelajaran**

4. Kegiatan Pendahuluan
  - Berbaris 2 bersaf
  - Berhitung
  - Berdoa
  - Presensi
  - Apersepsi
  - Pemanasan :  
Straching Statis dan Dinamis
5. Kegiatan Inti
  - **Eksplorasi**  
Siswa mencoba melakukan gerakan meroda yang mereka ketahui
  - **Elaborasi**
    - Siswa mengamati demonstrasi guru tentang gerakan meroda yang baik
    - Siswa secara bergantian melakukan gerakan meroda yang telah dicontohkan oleh guru
  - **Konfirmasi**  
Siswa melakukan gerakan meroda sebanyak 3 kali
6. Penutup
  - Pendinginan
  - Evaluasi
  - Kesimpulan
  - Berbaris berhitung dan berdoa
  - Mengucap salam dan membubarkan barisan

## **F . Alat dan Sumber Belajar**

- Alat : peluit,matras
- Sumber Belajar :  
Bukureferensi, Roji, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII*, Jakarta : Erlangga

## G. Penilaian

No	Nama	Aspek yang dinilai			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Kognitif	Afektif	Psikomotor			
	Nilai rata-rata						

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{jumlah skor yang dinilai}}{\text{jumlah aspek penilaian}}$$

Keterangan : Mendapat Nilai,

- 11. Sangat baik : 90 - 100
- 12. Baik : 80 - 90
- 13. Cukup Baik : 70 - 79
- 14. Kurang Baik : 60 - 69
- 15. Kurang Sekali : < 60

Yogyakart, 24 Agustus 2015

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Syamsudi  
NIP. 19580727 198602 1 002

Alfian Fahmi  
NIM 12601244146

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

### **(RPP)**

**Sekolah : SMP N 2 GODEAN**

**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

**Pokok Bahasan : Olahraga dan Permainan (Lompat Jauh)**

**Kelas/Semester : VIII / 1**

**Alokasi Waktu : 2x40 menit (2x Pertemuan)**

#### **Standar Kompetensi \***

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

#### **Kompetensi Dasar**

- 1.3 Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar gerak atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan \*\*)

#### **Indikator**

- a. Psikomotor
  - Siswa mampu melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok, pada cabang atletik lompat jauh dengan koordinasi yang baik
  - Siswa mampu melakukan lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi
- b. Afektif
  - Siswa mampu menerapkan rasa tanggung jawab, kerjasama, toleransi, berani, percaya diri selama pembelajaran berlangsung
- c. Kognitif
  - Siswa mengetahui bentuk teknik dasar lompat jauh gaya jongkok mulai dari awalan hingga pendaratan yang baik

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Siswa dapat mengetahui, memahami dan mampu melaksanakan lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar mulai dari awalan, tolakan atau tumpuan, sikap melayang, pendaratan dan perlombaan.

## **B. Materi pembelajaran:**

Olahraga dan Permainan – Lompat jauh

- Teknik dasar awalan,tolakakan/tumpuan melayang di udara dan mendarat
- Kombinasi teknik lompat jauh gaya jongkok (awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, mendarat)
- Lomba lompat jauh dengan perputaran yang telah dimodifikasi

## **C. Metode pembelajaran**

- ✓ Resiprokal
- ✓ Komando
- ✓ Demonstrasi
- ✓ Drill

## **D. Kegiatan pembelajaran**

### 1. Kegiatan Pendahuluan

#### a. Berbaris, berhitung

Siswa ditarikkan menjadi dua bersyaf



#### b. Berdoa

Guru memimpin untuk berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing

#### c. Presensi

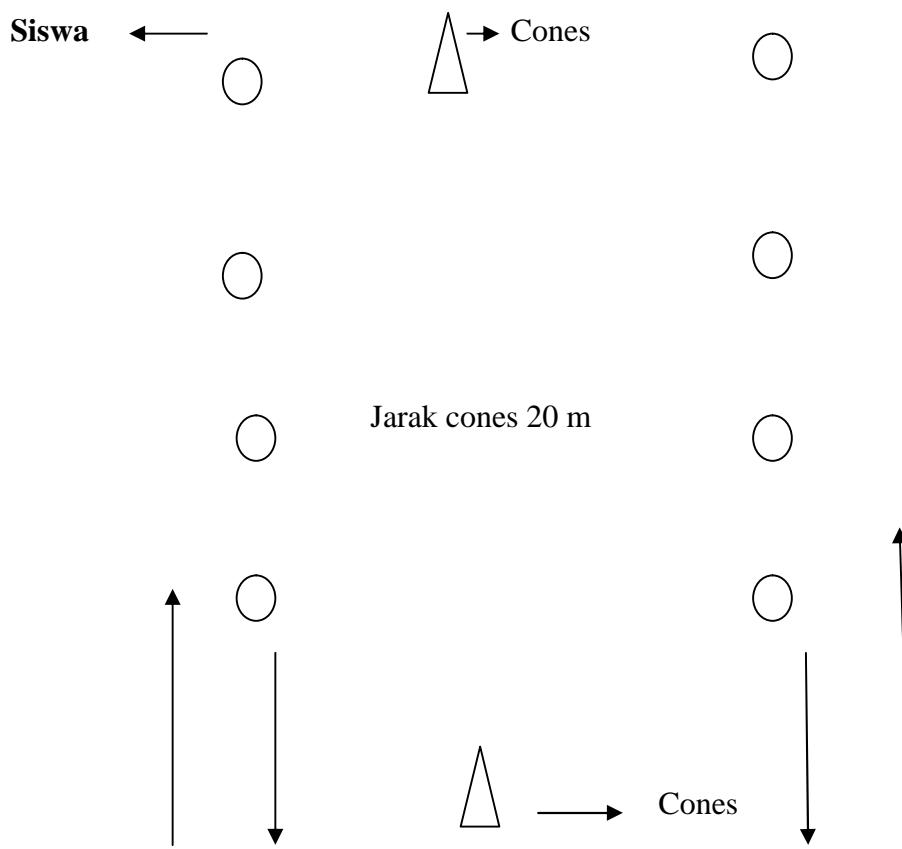
Guru mempresensi peserta didik akan kehadiran keseluruhan peserta didik

#### d. Apersepsi

Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran pada peserta didik

#### e. Pemanasan

- ✓ jogging dinamis (jarak antara cones 200m)
- ✓ Jogging dengan memutar kedua lengan ke depan
- ✓ Jogging dengan memutar kedua lengan ke belakang
- ✓ Jogging menyamping dengan kedua lengan di ayun ke atas ke bawah
- ✓ Injak-injak api kecil, injak-injak api besar
- ✓ Skipping kedepan (pergelangan kaki aktif)
- ✓ Jogging berpasangan, ketika ada peluit bunyi langsung lompat skipping dan menghadap ke arah pasangannya sambil tukup tangan atau tos kemudian menghadap skip menghadap kesemula untuk melanjutkan permainan



2. Kegiatan Inti

a. **Eksplorasi**

- Siswa mencoba melompat tanpa awalan kedalam bak lompat jauh

b. **Elaborasi**

- Guru menjelaskan tentang lompat jauh gaya jongkok
- Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok tanpa awalan
- Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan awalan

c. **Konfirmasi**

- Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok sebenarnya dengan awalan,tumpuan dan mendarat

3. Kegiatan Penutup

a. Pendinginan

b. Berbaris

Peserta didik kembali ditarik dalam bentuk dua bersyaf



c. Evaluasi dan Kesimpulan

Mengevaluasi materi pembelajaran dengan cara memberi pertanyaan lisan dan memberi kesimpulan akan materi yang telah disampaikan

d. Berdoa

Guru memimpin untuk berdoa menurut agama dan kepercayaan masing masing

#### E. Sumber Belajar

1. Buku : dasar – dasar atletik ( dapan dan purnomo, edy. Dasar- dasar atletik. 2011. Alfamedia : yogyakarta )
2. Internet

#### F. Media dan Alat / bahan belajar

- ✓ Lapangan lompat jauh/ bak lompat jauh
- ✓ Cones
- ✓ Peluit
- ✓ Stopwatch
- ✓ Media gambar

#### G. Penilaian

No	Nama	Aspek yang dinilai			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Kognitif	Afektif	Psikomotor			
Nilai rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{jumlah skor yang dinilai}}{\text{jumlah aspek penilaian}}$$

Keterangan : Mendapat Nilai,

1. Sangat baik : 90 - 100
2. Baik : 80 - 90
3. Cukup Baik : 70 - 79
4. Kurang Baik : 60 - 69
5. Kurang Sekali : < 60

Yogyakart, 24 Agustus 2015

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Syamsudi  
NIP. 19580727 198602 1 002

Alfian Fahmi  
NIM 12601244146

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Sekolah** : SMP NEGERI 2 GODEAN

**Mata Pelajaran** : PENJASORKES

**Kelas / Semester** : VII/ I

**Materi Pokok** : Sepak Takraw ( sepak sila )

**Alokasi Waktu** : 2x40 menit

**Standar Kompetensi** : 1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

**Kompetensi Dasar** : 1.2. Mempraktikan teknik dasar **salah satu** permainan dan olahraga bola kecil beregu dan perorangan, serta nilai kerja sama, kejujuran, dan menghormati lawan

### **A . Indikator**

8. Siswa mampu menerapkan kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian dan menghargai di dalam maupun di luar pembelajaran
9. Siswa mampu melakukan teknik dasar sepak sila dalam sepak takraw
10. Siswa mengetahui teknik dasar sepak sila dalam sepak takraw

### **B. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa mampu menunjukkan sikap kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian dan menghargai saat pembelajaran maupun di luar pembelajaran
2. Siswa mampu melakukan sepak sila dengan benar dalam sepak takraw
3. Siswa mampu melakukan gerakan kaki dalam sepak sila
4. Siswa mampu menyebrangkan bola melewati net
5. Siswa mampu memahami tentang teknik dasar dalam sepak takraw

### **C. Materi Pembelajaran**

#### **Sepak takraw**

Teknik dasar sepak takraw bisa dilakukan dengan kaki, dada, dan kepala asalkan bola dapat memantul dengan baik. Teknik-teknik tersebut cara melukannya hampir sama dengan perminan sepak bola. Hanya saja yang berbeda dalam melakukan sentuhan sepak takraw hanya diperbolehkan satu sentuhan kecuali bendungan /blocking. Diluar dari peraturan yang ada termasuk suatu pelanggaran. salah satu teknik dasar sepak takraw yaitu sepak sila



### **Sepak Sila**

Sepak sila atau menimang bola ke atas tanpa mengubah arah bola dengan kaki bagian dalam , ini adalah teknik yang paling mendasar dan harus sangat dikuasai oleh para pemain sepak takraw karena sepak sila sering di pakai pada saat pertandingan.

Teknik dalam melakukan sepak sila yaitu:

- Posisi badan rileks,seimbang,dan tidak kaku.
- Posisi tangan diangkat setinggi dada untuk menjaga keseimbangan
- Posisi kaki diangkat menyila,diayunkan dengan cepat mengikuti arah bola sehingga terus memantul keatas
- Usahakan saat melakukan sepak sila posisi bola terus bertahan diatas

### **D. Metode Pembelajaran**

7. Demonstrasi
8. Drill
9. Komando

### **E. Kegiatan Pembelajaran**

7. Kegiatan Pendahuluan
  - Berbaris 2 bersaf
  - Berhitung
  - Berdoa
  - Presensi
  - Apersepsi
  - Pemanasan :  
Straching Statis dan Dinamis
8. Kegiatan Inti
  - **Eksplorasi**  
Siswa mencoba melakukan jugling dengan menggunakan bola takraw
  - **Elaborasi**
    - Siswa mengamati demonstrasi guru tentang cara sepak sila
    - Siswa melakukan gerakan seapk sila yang telah diperagakan guru
  - **Konfirmasi**  
Siswa bermain sepak takraw dan mencoba menyebrangkan bola melawati net
9. Penutup
  - Pendinginan
  - Evaluasi
  - Kesimpulan
  - Berbaris berhitung dan berdoa
  - Mengucap salam dan membubarkan barisan

#### F . Alat dan Sumber Belajar

- Alat : peluit,net,bola takraw
- Sumber Belajar :  
Chandra, Sodikin. 2010. *BSE: Pendidikan, Jasmani, dan Olahraga kelas VII*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.  
Bukureferensi, Roji, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*, Jakarta : Erlangga

#### G . Penilaian

No	Nama	Aspek yang dinilai			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Kognitif	Afektif	Psikomotor			
	Nilai rata-rata						

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{jumlah skor yang dinilai}}{\text{jumlah aspek penilaian}}$$

Keterangan : Mendapat Nilai,

6. Sangat baik : 90 - 100
7. Baik : 80 - 90
8. Cukup Baik : 70 - 79
9. Kurang Baik : 60 - 69
10. Kurang Sekali : < 60

Yogyakart, 8 September 2015

Mengetahui,  
**Guru Pembimbing**

**Mahasiswa**

**Drs. Syamsudi**  
**NIP. 19580727 198602 1 002**

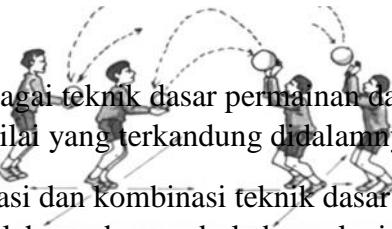
**Alfian Fahmi**  
**NIM 12601244146**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Sekolah** : SMP NEGERI 2 GODEAN  
**Mata Pelajaran** : PENJASORKES  
**Kelas / Semester** : IX/ I  
**Materi Pokok** : Bola Voli ( Passing Atas, Passing Bawah dan Smash)  
**Alokasi Waktu** : 2x2x40 menit

**Standar Kompetensi** : 1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

**Kompetensi Dasar** : 1.1 Mempraktikan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan konsisten serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan dan bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)



### A . Indikator

11. Siswa mampu menerapkan kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian dan menghargai di dalam maupun di luar pembelajaran
12. Siswa mampu melakukan variasi kombinasi teknik dasar pasing atas, bawah dan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik
13. Siswa mampu bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
14. Siswa mengetahui teknik variasi pasing atas, bawah dan smash dengan cara yang tepat

### B. Tujuan Pembelajaran

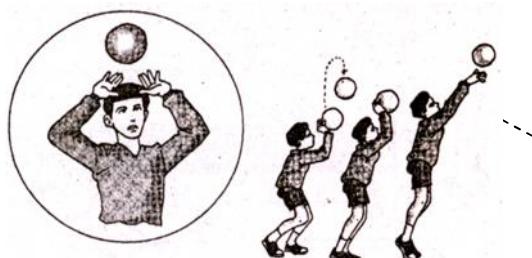
6. Siswa mampu menunjukkan sikap kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian dan menghargai saat pembelajaran maupun di luar pembelajaran
7. Siswa mampu melakukan variasi pasing atas dan bawah dengan berbagai situasi dengan tepat
8. Siswa mampu melakukan gerakan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik
9. Siswa mampu menerapkan variasi pasing atas, bawah dan smash dalam permainan yang dimodifikasi
10. Siswa mampu memahami variasi pasing atas, bawah dan smash dengan berbagai situasi

### C. Materi Pembelajaran

#### ***Passing atas bola voli.***

*Passing* dalam permainan bolavoli adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Teknik dasar (pasing atas) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



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

1. Persiapan (Sikap awal)

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

2. Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- a. menerima bola di atasdahi
- b. sedikit mengulurkan kaki
- c. berat badan dialihkan kedepan
- d. dorongan bola keatas
- e. pinggul bergerak ke depan
- f. perhatikan bola saat menyentuh jemaritangan

3. Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- a. jari tangan tetap terbuka
- b. lengan menjulur ke depan atas dengan rileks
- c. landasan mengikuti bola kesasaran.
- d. pindahkan berat badan arah kesasaran
- e. perhatikan bola bergerak kesasaran

**Passing Bawah**

Berikut tahap-tahap dalam melaksanakan passing bawah, yaitu:

1. PERSIAPAN

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

2. PELAKSANAAN

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

3. GERAKAN LANJUTAN

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



### **smash**

#### **a) Tahap Awalan**

Awalan tergantung dari lintasan bola umpan, kira-kira 2,5 sampai 4 meter dari jatuhnya bola. Langkah terakhir paling menentukan pada waktu mulai meloncat sehingga *smasher* harus memperhatikan baik-baik posisi kaki yang akan meloncat dan berada di tanah lebih dahulu, kaki lain menyusul di sebelahnya. Arah yang diambil harus diatur sedemikian rupa, sehingga atlet akan berada di belakang bola pada saat akan meloncat. Tubuh saat itu berada pada posisi menghadap net. Kedua lengan yang menjulur ke depan diayunkan ke belakang dan ke atas sesudah langkah pertama, kemudian diayunkan ke depan sehingga pada saat meloncat kedua lengan itu tergantung ke bawah di depan tubuh atlet.

#### **b) Tahap meloncat**

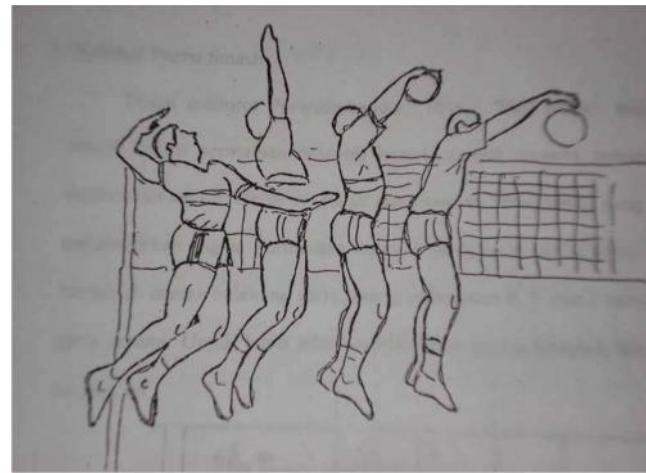
Untuk memukul *right hand* langkahkan kaki kiri ke depan dengan langkah biasa kemudian diikuti kaki kanan yang panjang, diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakkan samping kaki kanan (untuk pemukul *left hand* sebaliknya). Langkah pada waktu meloncat harus berlangsung dengan lancar tanpa terputus-putus. Pada waktu meloncat kedua lengan yang menjulur digerakkan ke atas. Tubuh diteruskan, kaki yang digunakan untuk meloncat yang memberikan kekuatan pada saat meloncat. Lengan yang dipakai untuk memukul serta sisi badan diputar sedikit sehingga menjauhi bola, punggung agak membungkuk dan lengan yang lain tetap dipertahankan setinggi kepala yang berguna untuk mengatur keseimbangan secara keseluruhan.



(M.Yunus 1992:113)

### c) Tahap saat memukul bola

Dalam gerakan memukul dapat disesuaikan dengan jenis *smash* yang ada. Gerakan memukul hasilnya akan lebih baik apabila menggunakan lecutan tangan, lengan dan membungkukkan badan. Suharno, (1982 : 34) menyatakan setelah *smasher* berada di udara dan lengan sudah terangkat ke atas dilanjutkan gerakan memukul bola dan hasil pukulannya akan lebih sempurna apabila *smasher* menggunakan lecutan tangan, lengan, dan membungkukkan badan merupakan kesatuan gerak yang harmonis.



)

### d) Tahap mendarat

Cara mendarat dalam setiap *smash* sama yaitu pada saat tubuh bagian atas membungkuk ke depan, kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan. Atlet mendarat pada kedua kakinya dengan sedikit ditekuk.



## D. Metode Pembelajaran

10. Demonstrasi
11. Drill
12. Komando

## E. Kegiatan Pembelajaran

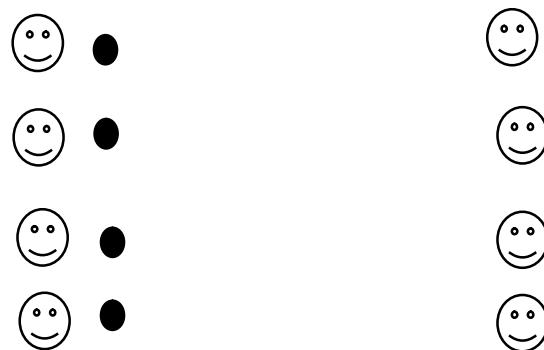
### 1. Kegiatan Pendahuluan

- Berbaris 2 bersaf
- Berhitung
- Berdoa
- Presensi
- Apersepsi
- Pemanasan :  
Straching Statis dan Dinamis

### 2. Kegiatan Inti

#### - Eksplorasi

Siswa mencoba melakukan passing atas,bawah dan smash secara berpasangan



Keterangan : : siswa

: bola voli

#### - Elaborasi

- Siswa mengamati demonstrasi guru tentang cara passing,bawah dan smash
- Siswa secara berpasangan melakukan koordinasi gerakan passing bawah dan atas
- Siswa melakukan gerakan smash secara berpasangan

#### - Konfirmasi

Siswa bermain bola voli dengan peraturan yang telah dimodifikasi

### 3. Penutup

- Pendinginan
- Evaluasi
- Kesimpulan
- Berbaris berhitung dan berdoa
- Mengucap salam dan membubarkan barisan

#### F . Alat dan Sumber Belajar

- Alat : peluit,bola voli,
- Sumber Belajar :  
Chandra, Sodikin. 2010. *BSE: Pendidikan, Jasmani, dan Olahraga kelas VII*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.  
Bukureferensi, Roji, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*, Jakarta : Erlangga

#### G. Penilaian

No	Nama	Aspek yang dinilai			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Kognitif	Afektif	Psikomotor			
	Nilai rata-rata						

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{jumlah skor yang dinilai}}{\text{jumlah aspek penilaian}}$$

Keterangan : Mendapat Nilai,

11. Sangat baik : 90 - 100
12. Baik : 80 - 90
13. Cukup Baik : 70 - 79
14. Kurang Baik : 60 – 69
15. Kurang Sekali : < 60

Yogyakarta, 14 Agustus 2015

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Syamsudi  
NIP. 19580727 198602 1 002

Tutuk wijianarko  
NIM 12601244142