

**LAPORAN KEGIATAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN**

**Lokasi:**

**SMP NEGERI 1 CANGKRINGAN**

Watuadeg, Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta

10 Agustus-12 September 2015



**Disusun oleh:**

**Ibnu Iskandar Hartono**

**12601244119**

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

## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, kami selaku pembimbing Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 1 Cangkringan, Sleman, menerangkan bahwa mahasiswa:

Nama : IBNU ISKANDAR HARTONO  
NIM : 1201241034  
Fakultas/Prodi : FIK/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Telah melaksanakan kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 1 Cangkringan, Sleman, tercatat mulai tanggal 10 Agustus sampai dengan 12 September 2015. Hasil kegiatan terlampir dalam naskah laporan ini.

Demikianlah pengesahan ini saya berikan semoga dapat dipertanggungjawabkan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 12 September 2015

Dosen Pembimbing Lapangan,

Guru Pembimbing Lapangan,

  
AM. Bardi Utama, M.Pd.

NIP. 19600410 198903 1 002

  
Daryanto, S.Pd.Jas.

NIP. 19611109 198303 1 008

Mengetahui,

Kepala SMP Negeri 1 Cangkringan,


Koordinator KKN-PPL

SMP Negeri 1 Cangkringan,



Hadi Suparmo, S. Pd., M. Pd

NIP. 19680520 199203 1 010



Triyono, S.Pd.

NIP. 19600820 198203 1 009

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya penyusun, dapat menyelesaikan Laporan Individu PPL di SMP Negeri 1 Cangkringan dengan baik. Penyusunan laporan ini merupakan tahap akhir dari serangkaian kegiatan PPL pada semester khusus dari tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015. penyelesaian laporan ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan semua pihak, oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Rachmat Wahab, MA., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Pihak Universitas Negeri Yogyakarta dalam hal ini UPPL yang telah memberikan kesempatan dan pengarahan mengenai pelaksanaan KKN-PPL.
3. Bapak, selaku kepala sekolah atau yang mewakili SMP Negeri 1 Cangkringan yang telah berkenan memberi kami kesempatan untuk melaksanakan kegiatan PPL.
4. Bapak, selaku Koordinator KKN-PPL SMP Negeri 1 Cangkringan yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan kepada kami dalam pelaksanaan KKN-PPL.
5. Bapak Daryanto S.Pd, selaku guru pembimbing mata pelajaran PENJASORKES yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan pada kami dalam melaksanakan PPL ini.
6. Bapak AM. Bandi Utama M.Pd, Selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL yang telah membimbing dan mengarahkan kami selama pelaksanaan PPL sampai terselesaikannya laporan ini.
7. Seluruh guru, karyawan, dan siswa SMP Negeri 1 Cangkringan yang telah memberikan dukungan pada setiap program PPL.
8. Orang tua ( bapak,ibu adik dan kakak) dan seluruh keluarga besar, yang senantiasa membasahiku dengan doa, memberikan bantuan dan semangat yang tak ternilai harganya.
9. Seseorang (teman dekat saya) yang selalu memberi semangat.
10. Teman-teman Tim PPL UNY, di SMP Negeri 1 Cangkringan.

Penyusun menyadari bahwa dalam laporan individu PPL ini masih banyak kekurangan. Saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan. Demikian laporan ini dibuat, sebagai pertanggungjawaban atas pelaksanaan kegiatan PPL di SMP Negeri 1 Cangkringan.

Yogyakarta, 12 September 2015

Penyusun

Ibnu Iskandar Hartono

DAFTAR ISI

Halaman Judul .....i

Halaman Pengesahan ..... ii

Kata Pengantar ..... iii

Daftar Isi ..... v

Abstrak ..... vi

BAB I     PENDAHULUAN

    A. Analisis Situasi ..... 3

    B. Rumusan Program Kegiatan .PPL ..... 9

BAB II    PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

    A. Persiapan ..... 12

    B. Pelaksanaan ..... 14

    C. Analisis Hasil Pelaksanaan ..... 19

BAB III   PENUTUP

    A. Kesimpulan ..... 43

    B. Saran ..... 43

Daftar Pustaka ..... 45

Lampiran-Lampiran ..... 46

**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**  
**DI SMP NEGERI 1 CANGKRINGAN**  
**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN dan REKREASI**

**Oleh :**

**Ibnu Iskandar Hartono**

**(12601244119)**

**ABSTRAK**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan matakuliah yang wajib diambil oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan untuk jurusan apapun. Saat ini kegiatan PPL dilaksanakan secara terpadu yang penyelenggaraannya di sekolah. Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan produktifitas tenaga pendidik, khususnya calon guru baik dalam segi ikualitas maupun kuantitas. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah suatu bentuk pendidikan dengan cara memberikan pengalaman belajar secara langsung di lapangan kerja. Kegiatan

PPL dilaksanakan mulai tanggal 10 Agustus 2015 – 12 Sepetember 2015. Praktik Pengalaman Lapangan dilaksanakan di SMPN 1 Cangkringan, Watuadeg, Wukirsari, Cangkringan, Sleman.

PPL direncanakan dan dilaksanakan secara individu. Program yang telah dilaksanakan yaitu terdiri dari program mengajar dan nonmengajar. Program mengajar terdiri dari mengumpulkan bahan-bahan/materi untuk membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), diskusi dengan teman satu prodi, bimbingan oleh Guru Pembimbing Lapangan dan Dosen Pembimbing Lapangan, serta praktik mengajar terbimbing di kelas. Sedangkan program nonmengajar terdiri dari observasi kelas, menyusun matriks kerja PPL, membantu tugas administrasi guru, piket, mengikuti upacara bendera setiap hari Senin di sekolah, pacara Hari Kemerdekaan 17 Agustus 1945, membimbing kegiatan ekstrakurikuler pramuka, senam/kerja bakti dan pendampingan lomba gerak jalan di kecamatan Argomulyo. Total jam pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan yaitu 212 jam. Keseluruhan program telah terlaksana dengan baik dan lancar karena dukungan seluruh warga sekolah.

Kata kunci: *PPL, Program, Pelaksanaan*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan kegiatan pelatihan kependidikan yang dilakukan oleh mahasiswa kependidikan yang mempunyai tujuan meningkatkan penyelenggaraan proses pembelajaran. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Kegiatan yang dilaksanakan selama PPL yaitu kegiatan yang bersifat kependidikan dan non-kependidikan yang mendukung berlangsungnya proses kependidikan. Dalam melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) mahasiswa akan mendapatkan pengalaman terkait dengan bidang kependidikan. Selain itu, mahasiswa juga dapat memperluas wawasan, pelatihan dan pengembangan kompetensi sesuai dengan bidangnya, peningkatan keterampilan, kemandirian, tanggung jawab dan kemampuan dalam memecahkan masalah (TIM pembekalan PPL, 2015: 1).

Mahasiswa mendapat pelatihan sehingga pengetahuan dan keterampilan mahasiswa dapat digunakan untuk mempersiapkan tenaga kependidikan yang profesional. Dalam hal ini Universitas Negeri Yogyakarta menyelenggarakan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Dalam kurun waktu satu bulan mahasiswa diterjunkan secara langsung ke sekolah dengan tujuan menerapkan pengetahuan dan keterampilannya dalam bidang kependidikan untuk membantu guru dan atau tenaga kependidikan lainnya. Dengan adanya program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) mahasiswa mendapat pengalaman langsung dilapangan untuk bekal menjadi tenaga pendidik yang profesional dan bertanggung jawab.

**A. Analisis Situasi (Permasalahan dan Potensi Pembelajaran)**

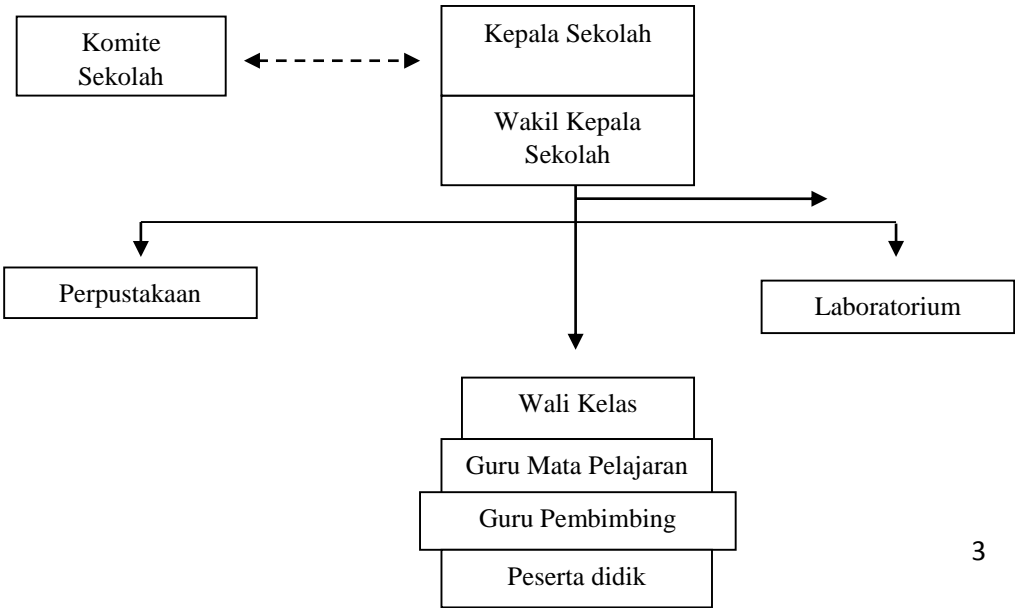
Analisis situasi merupakan suatu cara untuk memperoleh informasi tentang suatu keadaan, baik fisik maupun nonfisik. Tujuan dari kegiatan analisis situasi adalah untuk mendapatkan informasi mengenai suatu keadaan, baik itu secara fisik maupun secara nonfisik. Informasi tersebut digunakan oleh mahasiswa untuk merencanakan, menyusun dan melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) tahun 2015. Informais yang diperoleh sebagai berikut:

**1. Profil SMP Negeri 1 Cangkringan**

SMP Negeri 1 Cangkringan merupakan sekolah SSN (Sekolah Standar Nasional) yang menerapkan kurikulum KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan). SMP Negeri 1 Cangkringan terletak didusun Watuadeg, Wukirsari, Cangkringan, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMP Negeri 1 Cangkringan memiliki visi dan misi untuk memacu semangat seluruh warga sekolah demi kemajuan bersama. Adapun visi yang dimiliki SMP Negeri 1 Cangkringan adalah *”Menciptakan peserta didik yang berprestasi, berbudipekerti luhur, berwawasan, lingkungan dan berbudaya”*. Kemudian misi yang dimiliki SMP Negeri 1 Cangkringan adalah sebagai berikut:

- a. Mewujudkan sekolah inovatif dalam pembelajaran.
- b. Mengembangkan manajemen berbasis sekolah yang tangguh.
- c. Mewujudkan pembinaan kompetensi siswa secara kompetitif.
- d. Meningkatkan keterampilan, bakat dan minat peserta didik melalui bimbingan ekstrakurikuler yang bermutu.
- e. Membimbing perkembangan moral dan budi pekerti siswa dengan pendidikan karakter bangsa Indonesia.
- f. Mewujudkan pendidikan berbasis budaya serta penataan lingkungan dan mitigasi bencana.
- g. Melaksanakan pembimbingan etika berlalu lintas.

**2. Struktur Organisasi SMP Negeri 1 Cangkringan**





### **3. Kondisi Fisik SMP Negeri 1 Cangkringan**

Secara umum, kondisi fisik sekolah sudah baik. SMP Negeri 1 Cangkringan terletak didekat jalan raya sehingga mudah dijangkau oleh siswa. Sarana dan prasarana sudah memenuhi sebagai penunjang kegiatan belajar mengajar (KBM). Sekolah telah memiliki LCD proyektor yang hampir dipasangkan di semua kelas, alat musik, alat olahraga, *wifi*, *speaker*, papan informasi dan sebagainya. Alat dan media pembelajaran tersebut sangat membantu dalam kegiatan belajar mengajar. Beberapa sarana dan prasarana yang mampu menunjang pembelajaran antara lain sebagai berikut.

#### **a. Ruang Kelas**

SMP Negeri 1 Cangkringan memiliki 12 ruang kelas yang terdiri dari kelas VII, VIII, IX yang masing-masing tingkatan kelas ada 4 kelas. Masing-masing kelas telah memiliki fasilitas yang cukup memadai untuk menunjang proses pembelajaran. Fasilitas tersebut sebagai berikut: meja, kursi, papan tulis, *whiteboard* dan buku administrasi kelas.

#### **b. Ruang Kantor**

Ruang kantor terdiri dari ruang Kepala Sekolah, ruang Tata Usaha (TU), ruang Guru, ruang Bimbingan Konseling, ruang UKS (Unit Kesehatan Siswa) dan Ruang keterampilan. Seluruh ruangan tersebut tergolong baik.

#### **c. Laboratorium**

Laboratorium yang dimiliki SMP Negeri 1 Cangkringan yaitu laboratorium IPA dan ruang laboratorium komputer. Laboratorium IPA dan laboratorium komputer sudah baik, keadaan alat dan media pembelajaran baik dan mencukupi.

#### **d. Mushola**

Selain digunakan untuk shalat, mushola SMP Negeri Cangkringan digunakan untuk kegiatan kerohanian lainnya. Peralatan ibadah dan kondisi fisik sangat baik.

#### **e. Ruang Kegiatan Siswa**

Ruang kegiatan siswa terdiri dari UKS, ruang OSIS, ruang perpustakaan, ruang komputer, ruang keterampilan dan ruang lapangan olahraga. Semua ruangan tersebut sudah baik. Namun perpustakaan butuh penyempurnaan dengan melengkapi buku-buku yang masih belum ada.

**f. Bimbingan Konseling**

SMP Negeri 1 Cangkringan memiliki satu ruangan Bimbingan Konseling (BK). BK membantu dan memantau perkembangan siswa serta memberikan informasi-informasi penting yang dibutuhkan oleh siswa. Waktu pelayanan BK dilakukan setiap hari dan dilakukan di ruang BK.

**g. Kamar mandi/Toilet**

SMP Negeri 1 Cangkringan memiliki beberapa kamar mandi dan toilet yang dibagi untuk guru dan siswa secara terpisah. Kamar mandi siswa dibagi menjadi dua lokasi yaitu disebalh barat dan disebelah timur. Semua kamar mandi dan toilet di SMP Negeri 1 Cangkringan kondisinya baik dan bersih.

**h. Tempat Parkir**

Terdapat dua tempat parkir kendaraan yaitu tempat parkir kendaraan untuk siswa dan tempat parkir kendaraan untuk guru, karyawan serta tamu. Siswa diperbolehkan membawa kendaraan bermotor karena SMP Negeri 1 Cangkringan merupakan sekolah siaga bencana. Namun siswa yang membawa motor juga harus ada surat pernyataan dari orang tua siswa.

**i. Kantin Sekolah**

Kantin sekolah SMP Negeri 1 Cangkringan hanya ada satu dan terletak di belakang gedung sekolah. Di kantin menyediakan berbagai jenis makanan dengan harga terjangkau bagi siswa. Di kantin juga sudah dilengkapi fasilitas meja, kursi, tempat sampah dan kran air untuk mencuci tangan.

**4. Kondisi Nonfisik SMP Negeri 1 Cangkringan**

**a. Potensi Guru, Karyawan dan Siswa**

Sekolah memiliki tenaga pendidik atau guru berjumlah 25 orang, guru Bimbingan dan Penyuluhan (BP) sejumlah 1 orang, Unit Kesehatan Siswa (UKS) berjumlah 1 orang, petugas Perpustakaan 2 orang, penjaga sekolah 1 orang dan tenaga Tata Usaha (TU). Sebagian besar tenaga pendidik telah menempuh pendidikan S1. Rata-rata umur tenaga pendidik sekitar 55 tahun ke atas. Para pendidik juga telah aktif dalam menulis karya ilmiah.

Sekolah menerapkan kurikulum KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan). Para pendidik SMP Negeri 1 Cangkringan sangat memahami kemampuan siswanya. Oleh karena itu, para pendidik SMP Negeri 1 Cangkringan memberikan nilai-nilai yang ada dalam pelajaran dikelas.

SMP Negeri 1 Cangkringan juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan diri melalui ekstrakurikuler seperti, pramuka sebagai ekstrakurikuler wajib, beserta ekstrakurikuler pilihan yang terdiri dari olahraga, paduan suara dan tonti. Selain itu sebelum memulai pelajaran, siswa harus membaca Al-Quran dan menyanyikan lagu wajib Indonesia Raya, dan setelah pembelajaran ditutup dengan doa dan menyanyikan lagu wajib. Hal ini bertujuan untuk rasa cinta tanah air atau patriotisme dan tentunya semangat dalam belajar.

**b. Organisasi Siswa dan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat di SMP Negeri 1 Cangkringan terdiri dari aktivitas di antaranya yaitu pramuka, paduan suara dan kegiatan olahraga (sepak bola, bola volly dan badminton). Kegiatan ekstrakurikuler berjalan lancar dan telah ada jadwal kegiatan secara rutin. Melalui kegiatan ekstrakurikuler potensi dan bakat siswa dapat disalurkan dan dikembangkan.

**5. Analisis Situasi Terkait Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani**

Untuk menganalisis situasi terkait mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan observasi. Hasil dari kegiatan observasi tersebut digunakan sebagai gambaran mahasiswa dalam mempersiapkan kegiatan pembelajaran dan untuk menangani peserta didik. Adapun hasil observasi pembelajaran sebagai berikut.

**a. Perangkat Pembelajaran**

Perangkat pembelajaran yang digunakan adalah satuan pembelajaran (SP) dan silabus. Satuan pembelajaran terkait dengan kurikulum yang digunakan di SMP Negeri 1 Cangkringan menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Silabus yang digunakan disusun oleh MGMP.

**b. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**

RPP yang digunakan guru dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani disusun secara runtut, detail dan jelas oleh guru mata pelajaran pendidikan jasmani.

### **c. Proses Pembelajaran**

#### **1) Membuka Pelajaran**

Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, berdoa, menyapa siswa, menanya kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, memberikan motivasi dan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, melakukan presensi dan apersepsi.

#### **2) Penyampaian Materi**

Materi pembelajaran disampaikan secara langsung dan bertahap oleh guru mata pelajaran pendidikan jasmani. Tujuannya bertahap adalah agar siswa lebih mudah dalam belajar.

#### **3) Metode Pembelajaran**

Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani ada banyak metode yang digunakan diantaranya adalah metode komando, metode latihan, metode demonstrasi dan metode resiprokal. Semua metode itu bertujuan untuk mempermudah siswa dalam mengikuti pembelajaran.

#### **4) Penggunaan Bahasa**

Bahasa yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu bahasa Indonesia yang diselingi dengan bahasa Jawa. Agar penyampaian materi mudah dipahami oleh siswa maka penggunaan bahasa Indonesia dan bahasa Jawa sangatlah membantu.

#### **5) Penggunaan Waktu**

Alokasi waktu yang digunakan yaitu 2 jam pelajaran atau 2x40 menit. Penggunaan waktu tersebut cukup baik dari awal pembelajaran sampai akhir pembelajaran. Siswa diberikan kesempatan untuk aktif dalam bergerak dalam kegiatan pembelajaran, yaitu dengan arahan dari guru untuk melakukan gerakan-gerakan tertentu sesuai dengan materi pembelajaran.

#### **6) Teknik Penguasaan Kelas**

Guru dapat menguasai kelas dengan baik dengan didukung suara yang lantang dan jelas. Guru juga mampu membuat siswa tertib dan memperhatikan penjelasan dari guru. Sesekali juga guru membantu siswa yang kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan tertentu.

7) Penggunaan Media Pembelajaran

Media yang sering digunakan oleh guru adalah peragaan guru dalam memberikan contoh gerakan-gerakan terkait dengan mata pelajaran pendidikan jasmani. Baik itu gerakan yang menggunakan alat maupun gerakan yang tidak menggunakan alat.

8) Bentuk dan Cara Evaluasi

Bentuk guru dalam mengevaluasi pembelajaran yaitu dengan menilai siswa, baik itu tugas tertulis maupun gerakan-gerakan dalam pelajaran pendidikan jasmani.

9) Menutup Pembelajaran

Siswa melakukan pendinginan, kemudian siswa bersama guru melakukan kesimpulan dari pembelajaran yang telah dipelajari. Kemudian guru menyampaikan tugas atau materi yang akan dipelajari selanjutnya oleh siswa.

**d. Perilaku Siswa**

1) Perilaku Siswa Didalam Kegiatan Belajar Mengajar

Perilaku siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani sebagian besar sangat antusias. Siswa mengikuti pembelajaran dengan baik dan tertib. Karena sebagian siswa merasa senang dengan kegiatan olahraga, khususnya olahraga permainan.

2) Perilaku Siswa Diluar Kegiatan Belajar Mengajar

Perilaku siswa diluar jam pembelajaran cukup baik. Semua siswa terlihat akrab dan menyatu mulai dari kelas VII, VIII dan IX. Mereka mampu bersosialisasi dengan baik dengan semua warga sekolah SMP Negeri 1 Cangkringan maupun dengan mahasiswa PPL UNY 2015.

3) Alat dan Media Pembelajaran

Alat dan media pembelajaran untuk mata pelajaran pendidikan jasmani cukup baik dan lengkap. Mulai dari alat permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik dan senam sudah cukup baik dan lengkap.

## **B. RUMUSAN PROGRAM DAN RENCANA KEGIATAN PPL**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah mata kuliah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa S1 kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Dalam kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) mahasiswa dapat mengaplikasikan seluruh pengetahuan, kemampuan dan keterampilannya untuk kemudian dijadikan bahan penilaian bagi mahasiswa itu sendiri.

Perumusan program kegiatan dilakukan setelah mahasiswa melakukan kegiatan observasi. Hasil observasi tersebut dijadikan bahan perumusan program kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Perumusan program kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ditekankan pada kegiatan belajar mengajar. Berikut adalah rumusan program kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

### **a. Observasi PPL**

Observasi dilakukan sebelum penerjunan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Observasi ini bertujuan untuk mengetahui kondisi sekolah dan proses kegiatan belajar mengajar.

### **b. Konsultasi dengan Guru Pembimbing Lapangan**

Konsultasi dengan guru pembimbing lapangan terkait dengan jadwal mengajar kelas, pembagian materi, cara mengajar berbentuk *team* dan persiapan mengajar. Semua kelas mulai dari kelas VII, VIII dan IX diampu oleh mahasiswa dengan total jam pelajaran 24 setiap minggunya.

### **c. Konsultasi dengan Dosen Pembimbing Lapangan**

Konsultasi dengan dosen pembimbing terkait dengan semua kegiatan yang ada di sekolah. Kegiatan tersebut berupa konsultasi pembuatan laporan PPL dan penarikan PPL.

### **d. Pembuatan Perangkat Pembelajaran**

Perangkat pembelajaran yang dibuat oleh mahasiswa meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), media pembelajaran, dan lembar penilaian pembelajaran.

#### **1) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**

Pembuatan dan penyusunan RPP bertujuan untuk mempermudah mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Didalam RPP terdapat materi pelajaran yang akan diajarkan, metode atau cara mengajar, media maupun alat pembelajaran, dan sistem penilaian.

## 2) Media Pembelajaran

Media pembelajaran dalam pendidikan jasmani berupa peragaan guru dan gambar bentuk-bentuk gerakan olahraga. Media ini merupakan alat bantu yang digunakan mahasiswa dalam proses kegiatan belajar mengajar agar siswa mudah memahami materi yang disampaikan.

## 3) Lembar Penilaian

Lembar penilaian dibuat untuk mencatat nilai yang diperoleh siswa. Lembar penilaian bukan hanya penilaian tugas gerak, dan tugas tertulis, namun juga penilaian sikap siswa.

### e. **Praktik Mengajar**

Mahasiswa diarahkan untuk mengajar kelas VII, VIII dan IX. Materi yang diajarkan mulai dari permainan bola besar (sepak bola dan volly), permainan bola kecil (softball), kebugaran jasmani dan kesehatan olahraga.

### f. **Evaluasi Pembelajaran**

Pada akhir pembelajaran dilakukan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana siswa dapat memahami materi yang telah disampaikan mahasiswa dalam kegiatan belajar mengajar.

### g. **Penyusunan Laporan**

Penyusunan laporan merupakan tugas akhir dari pelaksanaan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sebagai bukti bahwa mahasiswa telah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Seluruh kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa dicantumkan dalam laporan.

### h. **Penarikan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)**

Penarikan mahasiswa dalam kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dilaksanakan pada tanggal 12 September 2015 didampingi oleh DPL Pamong.

Selain program mengajar, mahasiswa juga akan melaksanakan program nonmengajar. Berdasarkan hasil observasi, maka program nonmengajar yang akan dilakukan antara lain sebagai berikut.

#### a. **Piket Sekolah**

Maksud dari piket sekolah yaitu melakukan presensi pada setiap kelas sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan dan disepakati.

#### b. **Piket UKS**

Piket UKS merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa untuk membantu kegiatan yang ada di UKS.

**c. Ekstrakurikuler Pramuka**

Ekstrakurikuler pramuka merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti oleh siswa kelas VII dan sebagian kelas VIII. Mahasiswa membantu dalam kegiatan ekstrakurikuler dengan cara mengisi dengan materi pramuka dan permainan yang membuat siswa semangat dan antusias.

**d. Kegiatan Jumat Sehat dan Jumat Bersih**

Kegiatan jumat sehat dan jumat bersih dilaksanakan setiap hari jumat. Pada minggu pertama dan ketiga dilaksanakan jumat sehat, yaitu semua warga sekolah dan mahasiswa melakukan kegiatan olahraga baik itu senam maupun jalan sehat. Kemudian pada minggu kedua dan keempat dilaksanakan jumat bersih, yaitu semua warga sekolah dan mahasiswa melakukan kegiatan kerja bakti bersih-bersih kelas, halaman dan lingkungan sekolah.

Dalam kenyataannya kegiatan sekolah tidak selalu terjadwal. Terdapat beberapa kegiatan yang termasuk dalam kegiatan insidental. Berikut adalah beberapa kegiatan insidental yang dilakukan oleh mahasiswa.

- a. Tugas dari sekolah untuk menjadi juri dalam kegiatan lomba gerak jalan tingkat Kecamatan Cangkringan.
- b. Kerja bakti persiapan akreditasi sekolah.
- c. Peringatan Hari Kemerdekaan Republik Indonesia.
- d. Persiapan Hari Olahraga Nasional.
- e. Peringatan Ulang Tahun Yogyakarta.



## **BAB II**

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

#### **A. PERSIAPAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**

Sebelum mahasiswa melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), mahasiswa melakukan kegiatan persiapan. Tujuannya yaitu untuk mempermudah mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Rangkaian kegiatan persiapan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sebagai berikut.

##### **1. Pembekalan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)**

Pembekalan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan program yang dilaksanakan untuk memberikan pengarahan kepada mahasiswa yang mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan maupun persiapan-persiapannya yang meliputi observasi dan *micro teaching*.

##### **2. *Micro Teaching* (Pengajaran Mikro Magang II)**

*Micro teaching* merupakan praktik mengajar dalam kelas kecil yang dilaksanakan di kampus sesuai dengan prodi masing-masing mahasiswa. Dalam *micro teaching* mahasiswa dilatih untuk menjadi pendidik yang profesional. Tujuan dari pengajaran mikro atau *micro teaching* yaitu untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar (*teaching skill*) sebagai bekal mengajar dilapangan (sekolah/lembaga pendidikan).

Dalam *micro teaching* mahasiswa dilatih keterampilan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, keterampilan membuka pembelajaran, menyampaikan materi pembelajaran, menutup pembelajaran, serta evaluasi dan penilaian.

Pengelompokan mahasiswa didasarkan pada lokasi dimana mahasiswa itu akan melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dengan jumlah 12 mahasiswa yang dibimbing oleh 1 dosen pembimbing yang sekaligus menjadi Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) pada saat pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

*Micro teaching* juga disesuaikan dengan sekolah yang akan dijadikan tempat Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). SMP Negeri 1 Cangkringan menerapkan kurikulum KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) maka mahasiswa dituntut untuk bisa membuat dan mempraktikkan pembelajaran sesuai dengan kurikulum KTSP.

### **3. Kegiatan Observasi**

Observasi lapangan merupakan kegiatan mengamati kondisi sekolah baik fisik maupun nonfisik yang terkait dengan kegiatan pembelajaran. Kegiatan observasi bisa berupa proses pembelajaran, perangkat pembelajaran dan media pembelajaran.

Hasil observasi digunakan sebagai gambaran untuk mahasiswa dalam menyusun rancangan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) baik itu terkait dengan pembelajaran maupun terkait dengan siswa dan lingkungan sekolah. Hasil observasi yang dilakukan mahasiswa sebagai berikut.

#### **a. Observasi Pembelajaran**

Kegiatan observasi pembelajaran meliputi pengamatan terhadap perangkat pembelajaran, proses pembelajaran, media pembelajaran dan perilaku siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Hasil observasi perangkat pembelajaran untuk mata pelajaran pendidikan jasmani menggunakan kurikulum KTSP dengan silabus yang dibuat oleh MGMP dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dibuat oleh guru mata pelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan silabus.

Observasi proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru mata pelajaran pendidikan jasmani. Secara keseluruhan proses pembelajaran berjalan dengan baik. Kegiatan pembelajaran yang dilakukan yaitu.

- 1) Membuka pelajaran
- 2) Penyampaian materi
- 3) Penggunaan metode pembelajaran
- 4) Penggunaan bahasa
- 5) Penggunaan waktu
- 6) Teknik penguasaan kelas
- 7) Penggunaan media pembelajaran
- 8) Cara evaluasi dan penilaian
- 9) Menutup pembelajaran

Observasi mengenai perilaku siswa yang meliputi sikap siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Antusias siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani sangatlah baik. Diluar kegiatan pembelajaran sikap siswa juga baik, karena mereka bisa berbaur satu sama lain meskipun berbeda kelas, baik itu kelas VII, VII dan IX. Sikap kepada guru, karyawan dan mahasiswa juga baik, mereka setiap bertemu menyapa dan selalu berjabat tangan.

#### **b. Observasi Lingkungan Sekolah**

Observasi lingkungan sekolah bertujuan untuk mengetahui situasi dan kondisi sekolah yang bersangkutan, baik secara fisik maupun secara nonfisik. Obejek observasi lingkungan sekolah meliputi.

- 1) Letak dan lokasi gedung sekolah
- 2) Kondisi ruang kelas
- 3) Kelengkapan gedung dan kelas yang menunjang kegiatan belajar mengajar.
- 4) Peralatan sekolah

#### **4. Perumusan Program dan Rancangan Program**

Perumusan dan rancangan program termasuk kedalam kegiatan persiapan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Tujuannya merumuskan program dan rancangan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yaitu agar kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) lebih terarah dan dapat berjalan dengan baik. Perumusan program dan rancangan program yang dilaksanakan sebagai berikut.

- 1) Konsultasi dengan guru pembimbing lapangan.
- 2) Konsultasi dengan dosen pembimbing lapangan.
- 3) Observasi Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).
- 4) Pembuatan media pembelajaran.
- 5) Praktik mengajar.
- 6) Evaluasi.
- 7) Pembuatan laporan.
- 8) Penarikan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

### **B. PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**

Dalam pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) mahasiswa diberikan kesempatan untuk mengampu semua kelas di SMP Negeri 1 Cangkringan dengan model *team teaching*. Sehingga total jam pembelajaran dalam satu minggu adalah 2 x 40 menit x 12 yaitu 960 menit jam pembelajaran. Berikut adalah kegiatan pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

## **1. Kegiatan Persiapan Pembelajaran**

Persiapan pembelajaran bertujuan untuk mempermudah mahasiswa dalam melakukan kegiatan belajar mengajar. Dalam persiapan pembelajaran meliputi:

### **a. Konsultasi dengan Guru Pembimbing Lapangan**

Konsultasi dengan guru pembimbing lapangan dilakukan sebelum mengajar pada setiap minggunya. Untuk menentukan materi pelajaran yang akan disampaikan kepada siswa. Pada akhir pembelajaran juga dilakukan konsultasi dengan guru pembimbing lapangan untuk mengevaluasi jalannya kegiatan belajar mengajar.

### **b. Konsultasi dengan Dosen Pembimbing Lapangan**

Konsultasi dengan dosen pembimbing lapangan dilakukan ketika dosen mendatangi lokasi PPL yaitu pada hari Sabtu dan Selasa. Konsultasi dengan dosen pembimbing terkait dengan segala hal yang berhubungan dengan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 1 Cangkringan. Konsultasi dengan dosen pembimbing lapangan berupa pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), pembuatan laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dan penarikan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Selain melakukan konsultasi dengan mahasiswa, dosen juga melakukan *monitoring* terhadap pelaksanaan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang dilakukan oleh mahasiswa di SMP Negeri 1 Cangkringan.

### **c. Penyusunan Perangkat Pembelajaran**

Penyusunan perangkat pembelajaran berupa pembuatan dan penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), pembuatan media pembelajaran, penilaian siswa dan materi pembelajaran. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) disesuaikan dengan silabus yang telah dibuat oleh MGMP dan sesuai dengan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar.

## 2. Kegiatan Praktik Mengajar

Pelaksanaan praktik mengajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani dilakukan sesuai dengan jadwalnya. Yaitu setiap hari mulai dari jam pertama sampai jam keempat. Mahasiswa diberikan kesempatan mengajar semua kelas mulai dari kelas VII, kelas VIII sampai kelas IX. Namun dalam praktik mengajar mahasiswa diberikan kesempatan mengajar dengan cara *team teaching* agar lebih efektif mengingat waktu kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) hanya satu bulan.

### a. Praktik Mengajar Terbimbing

Dalam minggu pertama praktik mengajar terbimbing mahasiswa diamati oleh guru pembimbing lapangan pada saat proses kegiatan belajar mengajar. Dalam akhir pembelajaran, guru memberikan masukan-masukan terkait kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh mahasiswa.

### b. Praktik Mengajar Mandiri

Setelah minggu pertama mahasiswa melakukan praktik mengajar terbimbing, mahasiswa dalam minggu kedua sampai minggu terakhir kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan mengajar mandiri dengan cara *team teaching*.

Proses pembelajaran yang dilakukan mahasiswa meliputi:

- 1) Pendahuluan
  - a) Berbaris
  - b) Berdoa
  - c) Presensi
  - d) Apersepsi dan motivasi
  - e) Penjelasan tujuan pembelajaran
  - f) Pemanasan berupa *game*
- 2) Kegiatan Inti
  - a) Eksplorasi (menggali kemampuan siswa)
  - b) Elaborasi (menemukan konsep dalam gerak)
  - c) Konfirmasi (berupa permainan)
- 3) Penutup
  - a) Pendinginan
  - b) Berbaris
  - c) Evaluasi
  - d) Pemberian tugas
  - e) Berdoa
  - f) Pembubaran siswa

Dalam proses kegiatan belajar mengajar mahasiswa sering menggunakan metode demonstrasi dan latihan agar siswa lebih mudah dalam memahami materi yang disampaikan oleh mahasiswa.

**c. Evaluasi Pembelajaran**

Evaluasi pembelajaran dilakukan oleh mahasiswa untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan ketika proses kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung. Sehingga kemampuan mahasiswa dapat terus berkembang dengan baik. Evaluasi juga memberikan pengetahuan dan pengalaman bagi mahasiswa.

**3. Kegiatan Nonmengajar**

Selain program kegiatan mengajar, mahasiswa juga melaksanakan kegiatan nonmengajar. Berikut adalah kegiatan nonmengajar yang dilakukan oleh mahasiswa.

**a. Piket Sekolah**

Piket sekolah yaitu melakukan presensi pada setiap kelas. Untuk mahasiswa pendidikan jasmani, jadwal piket ditetapkan pada hari Selasa. Namun setiap minggunya mahasiswa bergantian dalam melakukan piket sekolah karena model mengajar mahasiswa yaitu *team teaching*.

**b. Piket UKS**

Piket UKS yaitu menjaga UKS dan membantu segala kegiatan yang ada di UKS SMP Negeri 1 Cangkringan. Jadwal piket UKS tidak ditentukan, ketika mahasiswa sedang tidak ada kegiatan maka mahasiswa menjaga UKS.

**c. Ekstrakurikuler Olahraga**

Ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 1 Cangkringan mulai dilaksanakan pada minggu keempat kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yaitu pada hari Selasa dan Kamis. Mahasiswa melakukan pendampingan ekstrakurikuler olahraga sebanyak 2 kali.

**d. Ekstrakurikuler Pramuka**

Kegiatan ekstrakurikuler pramuka dilaksanakan pada setiap hari Sabtu. Kegiatan ekstrakurikuler pramuka diwajibkan untuk kelas VII dan sebagian kelas VIII SMP Negeri 1 Cangkringan. Mahasiswa melakukan pendampingan dan mengisi kegiatan ekstrakurikuler pramuka.

**e. Kegiatan Jumat sehat dan Jumat Bersih**

Kegiatan jumat sehat dan jumat bersih dilaksanakan pada hari jumat jam pertama dan kedua. Kegiatan jumat sehat meliputi senam sehat dan jalan sehat di lingkungan SMP Negeri 1 Cangkringan. Sedangkan jumat bersih diisi dengan kerja bakti membersihkan ruang kelas, halaman sekolah dan lingkungan sekolah. Mahasiswa rutin mengikuti kegiatan jumat sehat dan jumat bersih.

**4. Kegiatan Insidental**

Selama kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), mahasiswa melakukan kegiatan insidental sebagai berikut.

**a. Tugas Dari Sekolah Menjadi Juri Lomba Gerak Jalan Kec. Cangkringan**

Untuk menyambut hari Kemerdekaan Republik Indonesia maka kecamatan Cangkringan mengadakan lomba gerak jalan tingkat kecamatan. SMP Negeri 1 Cangkringan ikut berpartisipasi dengan mengirimkan dua mahasiswa olahraga untuk menjadi juri dalam kegiatan lomba gerak jalan tingkat kecamatan. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 15 Agustus 2015. Namun sebelumnya mahasiswa mengikuti kegiatan rapat persiapan lomba yang dilakukan pada hari Jumat, tanggal 14 Agustus 2015.

**b. Kerja Bakti Persiapan Akreditasi**

Pada bulan September 2015 SMP Negeri 1 Cangkringan sedang menghadapi akreditasi. Maka kebersihan lingkungan sekolah juga harus dijaga. Oleh sebab itu SMP Negeri 1 Cangkringan mengadakan kerja bakti persiapan akreditasi. Seluruh warga sekolah termasuk mahasiswa juga ikut melakukan kerja bakti. Kerja bakti ini dilaksanakan pada hari Kamis, 10 September 2015 pada jam pelajaran keempat sampai jam pelajaran kedelapan.

**c. Peringatan Hari Kemerdekaan Republik Indonesia**

Pada hari Senin, 17 Agustus 2015 siswa, guru dan mahasiswa mengikuti upacara bendera peringatan Hari Kemerdekaan Republik Indonesia yang ke 72 di lapangan kecamatan Cangkringan.

**d. Peringatan Hari Jadi Yogyakarta**

Seluruh warga sekolah beserta mahasiswa mengenakan pakaian adat Yogyakarta untuk memperingati hari jadi Yogyakarta. SMP Negeri 1 Cangkringan memperingatinya dengan upacara bendera di halaman SMP Negeri 1 Cangkringan, namun menggunakan bahasa jawa.

**e. Peringatan Hari Olahraga Nasional**

Peringatan hari olahraga nasional (HAORNAS) dilaksanakan pada tanggal 9 September 2015 di halaman sekolah SMP Negeri 1 Cangkringan dengan melakukan upacara bendera dan jalan sehat menyambut HAORNAS.

**C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN**

**1. Hasil Pelaksanaan Praktik Mengajar**

Praktik mengajar mahasiswa olahraga dengan mata pelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan mulai hari Senin, tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan hari Jumat, tanggal 11 September 2015. Mahasiswa menguasai semua kelas dengan model *team teaching*. Berikut hasil pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmanai.

No	Hari/ Tanggal	Jam ke-	Kelas	Kompetensi Dasar	Materi Pelajaran
1	Senin, 10 Agustus 2015	1 dan 2	VII A	1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Bola Volly



		3 dan 4	VII B	1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**) )	Bola volly
2	Selasa, 11 Agustus 2015	1 dan 2	VII C	1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**) )	Bola volly

		3 dan 4	VII D	1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**) )	Bola volly
3	Rabu, 12 Agustus	1 dan 2	VIII A	1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**) )	Bola Volly

		3 dan 4	VIII B	1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Bola volly
4	Kamis, 13 Agustus 2015	1 dan 2	VIII C	1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Bola volly

		3 dan 4	VIII D	1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**) )	Bola volley
5	Jumat, 14 Agustus 2015	1 dan 2	IX A	1.1 Mempraktikkan 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**) )	Bola Volley

		3 dan 4	IX B	1.1 Mempraktikkan 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**) )	Bola Volly
6	Sabtu, 15 Agustus 2015	1 dan 2	IX C	1.1 Mempraktikkan 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**) )	Bola Volly

		3 dan 4	IX D	1.1 Mempraktikkan 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**) )	Bola Volly
7	Selasa, 18 Agustus 2015	1 dan 2	VII A	1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**) )	Sepak Bola

		3 dan 4	VII B	1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**) )	Sepak Bola
8	Rabu, 19 Agustus 2015	1 dan 2	VIII A	1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**) )	Sepak Bola

		3 dan 4	VIII B	1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Sepak Bola
9	Kamis, 20 Agustus 2015	1 dan 2	VIII C	1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Sepak Bola



		3 dan 4	VIII D	1.1 mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Sepak Bola
10	Jumat, 21 Agustus 2015	1 dan 2	IX A	1.1 Mempraktikkan 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**)	Sepak Bola

		3 dan 4	IX B	1.1 Mempraktikkan 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**) )	Sepak Bola
11	Sabtu, 22 Agustus 2015	1 dan 2	IX C	1.1 Mempraktikkan 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**) )	Sepak Bola

		3 dan 4	IX D	1.1 Mempraktikkan 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**) )	Sepak Bola
12	Senin, 24 Agustus 2015	1 dan 2	VII A	7.1 Memahami pola makan sehat 7.2 Memahami perlunya keseimbangan gizi	Pola makan sehat dan gizi seimbang
		3 dan 4	VII B	7.1 Memahami pola makan sehat 7.2 Memahami perlunya keseimbangan gizi	Pola makan sehat dan gizi seimbang

13	Selasa, 25 Agustus 2015	1 dan 2	VII C	7.1 Memahami pola makan sehat 7.2 Memahami perlunya keseimbangan gizi	Pola makan sehat dan gizi seimbang
		3 dan 4	VII D	7.1 Memahami pola makan sehat 7.2 Memahami perlunya keseimbangan gizi	Pola makan sehat dan gizi seimbang
14	Rabu, 26 Agustus 2015	1 dan 2	VIII A	6.1 Mengenal bahaya seks bebas 6.2 Menolak budaya seks bebas	Seks Bebas
		3 dan 4	VIII B	6.1 Mengenal bahaya seks bebas 6.2 Menolak budaya seks bebas	Seks Bebas
15	Kamis, 27 Agustus 2015	1 dan 2	VIII C	6.1 Mengenal bahaya seks bebas 6.2 Menolak budaya seks bebas	Seks Bebas
		3 dan 4	VIII D	6.1 Mengenal bahaya seks bebas 6.2 Menolak budaya seks bebas	Seks Bebas
16	Jumat, 28 Agustus 2015	1 dan 2	IX A	7.1 Memahami berbagai bahaya kebakaran 7.2 Memahami cara menghindari bahaya kebakaran	Kebakaran

		3 dan 4	IX B	7.1 Memahami berbagai bahaya kebakaran 7.2 Memahami cara menghindari bahaya kebakaran	Kebakaran
17	Sabtu, 29 Agustus 2015	1 dan 2	IX C	7.1 Memahami berbagai bahaya kebakaran 7.2 Memahami cara menghindari bahaya kebakaran	Kebakaran
		3 dan 4	IX D	7.1 Memahami berbagai bahaya kebakaran 7.2 Memahami cara menghindari bahaya kebakaran	Kebakaran
18	Senin, 31 Agustus 2015	1 dan 2	VII A	1.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik , serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia	Softball

				berbagi tempat dan peralatan **)	
		3 dan 4	VII B	1.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik , serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Softball
19	Selasa, 1 September 2015	1 dan 2	VII C	1.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik , serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Softball

		3 dan 4	VII D	1.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik , serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Softball
20	Rabu, 2 September 2015	1 dan 2	VIII A	1.2 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Softball

		3 dan 4	VIII B	1.2 mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Softball
21	Kamis, 3 September 2015	1 dan 2	VIII C	1.2 mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Softball



		3 dan 4	VIII D	1.2 mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Softball
22	Jumat, 4 September 2015	1 dan 2	IX A	1.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan konsisten serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Softball

		3 dan 4	IX B	1.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan konsisten serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**) )	Softball
23	Sabtu, 5 September 2015	1 dan 2	IX C	1.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan konsisten serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**) )	Softball

		3 dan 4	IX D	1.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan konsisten serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Softball
24	Senin, 7 September 2015	1 dan 2	VII A	2.1 mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot serta nilai disiplin dan tanggung jawab	Tes Kebugaran
		3 dan 4	VII B	2.1 mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot serta nilai disiplin dan tanggung jawab	Tes Kebugaran
25	Selasa, 8 September 2015	1 dan 2	VII C	2.1 mempraktikkan jenis latihan kekuatan & daya tahan otot serta nilai disiplin & tanggung jawab	Tes Kebugaran

		3 dan 4	VII D	2.1 Mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot serta nilai disiplin dan tanggung jawab	Tes Kebugaran
26	Rabu, 9 September 2015	1 dan 2	VIII A	<p>2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab</p> <p>2.2 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab</p>	Tes Kebugaran
		3 dan 4	VIII B	2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab	Tes Kebugaran

				2.2 mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab	
27	Kamis, 10 September 2015	1 dan 2	VIII C	<p>2.1 mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab</p> <p>2.2 mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab</p>	Tes Kebugaran
		3 dan 4	VIII D	2.1 mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab	Tes Kebugaran

				2.2 mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab	
28	Jumat, 11 September 2015	1 dan 2	IX A	2.1 Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan	Tes Kebugaran
		3 dan 4	IX B	2.1 Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan	Tes Kebugaran

**Tabel 1. Hasil Pelaksanaan Praktik Mengajar**

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran tidak selalu berjalan dengan baik ada beberapa hambatan yang menjadi kendala proses pembelajaran, namun hambatan tersebut dapat diminimalisir oleh mahasiswa. Berikut beberapa hambatan yang menjadi kendala mahasiswa dalam kegiatan belajar mengajar.

- a. Siswa kurang serius dalam mengikuti pembelajaran.
- b. Siswa ramai dikelas pada saat pelajaran kesehatan olahraga.
- c. Terdapat siswa yang tidak mengumpulkan tugas.

Untuk meminimalisir kendala yang dihadapi mahasiswa, ada upaya dalam mengurangi hambatan tersebut.

- a. Mahasiswa konsultasi dengan guru pembimbing.
- b. Mahasiswa menggunakan media yang lebih menarik.
- c. Mahasiswa meningkatkan kemampuan mengelola kelas.
- d. Mahasiswa memberikan motivasi agar siswa lebih rajin lagi dalam mengerjakan tugas.

## **2. Refleksi Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)**

Praktik mengajar yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Cangkringan sangat memberikan manfaat. Mahasiswa mendapat pengetahuan dan pengalaman dalam dunia pendidikan khususnya dunia guru pendidikan jasmani. Ternyata menjadi seorang pendidik itu tidak mudah, melainkan butuh suatu proses.

Secara umum program yang direncanakan mahasiswa sudah terlaksana dengan baik.

Secara umum, melalui kegiatan PPL mahasiswa mendapatkan banyak pengalaman tentang keterampilan mengajar dan segala hal yang berkaitan dengan keguruan serta kependidikan. Praktik mengajar dapat memberikan pengalaman tentang cara berinteraksi dengan peserta didik, cara menyampaikan materi, cara penguasaan kelas, teknik bertanya, evaluasi, penerapan metode, penggunaan media, dan proses pembelajaran secara keseluruhan. Mahasiswa tidak hanya ditekankan pada kegiatan mengajar saja, tetapi juga dilatih untuk mengelola administrasi yang diperlukan dalam pembelajaran.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dilaksanakan kurang lebih selama 1 bulan. Dalam kurun waktu tersebut didapatkan banyak manfaat, diantaranya pengalaman pembelajaran, pembuatan perangkat pembelajaran, pembuatan media pembelajaran, pembuatann lembar kerja siswa, dan evaluasi pekerjaan siswa. Berdasarkan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang telah dilaksanakan lokasi SMP Negeri 1 Cangkringan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut.

1. Kegiatan PPL dapat memberikan pengalaman nyata tentang tanggung jawab dan tugas sebagai pendidik.
2. Kegiatan PPL dapat melatih mahasiswa untuk memecahkan permasalahan yang terdapat di lokasi PPL.
3. Kegiatan PPL dapat meningkatkan kompetensi mahasiswa, di antaranya kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional.
4. Kegiatan PPL dapat memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan kreativitasnya dalam membuat media pembelajaran, menyusun materi, dan teknik-teknik penguasaan kelas.

#### **B. SARAN**

Pelaksanaan kegiatan PPL UNY 2015 di SMP Negeri 1 Cangkringan sudah berjalan dengan baik. Akan tetapi, belum dapat dikatakan sempurna. Masih terdapat kekurangan yang sangat perlu diperhatikan. Oleh karena itu, perlu adanya beberapa masukan yang perlu perhatian dan ditindak lanjuti, diantaranya.

##### **1. Bagi Pihak Unit Program Pengalaman Lapangan (UPPL)**

- a. Perlu adanya pembekalan yang lebih baik lagi, sehingga semua yang diperlukan mahasiswa dalam pelaksanaan PPL berjalan dengan jelas dan lancar.
- b. UPPL diharapkan meningkatkan pelayanannya terhadap mahasiswa PPL, terutama dalam hal pengalokasian harus lebih ditingkatkan.
- c. UPPL diharapkan melakukan penningkatan terhadap kegiatan *monitoring*, hal ini akan menjadikan kegiatan PPL lebih terkontrol.



## **2. Pihak Sekolah**

- a. Seluruh warga sekolah hendaknya meningkatkan rasa memiliki, rasa hormat, dan sikap kerja sama yang baik. Hal ini akan meningkatkan solidaritas antar warga sekolah, baik dari pihak guru, karyawan, maupun peserta didik.
- b. Pihak sekolah hendaknya memperhatikan peserta didik yang beragama selain muslim. Hal ini berkaitan dengan kegiatan rutin sekolah di pagi hari melaksanakan tadarus bersama. Peserta didik yang beragama selain muslim hendaknya diberikan bimbingan terendiri pada jam yang sama dengan kegiatan tadarus.
- c. Pihak sekolah hendaknya meningkatkan kemampuan dalam mengoordinasi suatu acara. Hal ini akan meningkatkan tingkat manajemen sekolah.
- d. Pihak sekolah hendaknya lebih terbuka dalam memberikan kritik dan saran terhadap mahasiswa PPL, sehingga kepetingan kedua belah pihak dapat terpenuhi dan tidak terjadi salah komunikasi.

## **3. Bagi Mahasiswa**

- a. Mengoptimalkan kegiatan observasi dengan cara meningkatkan pengamatan terhadap kondisi sekolah baik kondisi fisik maupun nonfisik.
- b. Mahasiswa hendaknya lebih memahami kondisi lingkungan sekolah dan kondisi lingkungan pembelajaran, agar kegiatan PPL terlaksana secara lebih baik.
- c. Mahasiswa hendaknya meningkatkan kemampuan komunikasi dengan warga sekolah dan sesama mahasiswa PPL agar tidak terjadi kesalahpahaman, membina rasa kekeuargaan, dan meningkatkan sikap kooperatif.
- d. Mahasiswa hendaknya lebih aktif dalam mencari informasi dan menjalin koordinasi dengan pihak sekolah serta mahasiswa PPL.
- e. Mahasiswa hendaknya lebih menguasai materi dengan matang, menciptakan pembelajaran yang menyenangkan, dan membuat media pembelajaran yang menarik.
- f. Mahasiswa hendaknya mampu menempatkan diri dimana dia berada. Maksudnya adalah untuk selalu menjaga nama baik dirinya, sekolah, dan almamater UNY. Mahasiswa hendaknya menjaga sikap, perilaku, dan tutur kata.
- g. Mahasiswa diharapkan mampu untuk mempersiapkan diri sebelum melaksanakan kegiatan PPL.

## DAFTAR PUSTAKA

Arsyad, Azhar. 2007. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Soeparno. 1988. *Media Pengajaran Bahasa*. Yogyakarta: Intan Pariwara.

Tim Pembekalan PPL. 2015. *Materi Pembekalan PPL Tahun 2015*. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta.

\_\_\_\_\_. 2015. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/PPL Tahun 2015*. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta.

\_\_\_\_\_. 2015. *Panduan PPL Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2015*. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta.

\_\_\_\_\_. 2015. *Panduan Pengajaran Mikro Tahun 2015*. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta.

# LAMPIRAN



MATRIKS PROGRAM KERJA INDIVIDU  
PPL  
TAHUN 2015

F01  
Untuk mahasiswa

Nomor Sekolah : 20401070 Nama Mahasiswa : Ibnu Iskandar H  
Nama Sekolah/Lembaga : SMP N 1 Cangkringan No. Mahasiswa : 12601244119  
Alamat Sekolah/Lembaga : Wukirsari, Cangkringan, Sleman Fak./Jur./Prodi : FIK/POR/PJKR

No	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu					Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	
Pembuatan Program PPL							
1	Observasi						
	a. Observasi	2				6	8
	b. Menyusun Matrik Program PPL	2,5	1,5	2	2	1	9
Administrasi Pembelajaran/Guru							
2.	a. Membuat RPP	3	3	3	3	2	14
	b. Membuat Silabus					1	1
Pembelajaran Kokurikuler (Kegiatan Mengajar Terbimbing)							
3.	Bimbingan dengan DPL						
	a. Persiapan	1			1		2
	b. Pelaksanaan	2			2		4
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	1			1		2
4.	Bimbingan guru pembimbing						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	2	2	2		2	8
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	1	1	1		1	4
5.	Menyusun RPP						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan						
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
6.	Mempersiapkan materi						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	2	2	2	2		8
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
7.	Praktik mengajar di kelas						

	a. Persiapan	1	1	1	1		4
	b. Pelaksanaan	24	24	24	20		92
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut		1	1	1		3
8.	Diskusi dengan teman satu prodi						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	2	3	3	1	1	10
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut	1	1	1	1	1	5
Pembelajaran Ekstrakurikuler (Kegiatan Nonmengajar)							
9	Piket						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan						
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
10	Upacara Bendera Hari Senin						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan	1		1		1	3
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
11	Senam/ Kerja Bakti						
	a. Persiapan	1	1	1	1	1	5
	b. Pelaksanaan	1	1	1	1	1	5
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
12	Upacara Hari Kemerdekaan						
	a. Persiapan		1				1
	b. Pelaksanaan		2				2
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
13	Kepramukaan						
	a. Persiapan		1				1
	b. Pelaksanaan		2				2
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut						
14	juri lomba gerak jalan						
	a. Persiapan	3					3
	b. Pelaksanaan	5					5
	d. Evaluasi dan tindak lanjut						
15	Penyusunan Laporan						
	a. Persiapan					2	2
	b. Pelaksanaan					8	8
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut					2	2


	<b>Jumlah Jam</b>						<b>213</b>
--	-------------------	--	--	--	--	--	------------

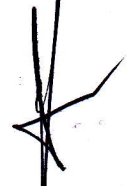
**Mengetahui/Menyetujui**

**Kepala sekolah**

**Dosen Pembimbing Lapangan**

**Yang membuat,**

  
  
**Hadi Suparmo, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19680520 199203 1 010**

  
**AM. Bandi Utama, M.Pd**  
**NIP. 196111091983031008**

  
**Ibnu Iskandar Hartono**  
**NIM. 12601244119**



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/MAGANG III LAPORAN MINGGU 1

**F02**

Untuk  
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP N 1 Cangkringan  
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Wukirsari, Cangkringan, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Daryanto, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Ibnu Iskandar Hartono  
NO. MAHASISWA : 12601244119  
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : AM.Bandi Utama, M.Pd

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 10/8/2015	1. Persiapan pagi, 2. Upacara bendera hari Senin, 3. Koordinasi dengan Wakasek Kesiswaan, 4. Observasi I 5. Mengajar kelas VIIA & VII B 6. Menyusun matriks Program PPL 7. Diskusi dengan teman 1 prodi, 8. Menyiapkan materi & membuat RPP	a. Pembagian program mengajar bersama teman seprodi b. RPP pertemuan pertama sudah tersusun c. VIIA & VIIB diisi dengan materi bola voly ( passig bawah )	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dosen pamong tidak bisa hadir karena mahasiswa sudah diserahkan sebelumnya</li><li>• Masih canggung dalam memberikan materi, siswa tergolong siswa baru dan masih terbawa kebiasaan SD .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mahasiswa memberikan surat dari LPPMP UNY dan langsung mengikuti kegiatan yang ada di sekolah</li><li>• Diberi motivasi siswa-siswa sudah bukan SD dan harus meninggalkan kebiasaan lama yang kurang baik</li></ul>
2.	Selasa, 11/8/2015	1. Briefing pagi, 2. Mengajar kelas 7C & 7D,	a. Pembahasan pembuatan RPP dan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada hambatan</li><li>• Kebanyakan servis dan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Membenahi posisi/ sikap tubuh saat melakukan servis</li></ul>

		3. Diskusi dengan teman 1 prodi, 4. Menyiapkan materi pelajaran 5. Diskusi dengan guru pembimbing 6. Evaluasi 7. Membuat RPP Kelas 8 A-D	media b. Mengajar dengan materi bola voly passing bawah dan servis bawah.	passing bola belum terarah / sering luncas	dan passing
3.	Rabu, 12/8/2015	1. Salam-salam dengan warga sekolah & Briefing pagi, 2. Mengajar kelas 8A&8B, 3. Koordinasi dengan guru mata pelajaran. 4. Mengoreksi tugas kelas VIIA-VIID 5. Pengisian matrik dan catatan harian	a. Pengarahan cara mengajar yang benar, menyusun RPP yang baik b. Perkenalan dilanjutkan pemateri permainan bola besar ( bola voly ,pass bawah dan servis atas )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak ada hambatan</li> <li>• Servis banyak yang tidak sampai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> <li>• Membenahi sikap awal dan perkenaan bola saat servis .</li> </ul>
4.	Kamis, 13/8/2015	1. Salam-salam dengan warga sekolah & Briefing pagi, 2. Mengajar kelas 8C & 8D, 3. Koordinasi kelompok 4. Koordinasi teman se prodi	a. Mengecek ada tidaknya kendala dalam kelompok b. Perkenalan dilanjutkan pemateri permainan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak ada hambatan</li> </ul>	-



		5. Evaluasi 6. Pembuatan RPP kelas 9A-9D 7. Pengisian matrik dan catatan harian	bola besar ( bola voly passing bawah dan servis atas )  c. RPP untuk pertemuan berikutnya sudah tersusun		
5.	Jumat, 14/8/2015	1. Briefing pagi, 2. Jumat sehat (senam), 3. Rapat persiapan lomba gerak jalan se Cangkringan 4. Mengoreksi tugas untuk kelas 8A- 8D 5. Pengisian matrik dan catatan harian mingguan.	a. Materi pelajaran minggu berikutnya sudah tersusun b. Sebagai instruktur senam jumat sehat (aerobic ) c. Sebagai dewan juri lomba gerak jalan pada hari sabtu 15-08-15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak ada hambatan</li> <li>• Sedikit canggung              didepan seluruh warga              SMP N 1 Cangkringan</li> </ul>	-
6.	Sabtu, 15/8/2015	1. Briefing pagi, 2. Mengajar kelas 9C & 9D 3. Koordinasi dengan teman 1 prodi, 4. Juri dalam lomba gerak jalan di kompleks kantor kecamatan	a. Perkenalan memberikan pemateri servis atas dan passing atas .  b. Siswa-siswi sangat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak ada hambatan</li> </ul>	-

	Argomulyo	tertib dan antusias mengikuti lomba gerak jalan	
	5. Mengoreksi tugas kelas 9C & 9D 6. Pengisian matrik dan catatan harian		

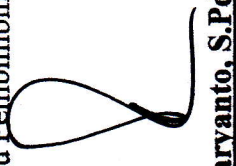
Mengetahui

Dosen Pembimbing Lapangan,

  
AM. Baidi Utama, M.Pd

NIP. 19600410 198903 1002

Guru Pembimbing,

  
Darvanto, S.Pd

NIP. 19611109 198303 1008

Yang membuat,

  
Ibnu Iskandar Hartono

NIM. 12601244119



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/MAGANG III LAPORAN MINGGU 2

**F02**

Untuk  
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP N 1 Cangkringan  
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Wukirsari, Cangkringan, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Daryanto, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Ibnu Iskandar Hartono  
NO. MAHASISWA : 12601244119  
FAK./JUR./PRODI : FIK/PJKR/POR  
DOSEN PEMBIMBING : AM.Bandi Utama, M.Pd

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 17/8/2015	1. Upacara Hari Kemerdekaan RI ke-70 2. Diskusi dengan teman 1 prodi 3. Mencari & menyusun materi 4. Membuat RPP kelas 7	a. Upacara berlangsung dengan khitmad dan tertib b. Materi dan RPP sudah tersusum	• Tidak ada hambatan	-
2.	Selasa, 18/8/2015	1. Briefing pagi, 2. Mengajar kelas 7C & 7D, 3. Membuat RPP kelas 8 4. Mengisi catatan harian dan matrik	a. Memberikan materi permainan bola besar sepak bola ( passing kaki dalam dan control )	• Tidak ada hambatan	-

3.	Rabu, 19/8/2015	1. Briefing pagi, 2. Mengajar kelas 8A & 8B 3. Mengoreksi tugas klas 7C & 7D 4. Mengisi matrik dan catatan harian	a. Sudah dapat melakukan penyesuaian mengajar dalam kelas b. Mengajar dengan materi permainan bola besar (sepakbola shooting dan control )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak ada hambatan</li> </ul>	-
4.	Kamis, 20/8/2015	1. Briefing pagi, 2. Mengajar kelas 8C & 8D, 3. Diskusi dengan teman 1 prodi 4. Mengisi matrik dan catatan harian	a. Mengecek ada tidaknya kendala dalam mengajar b. Mengajar dengan materi permainan bola besar sepakbola ( shooting dan control )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak ada hambatan</li> </ul>	-
5.	Jumat, 21/8/2015	1. Briefing pagi, 2. Jumat sehat (senam), 3. Mengajar kelas 9A & 9B 4. Evaluasi,penutup	a. Mengecek ada tidaknya kendala dalam kelompok b. Instruktur senam SKJ dan Pramuka c. Mengisi dengan materi permainan bola besar sepakbola crossing dan control	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak ada hambatan</li> <li>• Crossing banyak yang luncas dan control masih banyak yang ragu-ragu</li> </ul>	- Memperbaiki sikap awal dan perkenaan bola pada kaki pada ssat melakukan gerakan croosing

6.	Sabtu, 22/8/2015	1. Briefing pagi 2. Mengajar kelas 9C & 9D 3. Mendampingi kegiatan pramuka 4. Menyusun RPP kelas 7	a. Menyelesaikan kendala yang dijumpai selama mengajar b. Membeikan materi crossing dan control pada permainan sepakbola c. Kegiatan pramuka berjalan lancar	• Tidak ada hambatan	-
----	------------------	---	--	----------------------	---

Mengetahui

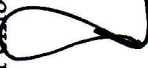
Dosen Pembimbing Lapangan,



AM. Bandi Utama, M.Pd

NIP. 19600410 198903 1002

Guru Pembimbing,



Darvanto, S.Pd

NIP. 19611109 198303 1008

Yang membuat,



Ibnu Iskandar Hartono

NIM. 12601244119



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/MAGANG III LAPORAN MINGGU 3

**F02**

Untuk  
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA	: SMP N 1 Cangkringan	NAMA MAHASISWA	: Ibnu Iskandar Hartono
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA	: Wukirsari, Cangkringan, Sleman	NO. MAHASISWA	: 12601244119
GURU PEMBIMBING	: Daryanto, S.Pd	FAK./JUR./PRODI	: FIK/PJKR/POR
		DOSEN PEMBIMBING	: AM.Bandi Utama, M.Pd

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 24/8/2015	1. Briefing pagi 2. Upacara bendera 3. Mengajar kelas 7A & 7B 4. Diskusi dengan teman 1 prodi 5. Bimbingan dengan guru mata pelajaran 6. Mengisi catatan harian dan matrik	a. Memantapkan program kerja b. Memberikan materi kesehatan dikelas dengan materi pola makan sehat c. Membantu untuk pengisian penilaian di ms.axel	• Tidak ada hambatan • Masih banyak yang tidak menyimak atau main sendiri saat pembelajaran teori	- - mengajukan pertanyaan pada siswa yang tidak menyimak pembelajaran
2.	Selasa, 25/8/2015	1. Briefing pagi 2. Mengajar kelas 7C dan 7D 3. Membuat RPP kelas 8 4. Mengisi catatan harian dan	a. Konsultasi kendala dalam mengajar b. Memberikan materi dikelas yaitu kesehatan dengan materi pola makan sehat dan diberikan sedikit	• Tidak ada hambatan • Sangat menyimak / tidak ada	-

		matrik	pengertian permainan softball untuk minggu depan		
3.	Rabu, 26/8/2015	1. Briefing pagi 2. Mengajar kelas 8A&8B 3. Mengoreksi tugas kelas 7A-D untuk materi kesehatan	a. Sudah dapat melakukan penyesuaian mengajar dalam kelas b. Memberikan materi kesehatan yaitu bahaya seks bebas dan sedikit materi teori softball	• Tidak ada hambatan	-
4.	Kamis, 27/8/2015	1. Briefing pagi, 2. Mengajar kelas 8C & 8D 3. Diskusi dengan teman 1 prodi 4. Membuat RPP kelas 9 5. Mengisi matrik dan catatan harian	a. Mengecek ada tidaknya kendala dalam mengajar b. Memberikan materi kesehatan yaitu bahaya seks bebas dan sedikit materi teori softball c. Pembagian tugas pengisian penilaian	• Tidak ada hambatan	-
5.	Jumat, 28/8/2015	1. Briefing pagi 2. Jumat sehat (,jalan sehat) 3. Keja bakti persiapan akreditasi sekolah 4. Mengajar kelas 9A & 9B	a. Mengecek ada tidaknya kendala dalam kelompok b. Mengisi dengan materi kesehatan yaitu bahaya kebakaran dan sedikit materi softball teori	• Tidak ada hambatan	-

		5. Mengoreksi tugas kesehatan kelas 8A-8D			
6.	Sabtu, 29/8/2015	1. Briefing pagi 2. Mengajar kelas 9C & 9D 3. Membuat catatan harian dan pengisian matrik 4. Membuat RPP kelas 7 (permainan bola kecil)	a. Sudah dapat melakukan penyesuaian dalam mengajar b. Mengajar dengan materi pendidikan kesehatan dan sedikit teori tentang permainan softball c. RPP dan materi sudah tersusun	• Tidak ada hambatan	-

Mengetahui

Dosen Pembimbing Lapangan,

AM. Bandi Utama, M.Pd

NIP. 19600410 198903 1002

Guru Pembimbing,

Daryanto, S.Pd

NIP. 19611109 198303 1008

Yang membuat,

Ibnu Iskandar Hartono

NIM. 12601244119





UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/MAGANG III LAPORAN MINGGU 4

**F02**

Untuk  
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP N 1 Cangkringan  
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Wukirsari, Cangkringan, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Daryanto, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Ibnu Iskandar Hartono  
NO. MAHASISWA : 12601244119  
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : AM.Bandi Utama, M.Pd

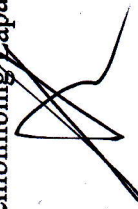
No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 31/8/2015	1. Briefing pagi 2. Mengajar kelas 7A & 7B 3. Mencari & menyusun materi 4. Membuat RPP	a. Sudah dapat melakukan penyesuaian mengajar dalam kelas b. Mengajar dengan materi permainan bola kecil ( modifikasi softball ) c. RPP dan materi sudah tersusun	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada hambatan</li><li>• Masih sulit memahami yang dikehendaki pengajar</li></ul>	- - Kembali menerangkan sedikit yang sebelumnya sudah diterangkan
2.	Selasa, 1/9/2015	1. Briefing pagi 2. Mengajar kelas, 7 C & 7 D 3. Membuat catatan harian dan matrik 4. Membuat RPP kelas 8	a. Sudah dapat melakukan penyesuaian mengajar dalam kelas b. Mengajar dengan materi permainan bola kecil ( modifikasi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada hambatan</li></ul>	-

			softball ) c. RPP tersusun		
3.	Rabu, 2/9/2015	1. Briefing pagi, 2. Diskusi dengan teman 1 prodi 3. Mengajar kelas 8A & 8B 4. Mengajar ekskul kelas 7 (sepakbola) 5. Membuat catatan harian dan matrik	a. Mengecek ada tidaknya kendala dalam mengajar b. Mengajar dengan materi permainan bola keci ( softball )	• Tidak ada hambatan	-
4.	Kamis, 3/9/2015	1. Briefing pagi 2. Mengajar kelas 8C & 8D 3. Membuat catatan harian dan matrik 4. Membuat RPP untuk Kelas (	a. Mengecek ada tidaknya kendala dalam mengajar b. Mengajar dengan materi permainan bola keci ( softball ) c. RPP.Matrik dan catatan harian telah tersusun	• Tidak ada hambatan	-
5.	Jumat, 4/9//2015	1. Briefing pagi 2. Jumat sehat (,jalan sehat) 3. Mengajar kelas 9A & 9B 4. Pendampingan ekskul pramuka	a. Mengecek ada tidaknya kendala dalam kelompok b. Mengajar dengan materi permainan bola kecil (softball)	• Tidak ada hambatan	
5..	Sabtu, 5/9/2015	1. Briefing pagi 2. Mengajar kelas 9C & 9D 3. Membuat penilaian dan indicator	a. Sudah dapat melakukan penyesuaian dalam mengajar b. Mengajar dengan materi	• Tidak ada hambatan	-

		penilaian	permainan bola kecil (softball )		
		4. Membuat catatan harian dan matrik 5. Membuat RPP kebugaran untuk kelas 7	c. Penilaian dan indicator sudah tersusun d. Matrik dan catatan harian tersusun		

Mengetahui

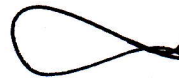
Dosen Pembimbing Lapangan,



AM, Bandi Utama M.Pd

NIP. 19600410 198903 1002

Guru Pembimbing,



Darvanto, S.Pd

NIP. 19611109 198303 1008

Yang membuat,



Ibnu Iskandar Hartono

NIM. 12601244119



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/MAGANG III LAPORAN MINGGU 5

**F02**

Untuk  
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP N 1 Cangkringan  
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Wukirsari, Cangkringan, Sleman  
GURU PEMBIMBING : Daryanto, S.Pd

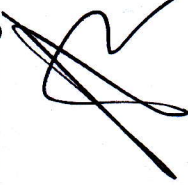
NAMA MAHASISWA : Ibnu Iskandar Hartono  
NO. MAHASISWA : 12601244119  
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : AM,Bandi Utama M.Pd

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 7/9/2015	1. Briefing pagi 2. Upacara bendera 3. Mengajar kelas 7A & 7B 4. Menyusun laporan PPL 5. Membuat catatan harian dan matrik	a. Mengajar materi kebugaran untuk kelas 7 dan melakukan penilaian kebugaran b. Laporan PPL tersusun sebagian	• Tidak ada hambatan	-
2.	Selasa, 8/9/2015	1. Briefing pagi 2. Mengajar kelas 7C & 7D 3. Observasi II 4. Bimbingan dengan guru mata pelajaran	a. Mengajar materi kebugaran untuk kelas 7 dan melakukan penilaian kebugaran b. Mengetahui cara mengajar yang benar dan sistematis	• Tidak ada hambatan	-
3.	Rabu, 9/9/2015	1. Briefing pagi 2. Mengajar kelas 8A & 8B 3. Observasi III 4. Menyusun laporan PPL	a. Mengajar materi kebugaran untuk kelas 7 dan melakukan penilaian kebugaran b. Menambah pengalaman mengajar yang baik	• Tidak ada hambatan	-

			c. Laporan PPL tersusun sebagian		
4.	Kamis, 10/9/2015	1. Briefing pagi 2. Kerja bakti 3. Membantu administrasi guru mata pelajaran 4. Membuat matrik dan catatan harian 5. Menyusun RPP kelas9 (kebugaran)	a. Lingkungan sekolah menjadi bersih dan tertata rapi b. Tugas administrasi guru sudah selesai dikerjakan	• Tidak ada hambatan	-
5.	Jumat, 11/9/2015	1. Briefing pagi 2. Jumat sehat (jalan sehat) 3. Koordinasi dengan teman 1 prodi 4. Membantu tugas administrasi guru 5. Menyusun laporan PPL	a. Kegiatan Jumat sehat berjalan lancar b. Membahas soal laporan PPL c. Tugas administrasi guru terselesaikan d. Laporan PPL tersusun sebagian	• Tidak ada hambatan	-
6.	Sabtu, 12/9/2015	1. Briefing pagi 2. Penarikan PPL oleh DPL Pamong 3. Membuat matrik dan catatan harian	a. Acara penarikan PPL berlangsung lancar b. Menutup kegiatan PPL c. Matrikcatatan harian sudah tersusum	• Tidak ada hambatan	-

Mengetahui

Dosen Pembimbing Lapangan,



AM, Bandi Utama M.Pd

NIP. 19600410 198903 1802

Guru Pembimbing,



Darvanto, S.Pd

NIP. 19611109 198303 1008

Yang membuat,



Ibnu Iskandar Hartono

NIM. 12601244119



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2013

**F03**

untuk  
mahasiswa

**NOMER LOKASI** : - **NAMA MAHASISWA** : Ibnu Iskandar Hartono  
**NAMA SEKOLAH** : SMP N 1 CANGKRINGAN **NO. MAHASISWA** : 12601244119  
**ALAMAT SEKOLAH** : Watuadeg,Wukirsari,Cangkringan,Sleman **FAK/JUR/PRODI** : FIK/POR/PJKR

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/ Kualitatif	SERAPAN DANA ( DALAM RUPIAH )				
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lambaga Lainnya	Jumlah
1	Penyusunan RPP	Rencana pelaksanaan pembelajaran selama praktek	-	Rp. 20.000,-	-	-	Rp. 20.000,-
2	Iuran PPL	Pengisian KAS kelompok PPL		Rp. 100.000,-			Rp. 100.000,-
3	Seragam Batik PPL	Guna keperluan seragam PPL	-	Rp. 50.000.-	-	-	Rp.50.000,-

4	Penyusunan laporan PPL	Laporan PPL	-	Rp.50.000,-	-	-	Rp.50.000,-
<b>TOTAL</b>							<b>Rp.220.000,-</b>

Keterangan : semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan/ dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku dilokasi setempat.

Mengetahui :

Kepala Sekolah  
SMP Negeri 1 Cangkringan

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Hadi Supama, S.Pd,M.Pd  
NIP. 1960805201992031010

AM.Bandi Utama,M.Pd  
NIP. 196004101989031002

Ibnu Iskandar Hartono  
NIM 12601244119



**TOTAL**

**Rp.220.000,-**

Peterangan : semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan/ dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku dilokasi setempat.

Mengetahui :



Hadi Supama, S.Pd,M.Pd

NIP. 1960805201992031010

Dosen Pembimbing Lapangan

AM. Band Utama, M.Pd

NIP. 196004101989031002

Mahasiswa

Ibnu Iskandar Hartono

NIM 12601244119





**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 1 CANGKRI NEAN  
Alamat Sekolah/ Lembaga : Watuteq, Wukirsari, Cangkingan, Sleman  
Nama DPL PPL/ Magang III : A.M BANDI UTAMA, M.Pd  
Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : PSKR / FIK  
Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2 (dua)

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1	15/8-2015	2	Pembuatan RPP	lancar	
2	18/8-2015	2	Penilaian Pembelajaran	lancar	
3	29/8-2015	2	Revisi latar kelas	lancar	
4	1/8-2015	2	Pembuatan Laporan	lancar	

**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.

PEMERINTAH KABUPATEN  
Mengevaluasi  
Kepala Sekolah / Lembaga  
SMP NEGERI 1 CANGKRI NEAN  
St. Hadi S. P. M. Pd  
199203 1 010

12  
Mhs PPL/ Magang III Prodi PSKR  
Syahar 2015  
Heru Setiawan

Ibnu Iskandar H



## **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Cangkringan  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Kelas / Semester : VIII / 1  
Pertemuan Ke- : 1  
Alokasi Waktu : 1 X 2 X 40 Menit

### **A. Standar Kompetensi**

6. Menerapkan budaya hidup sehat.

### **B. Kompetensi Dasar**

6. 1. Mengenal bahaya seks bebas
6. 2. Menolak budaya seks bebas

### **C. Indikator**

- 6.1.1 Mengetahui identifikasi bahaya seks bebas.
- 6.2.1 Mengidentifikasi cara menolak budaya seks bebas.

### **D. Tujuan**

1. Peserta didik mampu menyebutkan 3 bahaya seks bebas.
2. Peserta didik mampu mengidentifikasi 2 cara menolak budaya seks bebas.

### **E. Materi Pokok**

Seks Bebas (terlampir)

### **F. Metode Pembelajaran**

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Resiprokal
4. Penugasan

#### G. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Kegiatan	Alokasi waktu	Metode
1	<p>Pendahuluan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengucapkan salam</li> <li>b. Berdoa</li> <li>c. Melakukan presensi</li> <li>d. Memberikan apersepsi dan motivasi : <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Apakah kalian larangan setiap agama yang ada di dunia ini? Apa itu yaitu seks bebas. Nanti kita akan mempelajari apa itu sek bebas.</li> </ul> </li> <li>e. Tujuan pembelajaran kali ini adalah Peserta didik mampu menyebutkan 3 bahaya seks bebas dan mampu mengidentifikasi 2 cara menolak budaya seks bebas.</li> </ul>	15 Menit	Ceramah
2	<p>Inti Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Eksplorasi <p>Guru memerintahkan peserat didik tentang apa yang kalian ketahui tentang seks bebas.</p> <p>Kemudian guru menerangkan materi seks bebas.</p> </li> <li>➤ Elaborasi <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik dibagi kedalam kelompok kecil dan berdiskusi tentang bahaya seks bebas dan cara menolak budaya seks bebas.</li> <li>- Guru memberikan waktu 10 menit untuk berdiskusi.</li> <li>- Kemudian secara bergantian setiap</li> </ul> </li> </ul>	55 Menit	<p>Ceramah</p> <p>Diskusi</p> <p>Resiprokal</p>

	<p>kelompok mengemukakan hasil diskusinya.</p> <p>➤ Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan umpan balik positif dengan cara menanyakan kembali kepada peserta didik :</li> </ul> <p>Ada yang masih belum jelas dengan materi seks bebas yang telah dijelaskan tadi?</p> <p>Apakah ada yang mau mengungkapkan pendapat tentang penyakit menular seksual yang telah dijelaskan tadi oleh pak guru?</p>		
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru mengevaluasi jalannya pembelajaran dengan melibatkan peserta didik.</li> <li>- Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran kesehatan olahraga.</li> <li>- Guru memberikan penugasan kepada peserta didik yaitu merangkum pembelajaran yang telah dipelajari tadi.</li> <li>- Berdoa</li> <li>- Memberikan salam</li> <li>- Menutup pembelajaran</li> </ul>		

#### H. Alat, Sumber, Media, dan Fasilitas

1. Alat :
  - a. Laptop,
  - b. Proyektor
2. Sumber :
  - a. Modul Penjasorkes kelas VII semester genap
3. Media :
  - a. Ppt kesehatan olahraga
4. Fasilitas :
  - a. Ruang kelas,
  - b. Papan tulis

#### I. Rubik Penilaian

##### Rubrik Penilaian Pengamatan Sikap Kesehatan

Indikator	Aspek yang dinilai	Tanda ceklis (√)
6.1.2 Mengetahui identifikasi bahaya seks bebas.	1. Antusiasisme	
6.2.2 Mengidentifikasi cara menolak budaya seks bebas.	2. Partisipasi	
	3. Kerjasama	
	4. Ketelitian	
	5. Disiplin	
	Jumlah Nilai	

Jumlah skor max :  $5 \times 20 = 100$

##### Rubrik Penilaian Kognisi Kesehatan

Indikator	Pertanyaan yang diajukan	Skor
6.1.3 Mengetahui identifikasi bahaya seks bebas.	1. Jelaskan pengertian seks bebas!	2
	2. Mengapa seks bebas bisa terjadi pada remaja?	2
6.2.3 Mengidentifikasi cara menolak budaya seks bebas.	3. Jelaskan bahaya seks bebas!	2
	4. Jelaskan dampak seks bebas pada remaja!	2
	5. Jelaskan cara menolak budaya seks bebas!	2
	Jumlah Nilai	

Jumlah skor max :  $10 \times 10 = 100$

Rubrik penilaian psikomotor kesehatan

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor
6.1.4 Mengetahui identifikasi bahaya seks bebas.	1. Melakukan identifikasi bahaya seks bebas pada remaja.	5
6.2.4 Mengidentifikasi cara menolak budaya seks bebas.	2. Melakukan identifikasi cara menolak budaya seks bebas.	5
	Jumlah Nilai	

Jumlah skor max :  $10 \times 10 = 100$

Teknik Penilaian :

JUMLAH NILAI =  $\Sigma$  (nilai Afektif + nilai Kognitif + nilai Psikomotor)

3

Keterangan : Batas Tuntas lihat SKBM (70)

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Cangkringan , Juli 2015  
Guru Mapel PJOK.

HADI SUPARMO,S.PD,M.PD.  
NIP.19680520 199203 1 010

DARYANTO,SPd.Jas.  
NIP.19611109 198303 1 008

## **PERILAKU SEKS BEBAS**

### **A. PENGERTIAN PERILAKU SEKS BEBAS**

Menurut Sarwono (2005) perilaku seksual adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenisnya maupun sesama jenis. Objek seksual biasa berupa orang lain, orang dalam khayalan, atau diri sendiri.

Hyde (2007) perilaku seksual adalah tingkah laku yang dapat menimbulkan kemungkinan untuk mencapai organisme. Padahal ada kalanya ketika seseorang melakukan senggama ia tidak mengalami organisme, hal ini biasanya dialami oleh wanita. Untuk itu ditampilkan definisi lain, yaitu perilaku seksual adalah semua jenis aktifitas fisik yang melibatkan tubuh untuk mengekspresikan perasaan erotis atau afeksi ( Nevid, Rathus & Rathus, 2005).

Berdasarkan beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan perilaku seksual adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual atau aktifitas fisik yang melibatkan tubuh untuk mengekspresikan perasaan erotis atau afeksi.

Seks bebas adalah bebas adalah hubungan seksual yang dilakukan di luar ikatan pernikahan, baik suka sama suka atau dalam dunia prostitusi.

Seks bebas bukan hanya dilakukan oleh kaum remaja bahkan yang telah berumah tangga pun sering melakukannya dengan orang yang bukan pasangannya. Biasanya dilakukan dengan alasan mencari variasi seks ataupun sensasi seks untuk mengatasi kejenuhan.

### **B. FAKTOR PENYEBAB PERILAKU SEKS BEBAS**

Menurut Maslow (dalam Hall & Lindzey, 1993) dalam tingkat hierarkis, bahwa terdapat kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhi manusia, salah satunya adalah kebutuhan fisiologis. Kebutuhan fisiologis mencakup kebutuhan dasar manusia dalam bertahan hidup, yaitu kebutuhan yang bersifat instingtif ini biasanya akan sukar untuk dikendalikan atau ditahan oleh individu, terutama dorongan seks. Menurut Freud (dalam Danarto, 2003) memberikan pandangan bahwa perilaku manusia didominasi oleh dorongan seks (sexual drive), mengarah kepada prinsip kesenangan

(pleasure principle) yang dikendalikan oleh id-nya masing-masing. Sehingga, apabila seseorang tidak mampu mengatur id yang dimilikinya, maka orang tersebut akan kehilangan kontrol dalam menahan suatu keinginan seperti dorongan seks.



Menurut Prabowo & Riyanti (2008), ketika seseorang mempertimbangkan motivasi seksual dari sudut pandang biologis, seks mempunyai ciri yang diterangkan sebagai bagian dari dorongan biologis yang lain:

1. Seks bukan hanya diperlukan untuk mempertahankan hidup individu, kecuali bahwa seks diperlukan untuk kelangsungan hidup.
2. Perilaku seksual tidak ditimbulkan oleh kurangnya substansi atau zat-zat tertentu dalam tubuh.
3. Setidaknya pada binatang tingkat tinggi, motivasi seksual mungkin lebih dipengaruhi oleh informasi panca indera dari lingkungannya, yaitu insentif dari pada oleh motif biologis yang lain.

### **C. PENGERTIAN PERILAKU SEKS BEBAS**

Menurut Ghifari (2003), perilaku seks bebas adalah hubungan antara dua orang dengan jenis kelamin yang berbeda dimana terjadi hubungan seksual tanpa adanya ikatan pernikahan. Kelompok seks bebas menghalalkan segala cara dalam melakukan seks dan tidak terbatas pada sekelompok orang. Mereka tidak berpegang pada morality atau nilai-nilai manusiawi.

Sewaktu-waktu mereka dapat berhubungan seksual dengan orang lain dan di lain waktu mereka juga bisa menggauli keluarga sendiri.

Menurut Desmita (2005) perilaku seks bebas pada remaja adalah cara remaja mengekspresikan dan melepaskan dorongan seksual, yang berasal dari kematangan organ seksual dan perubahan hormonal dalam berbagai bentuk tingkah laku seksual, seperti berkencan intim, bercumbu, sampai melakukan kontak seksual. Tetapi perilaku tersebut dinilai tidak sesuai dengan norma karena remaja belum memiliki pengalaman tentang seksual.

Menurut Sarwono (2002) perilaku seks bebas adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenisnya maupun dengan sesama jenis.

Berdasarkan beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan perilaku seks bebas adalah perilaku yang didasari oleh dorongan seksual untuk mendapatkan kesenangan seksual dengan lawan jenis yang dilakukan tanpa ikatan pernikahan yang sah.

#### **D. BENTUK-BENTUK PERILAKU SEKS BEBAS**

Menurut Sarwono (2002) bentuk-bentuk dari perilaku seks bebas dapat berupa berkencan intim, berciuman, bercumbu, dan bersenggama. Sedangkan Desmita (2005) mengemukakan berbagai bentuk tingkah laku seksual, seperti berkencan intim, bercumbu, sampai melakukan kontak seksual.

Bentuk-bentuk perilaku seks bebas (dalam [www.Bkkbn.go.id](http://www.Bkkbn.go.id)) yaitu:

1. Petting adalah upaya untuk membangkitkan dorongan seksual antara jenis kelamin dengan tanpa melakukan tindakan intercourse.
2. Oral –genital seks adalah aktivitas menikmati organ seksual melalui mulut. Tipe hubungan seksual model oral-genital ini merupakan alternative aktifitas seksual yang dianggap aman oleh remaja masa kini.
3. Sexual intercourse adalah aktivitas melakukan senggama.
4. Pengalaman Homoseksual adalah pengalaman intim dengan sesama jenis.

Menurut Sarwono (2002) juga mengemukakan beberapa bentuk dari perilaku seks bebas, yaitu:

- a. Kissing : Saling bersentuhan antara dua bibir manusia atau pasangan yang didorong oleh hasrat seksual.
- b. Necking : Bercumbu tidak sampai pada menempelkan alat kelamin, biasanya dilakukan dengan berpelukan, memegang payudara, atau melakukan oral seks pada alat kelamin tetapi belum bersenggama.
- c. Petting : Bercumbu sampai menempelkan alat kelamin, yaitu dengan menggesek-gesekkan alat kelamin dengan pasangan namun belum bersenggama.
- d. intercourse : Mengadakan hubungan kelamin atau bersetubuh diluar pernikahan

Menurut Santrock (2002) bentuk-bentuk perilaku seks bebas, yaitu:

- a. Kissing yaitu sentuhan yang terjadi antara bibir diikuti dengan hasrat seksual.
- b. Necking yaitu aktivitas seksual disekitar tubuh tapi belum ada kontak alat kelamin.
- c. Petting yaitu menempelkan alat kelamin tapi belum ada kontak alat kelamin.
- d. intercourse yaitu bersenggama atau kontak alat kelami.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa bentuk-bentuk perilaku seks bebas mencakup Kissing, necking, petting, sexual intercourse.

## **E. FAKTOR PENYEBAB SEKS BEBAS**

Menurut Ghifari (2003) perilaku negatif remaja terutama hubungannya dengan penyimpangan seksualitas, pada dasarnya bukan murni tindakan diri mereka sendiri, melainkan ada faktor pendukung atau yang mempengaruhi dari luar. Faktor-faktor yang menjadi sumber penyimpangan tersebut adalah:

1. Kualitas diri remaja itu sendiri seperti, perkembangan emosional yang tidak sehat, mengalami hambatan dalam pergaulan sehat, kurang mendalami norma agama, ketidakmampuan menggunakan waktu luang.
2. Kualitas keluarga yang tidak mendukung anak untuk berlaku baik, bahkan tidak mendapatkan kasih sayang dari orang tua dan pergeseran norma keluarga dalam mengembangkan norma positif. Disamping itu keluarga tidak memberikan arahan seks yang baik.
3. Kualitas lingkungan yang kurang sehat, seperti lingkungan masyarakat yang mengalami kesenjangan komunikasi antar tetangga.
4. Minimnya kualitas informasi yang masuk pada remaja sebagai akibat globalisasi, akibatnya anak remaja sangat kesulitan atau jarang mendapatkan informasi sehat dalam seksualitas.

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yayasan Keluarga Kaiser (Kaiser Family Foundation) (dalam Dariyo, 2004), hal-hal yang mendorong remaja melakukan hubungan seks di luar pernikahan adalah:

- a. Hubungan seks: bentuk penyaluran kasih sayang yang salah dalam masa pacaran. Seringkali remaja mempunyai pandangan yang salah bahwa masa pacaran merupakan masa di mana seseorang boleh mencintai maupun dicintai oleh kekasihnya. Dalam hal ini, bentuk ungkapan rasa cinta (kasih sayang) dapat dinyatakan dengan berbagai cara, misalnya, pemberian hadiah bunga, berpelukan, berciuman, dan bahkan melakukan hubungan seksual. Dengan anggapan yang salah ini, maka juga akan menyebabkan tindakan yang salah. Karena itu, sebelum pacaran, sebaiknya orang tua wajib memberi pengertian yang benar kepada anak remajanya agar mereka tidak terjerumus pada tindakan yang salah.
- b. Kehidupan iman yang rapuh. Kehidupan beragama yang baik dan benar ditandai dengan pengertian, pemahaman dan ketaatan dalam menjalankan ajaran-ajaran agama dengan baik tanpa dipengaruhi oleh situasi kondisi apapun. Dalam keadaan apa saja, orang yang taat beragama, selalu dapat menempatkan diri dan mengendalikan diri agar tidak berbuat hal-hal yang bertentangan dengan ajaran

agama. Dalam hatinya, selalu ingat terhadap Tuhan, sebab mata Tuhan selalu mengawasi setiap perbuatan manusia. Oleh karena itu, ia tak akan melakukan hubungan seksual dengan pacarnya, sebelum menikah secara resmi. Ia akan menjaga kehormatan pacarnya, agar terhindar dari tindakan nafsu seksual sesaat. Bagi individu yang taat beragama, akan melakukan hal itu sebaik-baiknya. Sebaliknya, bagi individu yang rapuh imannya, cenderung mudah melakukan pelanggaran terhadap ajaran-ajaran agamanya. Agama hanya dijadikan sebagai kedok atau topeng untuk mengelabui orang lain (pacar), sehingga tak heran, kemungkinan besar orang tersebut dapat melakukan hubungan seksual pranikah.

- c. Faktor kematangan biologis. Dapat diketahui bahwa masa remaja ditandai dengan adanya kematangan biologis. Dengan kematangan biologis, seorang remaja sudah dapat melakukan fungsi reproduksi sebagai mana layaknya orang dewasa lainnya, sebab fungsi organ seksualnya telah bekerja secara normal. Hal ini membawa konsekuensi bahwa seorang remaja akan mudah terpengaruh oleh stimulasi yang merangsang gairah seksualnya, misalnya, dengan melihat film porno, cerita cabul. Kematangan biologis yang tidak disertai dengan kemampuan mengendalikan diri, cenderung berakibat negatif, yaitu terjadi hubungan seksual pranikah di masa pacaran remaja. Sebaliknya, kematangan biologis, disertai dengan kemampuan pengendalian diri akan membawa kebahagiaan remaja di masa depannya, sebab ia tidak akan melakukan hubungan seksual pranikah.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku seks bebas yaitu kualitas diri yang rendah, kualitas keluarga, kualitas lingkungan yang kurang sehat, minimnya kualitas informasi yang masuk, bentuk penyaluran kasih sayang yang salah dalam masa pacaran, dan kematangan biologis yang tidak disertai dengan kemampuan mengendalikan diri, cenderung berakibat negatif, yaitu terjadi hubungan seksual pranikah di masa pacaran.

## F. AKIBAT YANG DITIMBULKAN SEKS BEBAS

Menurut Wilson (dalam Ghifari, 2003), bahaya free sex mencakup bahaya bagi perkembangan mental (psikis), fisik dan masa depan remaja itu sendiri. Secara terperinci berikut ini lima bahaya utama free seks:

1. Menciptakan kenangan buruk. Masih dikatakan “untung” jika hubungan pranikah itu tidak ada yang mengekspos. Si gadis atau si jejaka terlepas dari aib dan cemoohan masyarakat. Tapi jika ternyata diketahui masyarakat, tentu yang malu bukan saja dirinya sendiri melainkan keluarganya sendiri dan peristiwa ini tidak akan pernah terlupakan oleh masyarakat sekitar. Hal ini tentu saja menjadi beban mental yang berat.

2. Kehamilan yang tidak diharapkan (*unwanted pregnancy*).

*Unwanted pregnancy* membawa remaja pada dua pilihan, melanjutkan kehamilan atau menggugurkannya. Hamil dan melahirkan dalam usia remaja merupakan salah satu faktor risiko kehamilan yang tidak jarang membawa kematian ibu. Menurut Wibowo (1994) terjadinya perdarahan pada trisemester pertama dan ketiga, anemi dan persalinan kasip merupakan komplikasi yang sering terjadi pada kehamilan remaja. Selain itu kehamilan di usia muda juga berdampak pada anak yang dikandung, kejadian berat bayi lahir rendah (BBLR) dan kematian perinatal sering dialami oleh bayi-bayi yang lahir dari ibu usia muda. Menurut Affandi (1995) tingkat kematian anak pada ibu usia muda mencapai 2-3 kali dari kematian anak yang ibunya berusia 20-30 tahun.

Kehamilan yang terjadi akibat seks pranikah bukan saja mendatangkan malapetaka bagi bayi yang dikandungnya juga menjadi beban mental yang sangat berat bagi ibunya mengingat kandungan tidak bisa di sembunyikan, dan dalam keadaan kalut seperti ini biasanya terjadi depresi, terlebih lagi jika sang pacar kemudian pergi dan tak kembali.

3. Pengguguran kandungan dan pembunuhan bayi. Banyak kasus bayi mungil yang baru lahir dibunuh ibunya. Sebagian dari bayi itu dibungkus plastik hidup-hidup, dibuang di kali, dilempar di tong sampah, dan lain-lain, ini suatu akibat dari perilaku binatang yang pernah dilakukannya. Selain melanjutkan kehamilan tidak sedikit pula mereka yang mengalami *unwanted pregnancy* melakukan aborsi. Lebih kurang 60 % dari 1.000.000 kebutuhan aborsi dilakukan oleh wanita yang tidak menikah termasuk para remaja. Sekira 70-80 % dari angka itu termasuk dalam kategori aborsi yang

tidak aman (unsafe abortion) yang juga merupakan salah satu factor yang menyebabkan kematian ibu.

#### 4. Penyakit Menular Seksual (PMS) – HIV/AIDS

Dampak lain dari perilaku seks bebas remaja terhadap kesehatan reproduksi adalah tertular PMS termasuk HIV/AIDS. Para remaja seringkali melakukan hubungan seks yang tidak aman dengan kebiasaan dengan berganti-ganti pasangan dan melakukan anal seks menyebabkan remaja semakin rentan untuk tertular PMS/HIV seperti sifilis, gonore, herpes, klamidia, dan AIDS. Dari data yang ada menunjukkan bahwa diantara penderita atau kasus HIV/AIDS 53% berusia antara 15-29 tahun.

Si wanita atau si pria yang dulu pernah melakukan hubungan pranikah waktu pacaran lalu putus, cenderung ingin melakukan hubungan serupa dengan pria atau wanita lain mengingat seks sifatnya adiktif (ketergantungan), suatu waktu ia akan merasa “lapar” untuk melakukan hubungan intim dengan pasangan lain. Jika hal ini terus dilakukan, maka buka hal mustahil akan terjangkit penyakit kelamin.

5. Keterlanjuran dan timbul rasa kurang hormat. Perilaku seks bebas (free sex) menimbulkan suatu keterlibatan emosi dalam diri seorang pria dan wanita. Semakin sering hal itu dilakukan, semakin mendalam rasa ingin mengulangi sekalipun sebelumnya ada rasa sesal. Terlebih lagi bagi wanita, setiap ajakan sang pacar sangat sulit untuk ditolak karena takut ditinggalkan atau diputuskan. Sementara itu bagi laki-laki, melihat pasangannya begitu mudah diajak, akan terus berkurang rasa hormat dan rasa cintanya.

#### 6. Psikologis

Dampak lain dari perilaku seksual remaja yang sangat berhubungan dengan kesehatan reproduksi adalah konsekuensi psikologis. Kodrat untuk hamil dan melahirkan menempatkan remaja perempuan dalam posisi terpojok yang sangat dilematis. Dalam pandangan masyarakat, remaja putri yang hamil merupakan aib keluarga yang melanggar norma-norma sosial dan agama. Penghakiman social ini tidak jarang meresap dan terus tersosialisasi dalam diri remaja putri tersebut. Perasaan bingung, cemas, malu, dan bersalah yang dialami remaja setelah mengetahui kehamilannya bercampur dengan perasaan depresi, pesimis terhadap masa depan yang kadang disertai dengan rasa benci dan marah baik kepada diri sendiri maupun kepada pasangan, dan kepada nasib yang membuat kondisi sehat secara fisik, sosial, dan mental yang berhubungan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi remaja tidak terpenuhi.

## **G. PENANGGULANGAN DAMPAK SEKS BEBAS**

Ada beberapa upaya preventif yang bisa dilakukan untuk penanggulangan dampak seks bebas, antara lain:

### **1. Pendidikan agama dan akhlak.**

Pendidikan agama wajib ditanamkan sedini mungkin pada anak. Dengan adanya dasar agama yang kuat dan telah tertanam pada diri anak, maka setidaknya dapat menjadi penyaring (*filter*) dalam kehidupannya. Anak dapat membedakan antara perbuatan yang harus dijalankan dan perbuatan yang harus dihindari.

### **2. Pendidikan seks dan reproduksi.**

Pada umumnya orang menganggap bahwa pendidikan seks hanya berisi tentang pemberian informasi alat kelamin dan berbagai macam posisi dalam berhubungan kelamin. Hal ini tentunya akan membuat para orangtua merasa khawatir. Untuk itu perlu diluruskan kembali pengertian tentang pendidikan seks. pendidikan seks berusaha menempatkan seks pada perspektif yang tepat dan mengubah anggapan negatif tentang seks. Dengan pendidikan seks kita dapat memberitahu remaja bahwa seks adalah sesuatu yang alamiah dan wajar terjadi pada semua orang, selain itu remaja juga dapat diberitahu mengenai berbagai perilaku seksual berisiko sehingga mereka dapat menghindarinya.

Remaja perlu mengetahui kesehatan reproduksi agar memiliki informasi yang benar mengenai proses reproduksi serta berbagai faktor yang ada di sekitarnya. Dengan informasi yang benar, diharapkan remaja memiliki sikap dan tingkah laku yang bertanggung jawab mengenai proses reproduksi.

Pendidikan seks merupakan bagian dari pendidikan kesehatan reproduksi sehingga lingkup pendidikan kesehatan reproduksi lebih luas. Pendidikan kesehatan reproduksi mencakup seluruh proses yang berkaitan dengan sistem reproduksi dan aspek-aspek yang mempengaruhinya, mulai dari aspek tumbuh kembang hingga hak-hak reproduksi. Sedangkan pendidikan seks lebih difokuskan kepada hal-hal yang berkaitan dengan kehidupan seks.

### **3. Bimbingan orang tua.**

Peranan orang tua merupakan salah satu hal terpenting dalam menyelesaikan permasalahan ini. Seluruh orang tua harus memperhatikan perkembangan anak dan memberikan informasi yang benar tentang masalah seks dan kesehatan reproduksi kepada anak. Orang tua berkewajiban memberikan pendidikan kesehatan reproduksi

kepada anak sedini mungkin saat anak sudah mulai beranjak dewasa. Hal ini merupakan salah satu tindakan preventif agar anak tidak terlibat pergaulan bebas dan dampak-dampak negatifnya. Selain itu orang tua juga harus selalu mengawasi pergaulan anaknya. Dengan siapa mereka bergaul dan apa saja yang mereka lakukan di luar rumah. Setidaknya harus ada komunikasi antara anak dengan orang tua setiap saat. Apabila anak menemukan masalah, maka orang tua berkewajiban untuk membantu mencari solusi.

4. Meningkatkan aktivitas remaja ke dalam program yang produktif.

Melatih dan mendidik para remaja yang telah dipilih untuk menjadi anggota suatu organisasi, misalnya Karang Taruna, Karya Ilmiah Remaja, Pusat Informasi dan Konseling Pendidikan Reproduksi Remaja (karena remaja biasanya dapat lebih mudah melakukan komunikasi dan membicarakan masalah tersebut antara sesamanya), dan kegiatan-kegiatan lain yang bermanfaat



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMP N 1 Cangkringan
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII / I
<b>Tema / Topik</b>	: Sepak Bola (Passing dan keeping)
<b>Alokasi Waktu</b>	: 40 menit x 2

**A. Standar Kompetensi**

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

**B. Kompetensi Dasar**

1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)

**C. Indikator Pencapaian Kompetensi**

**Kognitif**

1. Siswa mampu menjelaskan teknik dasar control  
(Proses)
2. Siswa dapat menganalisis teknik dasar control.
3. Siswa mampu menjelaskan teknik keeping dalam permainan sepak bola.

**Psikomotor**

1. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar menahan bola (kontrol) pada gerak dasar sepak bola.
2. Siswa mampu mempraktikkan keeping(penjagaan) dalam sepak bola

**Afektif**

1. Siswa dapat menunjukkan sikap disiplin selama latihan.
2. Siswa bisa percaya diri melakukan latihan.

(Keterampilan Sosial)

#### **D. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan teknik mengontrol bola dalam sepak bola menggunakan kaki bagian dalam
2. Siswa dapat melakukan teknik keeping(penjagaan) bola dalam sepak bola menggunakan kaki bagian dalam
3.
  - a) Karakter siswa yang diharapkan :
    - 1) Toleransi
    - 2) Kerja sama ( *Cooperation* )
    - 3) Percaya diri ( *Confidence* )

#### **E. Materi Pembelajaran**

Permainan Sepak Bola:

1. Melakukan teknik dasar sepak bola passing bola menggunakan kaki bagian dalam

Salah satu gerak yang dominan dalam permainan sepak bola adalah passing menggunakan kaki bagian dalam cabang sepak bola. Mungkin kita masih ingat pada waktu masih kecil pernah bermain sepak bola. Pada waktu itu tentu belum memiliki keterampilan untuk menggunakan semua organ tubuh dalam memainkan bola. Akan tetapi, dengan kemampuan melakukan gerakan menendang bola yang dimiliki saat itu kelihatannya kita sudah bisa bermain sepak bola.

Teknik-teknik dasar passing bola tersebut akan diuraikan satu per satu sebagai berikut.

Aktivitas menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam :

1. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
2. Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
3. Pandangan ke arah bola.
4. Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.
5. Peserta didik disuruh mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka. Kemudian, peserta didik diminta mengubah titik perkenaan bola dengan kaki bagian dalam pada posisi bawah, tengah, dan atas; serta amati arah jalannya bola.

2. Melakukan teknik dasar sepak bola menahan bola menggunakan kaki bagian dalam

Menahan bola merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam permainan sepak bola. Apabila dilihat dari pergerakan menahan bola, sebenarnya gerakan ini merupakan kebalikan dari gerakan teknik menendang bola. Namun yang membedakannya adalah pada gerak menendang bola didorong ke depan sedangkan pada gerak menahan bola, gerakan diikuti ke arah belakang.

Menahan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain: menahan bola dengan telapak kaki, dengan punggung kaki, dengan kaki bagian dalam, dengan paha, dan dengan dada. Untuk menguasai teknik menahan bola, setiap peserta didik harus berlatih dengan tekun.

Aktivitas menahan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam dengan cara berikut ini.

1. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
  2. Pandangan ke arah datangnya bola.
  3. Julurkan kaki kanan ke depan ke arah datangnya bola.
  4. Pada saat akan menyentuh bola, kaki ditarik kembali ke belakang, bola dihentikan di samping kaki kiri.
3. Teknik dasar dribble (menggiring bola)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus – putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

4. Teknik Keeping (penjagaam bola )

Pada dasarnya teknik ini digunakan seorang pemain untuk melindungi bola dari lawan, teknik ini sebenarnya teknik dasar dalam permainan sepak bola. Adapun keeping yaitu keeping kaki dalam dan keeping bagian luar .

## **F. Metode Pembelajaran**

1. Komando
2. Demonstrasi
3. Resiprokal
4. Drill
5. Penugasan dan tanya jawab

## **G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

### **1. Kegiatan Pendahuluan**

- a) Berbaris, berdoa, presensi,
- b) Apersepsi ( dengan bertanya , anak anak sebutkan yang kalian ketahui teknik dasar dalam sepak bola ? jawab : passing dribble control shooting pak , guru : ya materi kali ini adalah passing ,control dan juga bapak tambah teknik *Keeping* . kemudian dijelaskan secara singkat apa itu passing, control dan keeping khusus nya bagian kaki dalam )
- c) Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran ( ya anak anak tujuan pembelajaran hari ini agar anak anak mampu melakukan teknik dasar passing , control serta keeping dengan kaki bagian dalam )
- d) Pemanasan: 1. Permainan satu sate yaitu siswa dibuat 2 berbanjar berhadapan,kemudian berilah nama masing masing barisan , contoh barisan A yaitu sate barisan B yaitu satu. Permainannya adalah bila salah satu nama disebutkan maka kelompok nama tersebut yang harus ditangkap oleh kelompok satunya . SAAAAAA TU maka kelompok SATE yang mengejar kelompok SATU.

2.permainan yaitu dengan cara kucing-kucingan . dengan cara 2 siswa sebagai kucing yang berusaha merebut bola , sedangkan yang lain ber baris melingkar dan melakukan passing , maksimal seorang hanya boleh melakukan 3x sentuhan . control control passing / control keeping passing.  
(usahakan tiap lingkaran berjumlah 8-9 siswa)

### **2. Kegiatan Inti :**

#### **Eksplorasi :**

- Siswa dibariskan menjadi 2 berbaris dan kemudian guru memberi pertanyaan anak anak pernah ber main sepak bola, kalau sudah coba siapa yang sudah tahu cara melakukan cara passing,control serta keeping menggunakan kaki bagian dalam ? kemudian salah satu siswa ada yang mencontohkan,dan siswa lain mengamati . setelah selesai guru memberikan contoh cara passing ,control keeping dengan menggunakan kaki bagian dalam yang benar .

#### **Elaborasi :**

- Kemudian siswa saling berpasangan dan berhadapan jarak 5-7m kemudian siswa melakukan passing dan control menggunakan kaki bagian dalam secara bergantian 5x kaki kanan dan 5x kaki kiri dilakukan dengan/sampai berulang-ulang ..

- Kemudian siswa saling berhadapan kemudian A melakukan dribble setelah dekat siswa B lakukan keeping , kemudian passing ke teman sebarisanya (ket.kelompok siswa A melakukan teknik keeping dahulu setelah semua selesai melakukan ,bergantian kelompok siswa B yang melakukan teknik tsb.

#### **Konfirmasi :**

- Siswa melakukan game yaitu permainan sepakbola dengan aturan sesungguhnya diharapkan siswa mampu mempraktikan materi yang telah dipelajari .

#### **Konfirmasi Kegiatan Penutup ( 15 menit )**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- 1) Pendinginan : melingkar dan bernyanyi bersama dengan diiringi menggerak/menggoyang-goyangkan bagian kaki .
- 2) Membariskan bariskan
- 3) bersama-sama dengan peserta didik membuat rangkuman/ simpulan pelajaran;
- 4) guru memberikan evaluasi tentang pembelajaran hari tersebut
- 5) penugasan
- 6) presensi ulang
- 7) berdoa, dan kemudian membubarkan peserta didik

#### **H. Sumber , Alat Belajar dan Media**

1. Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX*,
2. Lapangan sepak bola,
3. Bola
4. Peluit, Jam
5. Guru , siswa (media)

I. Penilaian

RUBRIK PENILAIAN  
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR SEPAK BOLA

Proses Penilaian Gerak				Skor Akhir	Ket
Teknik Keeping (Skor 4)	Teknik Passing (Skor 4)				
....	....	....		....	

Kriteria Penilaian keterampilan

Kriteria skor :

➤ Teknik Keeping

Skor 4 jika:

- a. Keluwesan saat melakukan keeping ,
- b. Bola dikuasai / tidak luncas ,
- c. Gerakan kaki seolah olah seperti menendang/ada tekanan ketika membelokan bola

Skor 3: jika 2 kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 : jika 1 kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika tidak ada satu pun aspek yang dikuasai

➤ Teknik Passing

Skor 4 jika:

- a. Pandangan mengarah pemain yang dituju (sasaran) ,
- b. Power dalam melakukan passing,
- c. Passing dengan akurat
- d. Perkenaan kaki dalam melakukan passing

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar atau tidak sama sekali

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PERILAKU DALAM SEPAK BOLA**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (✓)		
	Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)
1. Bekerjasama dengan teman dalam melakukan kegiatan			
2. Toleransi			
3. Percaya diri (bersungguh-sungguh dalam bermain)			
Jumlah			
Jumlah Skor Maksimal = 9			

$$\text{Nilai Sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PEMAHAMAN KONSEP SEPAK BOLA**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan teknik dasar passing bola dengan benar?				
2. Bagaimana cara melakukan teknik dasar control bola dengan benar?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Sleman, 2015

Mengetahui,  
Kepala Sekolah,

Guru Pengampu Mapel,

Hadi Suparmo, S.Pd, M.Pd.  
NIP.196805201992031010

Daryanto, S.Pd.  
NIP.196111091983031008



## TUGAS REMIDI :

### Praktik :

Melakukan teknik passing dengan wall/tembok dan dilanjutkan control dengan kaki bagian dalam minimal sebanyak 15x dalam waktu 1 menit.

### Teori :

1. Sebutkan teknik dasar dalam permainan sepakbola (min3 jawaban) ?
2. Sebut dan jelaskan macam-macam teknik passing dan keeping dalam permainan sepakbola ?

## TUGAS PENGAYAAN :

### Praktik :

Melakukan Shooting punggung kaki dalam permainan sepakbola

### Teori :

- a. Apa kepanjangan FIFA dan PSSI ?
- b. Sebutkan minimal 5 negara yang pernah menjuarai gelaran piala dunia(putra)?
- c. Mengapa shooting menggunakan punggung kaki lebih efektif dari pada menggunakan kaki bagian luar dan dalam ? jelaskan ?

## **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Cangkringan  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Kelas / Semester : VII / 1  
Pertemuan Ke- : 1  
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

### **A. Standar Kompetensi**

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

### **B. Kompetensi Dasar**

1. 2 Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola kecil beregu dan perorangan, serta nilai kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan \*\*)

### **C. Indikator**

1. 2. 1. Peserta didik mampu melakukan permainan softball dengan bekerja sama, jujur dan menghormati lawan.
1. 2. 2. Peserta didik mengetahui cara melakukan teknik dasar softball menangkap dan memukul bola.
1. 2. 3. Peserta didik mampu mempraktikan teknik dasar softball menangkap dan memukul bola.
1. 2. 4. Peserta didik mampu mempraktikan permainan softball yang telah dimodifikasi.

### **D. Tujuan Pembelajaran**

1. Peserta didik mengetahui cara melakukan teknik dasar softball menangkap dan memukul bola.
2. Peserta didik mampu mempraktikan teknik dasar softball menangkap dan memukul bola.
3. Peserta didik mampu mempraktikan permainan softball yang telah dimodifikasi.

### **E. Materi**

Permainan Bola Kecil Softball

#### F. Metode

1. Komando
2. Demonstrasi
3. Latihan
4. Penugasan

#### G. Langkah-Langkah Pembelajaran

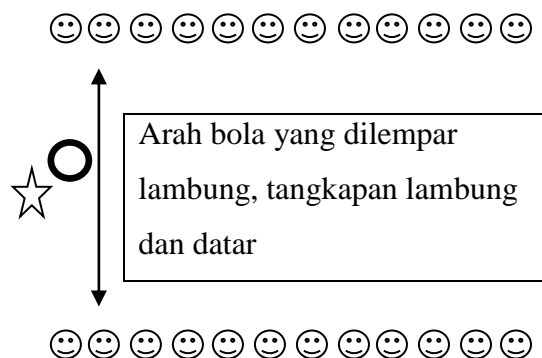
No	Kegiatan	Alokasi Waktu	Metode
1	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Berbaris,</li><li>- Berdoa,</li><li>- Presensi,</li><li>- Apersepsi dan Motivasi</li><li>- Menjelaskan Tujuan Pembelajaran</li><li>- Pemanasan :<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik berlari mengelilingi lapangan sebanyak 2 kali putaran.</li><li>• Peserta didik putra dan putri dibagi menjadi 2 tim.</li><li>• Masing-masing tim putra dan putri bermain permainan bola tangan mini dengan aturan:<ul style="list-style-type: none"><li>- Masing-masing tim memiliki gawang dari holahop.</li><li>- Peserta didik harus berusaha memasukan bola sebanyak-banyak nya ke gawang lawang.</li></ul></li></ul></li></ul>	15 menit	Komando
2	<p>Inti Pembelajaran</p> <p>➤ Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Guru memerintahkan peserta didik mencoba sesuai dengan kemampuan masing-masing untuk menangkap dan melempar bola.</li></ul>	55 menit	Demonstras i Latihan

- Kemudian guru mendemonstrasikan teknik menangkap bola dan melempar bola.
- Peserta didik mencoba melakukan lempar bola lambung.
- Peserta didik mencoba menangkap bola lambung dan mendarat ditanah.

Macam-macam teknik menangkap



Formasi pembelajaran :



Keterangan :

😊 : peserta didik

○ : bola

↕ : arah bola

☆ : guru

➤ Elaborasi

- Guru meluruskan kesalahan-kesalahan yang masih dilakukan oleh peserta didik.
- Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk melakukan lempar tangkap kembali sesuai instruksi dari guru.

	<p>➤ Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik dibagi kedalam 2 tim.</li> <li>- Peserta didik bermain softball dengan peraturan yang telah dimodifikasi.</li> </ul>		
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Game pendinginan Peserta didik membuat lingkaran dan kemudian bermain domi kado.</li> <li>- Guru bersama-sama dengan peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran;</li> <li>- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;</li> <li>- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;</li> <li>- 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</li> <li>- Berbaris</li> <li>- Berdoa</li> <li>- Membubarkan peserta didik</li> </ul>	15 menit	Komando Penugasan

#### H. Alat, Sumber, Media, dan Fasilitas

##### 1. Alat :

- Bola softball,
- Stick softball,
- Glove

##### 2. Sumber :

- Modul Penjasorkes kelas VII semester genap

3. Media :
  - a. Demonstrasi guru,
  - b. Gambar cara menangkap dan melempar bola
4. Fasilitas :
  - a. Lapangan sepakbola

#### I. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh instrumen
Aspek Afektif Peserta didik mampu melakukan permainan softball dengan bekerja sama, jujur dan menghormati lawan.	Tes observasi	Lembar observasi	Dapat bekerja sama dengan tim, bermain jujur dan bisa menghormati lawan
Aspek Kognitif Peserta didik mengetahui cara melakukan teknik dasar softball menangkap dan memukul bola.	Tes tertulis	Pilihan ganda atau uraian	Bagaimana cara menangkap bola softball yang mendatar?
Aspek Psikomotor	Tes praktik	Tes contoh kinerja	Melakukan teknik dasar menangkap dan melempar bola

#### 1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar passing ( dada, pantul dan dari atas kepala)

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 bolabasket dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif.

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 =

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

## 2. Rubrik Penilaian

### RUBRIK PENILAIAN

#### UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN SOFTBALL

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Posisi badan saat menangkap bola mendarat ditanah 2. Posisi badan saat menangkap bola lambung 3. Posisi badan saat melempar bola 4. Bentuk lemparan bola melambung 5. Bentuk lemparan bola mendarat				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

### RUBRIK PENILAIAN

#### PERILAKU DALAM PERMAINAN SOFTBALL

Perilaku yang Diharapkan	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Jujur dalam bermain softball	
3. Mentaati peraturan	
4. Bersungguh-sungguh dalam bermain	
5. Menunjukkan sikap menghargai lawan	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	



## **RUBRIK PENILAIAN**

### **PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLABASKET**

Pertanyaan yang Diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi kaki saat menangkap bola mendarat ditanah? 2. Bagaimana posisi badan yang benar saat menangkap bola yang mendarat ditanah?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Cangkringan , Juli 2015  
Guru Mapel PJOK.

HADI  
SUPARMO,S.PD,M.PD.  
NIP.19680520 199203 1 010

DARYANTO,SPd.Jas.  
NIP.19611109 198303 1 008

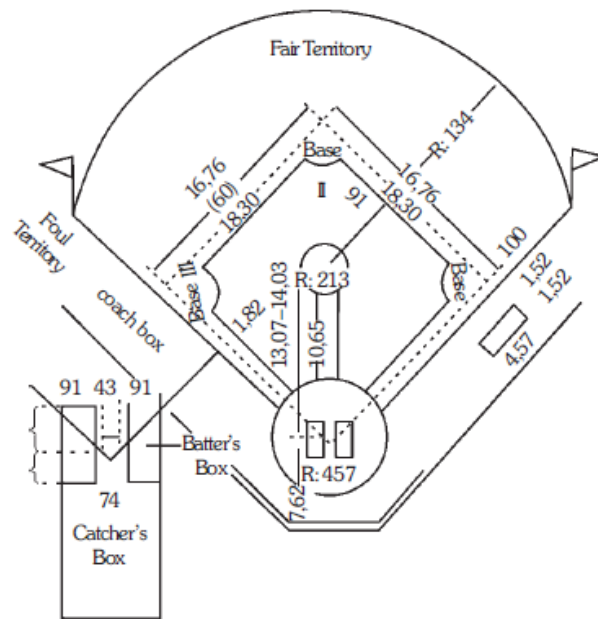
## PERMAINAN SOFTBALL

Permainan Softball. Permainan ini diciptakan oleh George Hansock (Amerika Serikat) dan dimainkan pertama kali di Chicago. Peraturan permainan dibuat oleh Lewis Robert tahun 1906 dan pada tahun 1916 diperbaiki oleh Matthew. Pada tahun 1930, ada perubahan permainan dari indoor ke outdoor oleh H. Fischer dan M.J. Ponley. Pada tahun 1968, permainan softball diperkenalkan di Asia, ketika dilakukan kejuaraan di Manila. Softball pertama kali dipertandingkan di Indonesia pada PON VII di Surabaya tahun 1969.

### a. Peraturan Permainan Softball

#### Lapangan

Lapangan softball berbentuk segi empat, panjang setiap sisinya 16,76 m. Ukuran lapangan softball adalah sebagai berikut.



1. Panjang setiap sisinya 16,76 m.
2. Jarak dari home base ke tempat pelempar adalah 13,07 m.
3. Tempat pelempar berdiri (pitcher plate), berukuran  $\pm 60 \times 15$  m.
4. Permainan softball mempunyai tiga tempat hinggap pelari yang disebut base. Base terdiri atas base I, II, dan III, sedang base IV langsung dilewati. Base IV merupakan tempat untuk memukul (home base). Setiap base terbuat dari karet atau kanvas yang merupakan bantalan, dengan ukuran masing-masing base  $38 \times 38$  cm dan tebal 5-12,5 cm, kecuali home base berukuran  $42,5 \times 21,5/22$  cm sisi puncaknya berukuran 30 cm.
5. Perpanjangan garis dari home base ke base I dan II disebut garis batas/ sektor, gunanya untuk menentukan bola itu jatuhnya di dalam atau di luar garis batas.

b. Perlengkapan pemain

Setiap tim harus menggunakan seragam softball dan topi yang bernomor, serta alat lain untuk penjaga.



Perlengkapan untuk para penjaga, antara lain:

1. Pemain penjaga memakai glove (semacam sarung tangan) yang terbuat dari kulit agak tebal, berukuran  $38 \times 38$  cm dan beratnya 283 gram. Untuk penjaga belakang atau Catcher, selain memakai glove juga mengenakan pelindung muka atau kepala yang disebut masker/face mask dan pelindung badan yang disebut body protector.
2. Bola terbuat dari kulit yang di dalamnya terdiri atas campuran gabus dan karet. Lingkaran bola 30 cm dan berat bola 190 gram.
3. Alat pemukul atau stick yang dipakai harus sesuai dengan ketentuan yang dikeluarkan oleh PB PERBASASI yang panjangnya tidak lebih dari 40 cm.

### **Cara-cara Bermain Softball**

a. Peraturan permainan softball, meliputi:

1. Jumlah pemain dalam satu regu terdiri atas 9 orang.
2. Pertandingan dipimpin oleh wasit, di setiap base ditempatkan seorang pembantu wasit (umpire) yang disebut base umpire.
3. Lamanya permainan ditentukan oleh inning, yaitu sebanyak 7 inning. Adapun yang dimaksud satu inning adalah setiap regu bermain sekali giliran memukul dan sekali giliran menjaga.

b. Permainan

1. Untuk menentukan siapa yang menjadi regu penjaga (home team/HT) dan siapa regu pemukul (visiting team/VT) harus dilakukan undian (toss) dengan uang logam.
2. Permainan dilakukan sebanyak tujuh inning. Untuk pertandingan antarsekolah dapat dibatasi dengan waktu 1½ jam, tetapi dengan catatan sesudah mencapai 5 inning penuh (perjanjian setempat).
3. Apabila suatu regu tidak datang di lapangan pada waktu bertanding, regu tersebut dinyatakan kalah, dan regu yang menang dapat nilai 7- 0.
4. Nilai tidak dihitung jika terjadinya bersamaan dengan terjadinya out yang ke-3 di first base atau di katuk di tempat lain (sebelum mencapai base).

c. Pitching

1. Pitcher harus berdiri di pitcher's plate atau kedua kaki cukup menyentuh plate dengan tumit ujung kaki.
2. Pitcher harus menghadap ke batter.
3. Pitcher harus memegang bola jika akan melakukan pitching dan harus di depan badan.
4. Pada waktu melakukan pitching, pitcher hanya boleh melangkah satu langkah ke depan/ke arah batter dan gerakan harus simultan.
5. Putaran lengan hanya satu kali (ke belakang).
6. Pitcher hanya boleh menahan bola selama 30 detik.
7. Antarkotak bola dengan glove paling cepat 2 glove.
8. Pelanggaran terhadap ketentuan-ketentuan tersebut di atas oleh pitcher, dinyatakan ilegal pitch (tidak sah),
9. Jika terjadi ilegal pitch, bola dinyatakan mati, pelari dari base maju satu base, pemukul (batter) memperoleh tambahan bola.

d. Batting

1. Pemukul harus berdiri di dalam batter's box, sebab jika salah satu kaki keluar dari batter's box pada waktu pemukul bola dan kena, baik fair ball maupun foul ball, maka dinyatakan mati (out).
2. Pemukul harus sesuai urutan pemukul atau harus sesuai dengan daftar pemain yang ada di panitia.

3. Apabila terjadi out ke-3 (mati ke-3) pada waktu seorang batter belum menyelesaikan gilirannya maka dia akan menjadi pemukul pertama pada inning berikutnya.

e. Strike

Strike dinyatakan kepada batter, apabila:

1. Pemukul berhasil atau tidak berhasil memukul bola dari pitcher yang masuk strike zone maupun yang tidak termasuk strike zone; apabila hal itu terjadi pada strike III dan ditangkap catcher, batter, dinyatakan out. Atau jika kurang dari 2 out, bola dilepaskan oleh catcher dan first base ada pelari, batter dinyatakan out.
2. Foul tape yang ditangkap catcher.
3. Foul ball yang terjadi sebelum pukulan ke-3 dan tidak tertangkap oleh fielder (penjaga).
4. Bola dari pitcher yang dipukul oleh batter tetapi tidak kena.

f. Sliding

Sliding, yaitu berhenti pada suatu base sambil mengerem dengan cara menjatuhkan badan ke muka atau ke belakang agar sukar di-tick.

g. Mematikan lawan (men-tick)

Pelaksanaannya:

1. Tick sebelum pelari sampai di base (bola tidak boleh dilepas oleh penjaga).
2. Jika seorang berlari menuju suatu base maka cukup membakar atau menginjak base yang akan dituju pelari.
3. Regu pemukul dinyatakan tiga kali mati, maka diadakan pertukaran posisi jaga

h. Cara mendapatkan angka

Pelaksanaannya:

1. Setiap pelari dengan pukulan yang baik dan dapat kembali melampaui home base mendapatkan nilai 1 (satu), pemain tetap ada di base (tidak keluar).

2. Bola dipukul melambung, langsung dinyatakan mati serta pelari lain harus kembali ke base yang semula ditempati agar tidak dibakar basenya, pelari yang kembali dapat di-tick.
3. Home run, terjadi apabila bola yang dipukul tidak dapat ditangkap, dengan nilai 2.

### **Beberapa Hal Penting dalam Permainan Softball**

Berikut ini hal-hal yang harus diperhatikan dalam permainan softball, yaitu:

- Terjadi masalah di lapangan, jika ada pemain yang melakukan gerakan yang salah pada saat melambungkan bola atau ada pemain mengganggu.
- Apabila terjadi angka seri sampai inning 7 maka pertandingan dilanjutkan dengan inning, dan jika masih seri serta kondisi tidak memungkinkan maka pertandingan diulang.
- Tim yang menolak bermain pada waktu yang sudah ditentukan atau play ball maka dinyatakan kalah 7-0.
- Time out 1 kali setiap inning selama 1 menit.

### **Faktor Keselamatan**

Untuk faktor keselamatan beberapa hal yang harus diperhatikan dalam permainan softball, yaitu:

- Setiap tim berpakaian softball dan cap. Di depan pakaian dituliskan nama daerah atau klub, sedangkan di belakang nomor punggung.
- Pemain penjaga memakai sarung tangan (glove) yang dibuat dari kulit agak tebal dengan ukuran  $\pm 283,33$  gram. Untuk pemain belakang atau catcher dilengkapi juga pelindung muka (face masker), pelindung kepala (head masker), dan pelindung badan (body protector).
- Pemukul (stick) sesuai dengan ketentuan yang dikeluarkan oleh PB Perbasasi, yaitu kayu dengan panjang  $\pm 40$  cm.
- Bola dibuat dari kulit berwarna putih dengan ukuran berat  $\pm 190$  gram dengan keliling bola 30 cm.

### **Bermain Softball dengan Peraturan Sederhana**

Pelaksanaannya:

- Jumlah pemain 9 orang.
- Ukuran lapangan persegi panjang.
- Pemukul lebih kecil (pemukul kasti).
- Bola menggunakan bola tenis.
- Tiap bermain ada penjaga dan ada yang memukul.
- Setelah memukul bola, siswa berlari ke base 1, 2, 3, dan kembali ke base 4.
- Nilai 1 untuk pemain yang sudah menempuh base 1, 2, 3, dan 4.
- Nilai 2 untuk home run.
- Lamanya permainan 1 inning  $\pm$  30 menit.

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Sekolah** : SMP N 1CANGKRINGAN  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : VIII / I

### 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 beregu bola besar lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*

**Alokasi Waktu** : 2 x 40 menit (1 kali pertemuan)

### A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar passing atas bolavoli, dengan benar
- b. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar passing bawah bolavoli, dengan benar
- c. Siswa dapat bermain bolavoli dengan baik 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

Permainan Bolavoli

- Passing atas bolavoli
- Passing bawah bolavoli
- Smash tanpa awalanBermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi

### C. Metode Pembelajaran

- Penugasan dan resiprokal
- 

### D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

**Pertemuan 1 (2 x 40 menit)**

#### 1 Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

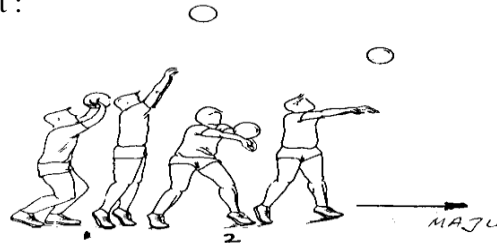


## 2 Kegiatan Inti (45 menit)

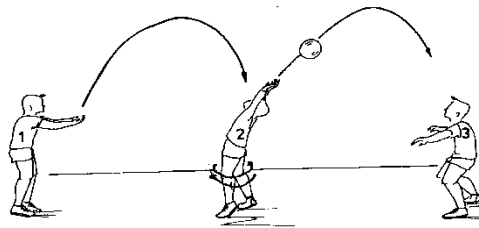
### ▪ Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, siswa:

- ☞ Melakukan teknik dasar passing atas
- ☞ Kombinasi teknik dasar (passing atas dan bawah ) dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- ☞ Melakukan passing atas dan bawah dengan cara menangkap lalu mendorong yang diawali dengan bola dilambung di tempat (berpasangan/kelompok)
- ☞ Melakukan passing atas dan bawah dengan cara mendorong bola di tempat (berpasangan/kelompok)
- ☞ Melakukan passing atas dan bawah sambil bergerak (perorangan/kelompok)
- ☞ Melakukan passing atas dan bawah langsung (berpasangan/kelompok )
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.



### ▪ Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, :

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik
  - Siswa berpasangan-pasangan didampingi oleh guru.
  - siswa dibagikan 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
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

## 3. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, siswa:

- Pendinginan dengan cara berdiri melingkar kemudian menyanyikan sebuah lagu dengan berjalan searah jam disertai tepu tangan.
  - ☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
  - ☞ melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
  - ☞ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;

- ☞ 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;
- ☞ presensi ulang
- ☞ doa penutup

**E. Sumber Belajar**

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Bola
- Buku teks
- Buku referensi, ***Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII***,
- Lembar Kerja Proses Belajar, ***Roji***, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**F. Penilaian**

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar passing atas dan bawah bola voli serta smash tanpa awalan, dengan koordinasi yang baik !</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar passing atas,bawah dan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik !
<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk teknik dasar passing atas dan bawah bola voli serta smash tanpa awalan, dengan koordinasi yang baik !</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi kedua lutut yang benar saat mendarat setelah melakukan smash, adalah
<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

1. Teknik penilaian:
- Tes unjuk kerja (psikomotor):  
Lakukan teknik dasar passing ( dada, pantul dan dari atas kepala)  
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 bolavoli 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

Jumlahskor 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 bolavoli  
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 =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

1. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN  
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLAVOLI

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
MelakukanKombinasi Teknik Dasar Passing Atas, Bawah dan Smash				
1. Posisi kedua lutut saat akan melakukan passing atas direndahkan				
2. Bentuk gerakan lengan saat melakukan passing atas dan bawah mendorong bola ke depan atas				
3. Posisi badan yang benar saat akan melakukan passing atas dan bawah dalam permainan bolavoli tegak				
4. Bentuk arah bola hasil passing atas dan bawah dalam				

permainan bolavoli berbentuk parabola 5. Saat melakukan teknik gerakan, bola selalu dalam kontrol				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

**RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLAVOLI**

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 BOLAVOLI**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
a. Bagaimana posisi kedua lengan saat kamu passing bawah dalam permainan bolavoli ?  b. Bagaimana posisi kedua telapak tangan saat kamu passing atas dalam permainan bolavoli ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Sleman, Agustus 2015

Mengetahui,  
Kepala Sekolah,

Guru Pengampu Mapel,

Hadi Suparmo,S.Pd,M.Pd.  
NIP.196805201992031010

Daryanto,S.Pd.  
NIP.196111091983031008

## **TUGAS REMIDI :**

### **Praktik**

1. Melakukan juggling teknik passing bawah secara individu minimal sebanyak 10 kali tanpa luncas/tidak terkontrol dan jatuh.
2. Melakukan juggling teknik passing atas secara individu minimal sebanyak 8 kali tanpa luncas/tidak terkontrol dan jatuh.

### **Teori**

1. Sebut dan jelaskan cara melakukan teknik passing bawah dan atas pada permainan bola voly yang baik dan benar ?
2. sebutkan jumlah wasit dalam permainan bola voly dan jelaskan tugas masing-masing wasit tersebut ?

## **TUGAS PENGAYAAN :**

### **Praktik**

1. Melakukan teknik smash dalam permainan bola voly

### **Teori**

1. Sebutkan dan jelaskan cara melakukan teknik smash pada permainan bola voly ?
2. Sebutkan induk olahraga bola voli di Indonesia dan didunia ?