

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
SMK MUHAMADIYAH 2 WATES
TAHUN PELAJARAN 2014/2015



Disusun Oleh :

DANU RAGIL PAMUNGKAS
11601241092

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Muhammadiyah 2 Wates
:

Nama : **DANU RAGIL PAMUNGKAS**
NIM : **11601241092**
Jurusan : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Telah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Muhammadiyah 2 Wates dari tanggal 1 Juli s.d 17 September 2014. Rincian hasil kegiatan terangkum dalam laporan ini.

Yogyakarta, 17 September 2014

Dosen Pembimbing Lapangan PPL

Guru Pembimbing

Ermawan Santoso, M. Pd
NIP. 19780702 200212 1 0004

Arif Setyawan
NBM.1152558

Mengetahui,

Kepala SMK Muhammadiyah 2 Wates

Kordinator PPL

SMK Muhammadiyah 2 Wates

Drs. Yukhroni
NIP.19601118 198703 1 004

Turkiyanto , M. Pd
NIP.19561117 198602 1 003

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) berjalan dengan baik dan lancar. Laporan kegiatan PPL ini merupakan salah satu bentuk pertanggungjawaban tertulis mahasiswa praktikan atas terlaksananya kegiatan PPL pada 1 Juli – 17 September 2014. Laporan ini mengungkapkan seluruh kegiatan dan permasalahan yang ada di lapangan sebatas pengamatan, kemampuan, tenaga, dan waktu yang tersedia. Tujuannya adalah untuk memberikan gambaran mengenai kegiatan PPL serta melaporkan hasil keseluruhan rangkaian yang dilaksanakan.

Pelaksanaan PPL ini tentu tidak terlepas dari bimbingan, arahan serta bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sebagai ungkapan rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Wawan Sundawan S, M. Ed. selaku kepala LPPMP beserta para stafnya yang telah memberikan arahan, informasi dan bekal dalam melaksanakan PPL;
2. Bapak Ermawan Susanto, M.Pd selaku Dosen Pembimbing PPL yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dari awal hingga akhir kegiatan PPL;
3. Bapak Drs. Yukhroni M.Pd selaku Kepala SMK Muhammadiyah 2 Wates yang telah menyediakan berbagai fasilitas demi kelancaran PPL;
4. Bapak Turkiyanto M.Pd selaku koordinator PPL di SMK Muhammadiyah 2 Wates yang penuh kesabaran dalam membimbing kami;
5. Bapak Arif Setyawan, S.Pd selaku guru pembimbing praktik mengajar di kelas, yang telah memberikan bimbingan, saran, nasehat, dan pengarahan yang sangat bermanfaat bagi penulis dalam menjalankan kegiatan belajar

mengajar;

6. Bapak/ Ibu guru, karyawan/ karyawan, siswa serta segenap keluarga besar SMK Muhammadiyah 2 Wates yang dengan ikhlas telah berkenan mengarahkan dan membantu selama pelaksanaan PPL;
7. Bapak, Ibu dan seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, bantuan dan pengertiannya dalam kegiatan PPL ini;
8. Teman-teman seperjuangan PPL UNY 2014 SMK Muhammadiyah 2 Wates atas kekompakkan, kerjasama, perjuangan, semangat, dan kerja kerasnya selama ini. Semoga persahabatan kita tetap terjalin walaupun kegiatan PPL telah berakhir;
9. Teman-teman Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2011 yang sedang sama-sama berjuang mencari pengalaman mengajar atas motivasi dan dukungannya;
10. Adik-adik pengurus IPM dan Organisasi Sekolah lainnya yang telah membantu dalam berbagai agenda kegiatan baik itu yang terstruktur ataupun hanya insidental;
11. . Seluruh siswa kelas X dan XI terima kasih atas kerjasamanya. Semoga pengalaman mengajar selama kurang lebih dua setengah bulan kemarin memberi banyak manfaat kepada kita.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan PPL, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Laporan ini dibuat sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan sesuai dengan program yang dilaksanakan. Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan PPL ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mohon maaf kepada semua pihak, apabila terdapat kesalahan-kesalahan yang Insya Allah tidak disengaja oleh penulis. Saran dan kritik yang membangun selalu penulis harapkan agar kegiatan penulis selanjutnya menjadi lebih baik lagi.

Demikian laporan pelaksanaan kegiatan PPL ini penulis susun, semoga dapat dijadikan bahan pertimbangan sebagaimana mestinya.

Terima kasih.

Yogyakarta, 16 September 2014

Penulis

Danu Ragil Pamungkas
NIM. 11601241092

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
ABSTRAK	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi	5
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL	10
BAB II KEGIATAN PPL	13
A. Persiapan	13
B. Pelaksanaan	16
C. Analisis Hasil Pelaksanaan PPL	22
D. Refleksi	24
BAB III PENUTUP	25
A. Kesimpulan	25
B. Saran	26
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN	30

DAFTAR LAMPIRAN

1. Format Observasi Pembelajaran di Kelas dan Observasi Peserta Didik
2. Matriks Pengajaran
3. Laporan Mingguan Pelaksanaan PPL Tahun 2014
4. Kartu Bimbingan PPL
5. Kalender Pendidikan Tahun Ajaran 2014/2015 SMK Muhamadiyah 2
Wates
6. Jadwal Mata Pelajaran Tahun Ajaran 2014/2015
7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
8. Dokumentasi

ABSTRAK

Oleh : Danu Ragil Pamungkas

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sebagai salah satu pencetak lulusan calon guru memberikan pembekalan praktis kependidikan bagi mahasiswa yaitu. Program Pengalaman Lapangan (PPL). Tujuan dari kegiatan PPL adalah sebagai wahana pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional. Kegiatan PPL dilakukan dengan menerjunkan mahasiswa untuk mempraktekkan semua kompetensi yang telah dikuasai selama perkuliahan. Sebelum kegiatan PPL dilaksanakan, mahasiswa terlebih dahulu menempuh kegiatan pra-PPL yang meliputi kegiatan pembelajaran mikro dan observasi sekolah. Kegiatan PPL diharapkan dapat memberikan pengalaman nyata kepada mahasiswa tentang proses mengajar dan diharapkan agar PPL ini dapat menjadi bekal bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri sebagai tenaga kependidikan yang profesional pada saat memasuki dunia kerja. Pelaksanaan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) berada di SMK Muhammadiyah 2 Wates yang beralamat di Jalan Nagung, Bendungan, Wates, Kulon Progo berlangsung dari tanggal 1 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014. Kegiatan yang dilakukan praktikan adalah mengajar Mata Pelajaran Penjaskes dan Olahraga kelas X dan XI. Adapun rancangan kegiatan PPL terdiri dari tahap persiapan PPL, observasi di sekolah, kegiatan PPL, kegiatan insidental, penyusunan laporan, dan penarikan PPL. Tahap persiapan meliputi pengajaran mikro, pembekalan PPL, observasi pembelajaran di kelas dan kegiatan persiapan mengajar (koordinasi konsultasi dengan guru pembimbing, penguasaan materi, pengembangan silabus, penyusunan RPP, pembuatan media pembelajaran dan alat evaluasi). Kegiatan selanjutnya adalah kegiatan inti dari PPL yaitu pelaksanaan praktik mengajar di kelas. Praktik mengajar disesuaikan dengan jadwal mengajar guru pembimbing, adapun kemampuan yang dilatih meliputi dari pendahuluan, kegiatan inti, serta penutupan pembelajaran.

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dapat dijadikan proses pembelajaran bagi mahasiswa calon guru atau pendidik untuk meningkatkan serta mengembangkan diri. Semoga dengan adanya kegiatan PPL ini dapat dijadikan sebagai sarana untuk menjadikan diri sebagai guru atau pendidik yang profesional, yaitu guru yang mempunyai nilai, sikap, kemampuan dan keterampilan yang memadai sesuai dengan bidangnya masing-masing. Untuk itu laporan PPL disusun untuk mempertanggungjawabkan seluruh pelaksanaan PPL serta memberikan gambaran bagi pihak LPPMP dalam rangka memperbaiki serta mempertahankan program PPL.

Kata Kunci: Laporan, PPL, SMK Muhammadiyah 2 Wates

BAB I

PENDAHULUAN

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 42, menjelaskan bahwa setiap pendidik dituntut untuk memiliki kualifikasi dan sertifikasi yang dipersyaratkan sesuai dengan jenjang kewenangan mengajar, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Berdasarkan hal di atas maka penting bagi Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK) untuk mempersiapkan calon pendidik yang memiliki beberapa kompetensi untuk menjadi tenaga pendidik yang profesional. Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sebagai salah satu pencetak lulusan calon guru memberikan pembekalan praktis kependidikan bagi mahasiswa yaitu dengan kegiatan Program Pengalaman Lapangan (PPL).

Untuk mendukung pelaksanaan program tersebut, UNY menjalin bekerjasama dengan mitra yaitu sekolah-sekolah, sebagai wadah menimba pengalaman lapangan bagi mahasiswa yang nantinya siap untuk diterjunkan langsung dalam dunia kependidikan sebagai tenaga pendidik. Dalam pelaksanaan PPL, peran mahasiswa adalah mampu memberikan kontribusi positif bagi sekolah dalam rangka peningkatan maupun pengembangan program-program sekolah baik peningkatan kinerja dalam pengajaran atau kegiatan belajar mengajar di sekolah serta mengadakan pembenaran atau perbaikan fisik yang merupakan sarana penunjang kegiatan belajar mengajar di sekolah. Hal ini sesuai dengan tujuan dari pelaksanaan PPL yang tercantum dalam buku panduan PPL tahun 2014 adalah:

- a. memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam bidang pembelajaran dan manegerial di sekolah atau lembaga, dalam rangka melatih dan

mengembangkan kompetensi keguruan atau kependidikan

- b. memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengenal, mempelajari, dan menghayati permasalahan di sekolah atau lembaga baik yang terkait dengan proses pembelajaran maupun kegiatan menegerial kelembagaan
- c. meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasai secara interdisipliner ke dalam kehidupan nyata di sekolah atau lembaga pendidikan
- d. memacu pengembangan sekolah atau lembaga dengan cara menumbuhkan motivasi atas dasar kemampuan sendiri
- e. meningkatkan hubungan kemitraan antara UNY dengan pemerintah daerah, sekolah, dan lembaga pendidikan terkait. Secara spesifik, tujuan dari kegiatan PPL adalah sebagai wahana pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional. Sebelum kegiatan PPL dilaksanakan, mahasiswa terlebih dahulu menempuh kegiatan pra-PPL yang meliputi kegiatan pembelajaran mikro dan observasi sekolah. Kegiatan pembelajaran mikro merupakan bekal awal mahasiswa kependidikan sebelum terjun di sekolah. Mahasiswa diwajibkan melaksanakan latihan mengajar di depan kelas. Selain itu, mahasiswa juga dituntut untuk mampu menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), silabus, memilih materi belajar yang sesuai dan relevan, membuat media pembelajaran inovatif, serta menerapkan metode pembelajaran yang kreatif. Sementara Kegiatan observasi di sekolah bertujuan agar mahasiswa memperoleh gambaran awal mengenai kondisi proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah dan kondisi peserta didik saat mengikuti pembelajaran beserta kelengkapan sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran.

Dalam tahap pelaksanaan kegiatan PPL, mahasiswa diterjunkan ke sekolah/lembaga dalam jangka waktu tertentu secara bertahap dan berkesinambungan untuk dapat mengenal, mengamati dan mempraktikkan

semua kompetensi yang diperlukan bagi seorang guru/tenaga kependidikan. SMK Muhammadiyah 2 Wates merupakan salah satu sekolah yang dipercaya oleh UNY untuk digunakan sebagai lokasi pelaksanaan PPL. Bekal pengalaman yang telah diperoleh diharapkan dapat menjadi modal untuk mengembangkan diri sebagai calon guru/tenaga kependidikan yang sadar akan tugas dan tanggungjawabnya sebagai tenaga akademis. Secara umum, kegiatan PPL bagi mahasiswa studi kependidikan meliputi:

1. Observasi lapangan

Observasi lapangan pembelajaran dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2014. Observer mengamati dan menilai pelaksanaan pembelajaran di dalam kelas ketika guru sedang memberikan pelajaran. Hal-hal yang diperhatikan diantaranya cara membuka dan menutup pelajaran, cara penyajian materi, bentuk interaksi guru dengan siswa, bentuk metode pembelajaran yang digunakan, gerak tubuh guru, dan sebagainya. Tujuan observasi dilakukan agar mahasiswa mempunyai gambaran bagaimana ketika pelaksanaan praktik mengajar di sekolah tersebut.

2. Persiapan PPL

Persiapan PPL merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mempermudah dalam melaksanakan PPL yang sesungguhnya. Persiapan PPL ini ialah pembelajaran mikro, dimana mahasiswa diwajibkan melakukan latihan mengajar di depan kelas serta berlatih membuat administrasi guru. Sebagai syarat administrasi agar bisa mengikuti program PPL, mahasiswa wajib mendapat nilai pembelajaran mikro minimal B.

3. Penyusunan perangkat pembelajaran

Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), menyusun bahan ajar

serta membuat media pembelajaran.

4. Pelaksanaan Praktik Mengajar

- a. Latihan mengajar terbimbing
- b. Latihan mengajar mandiri

5. Penyusunan Laporan PPL

Penyusunan laporan PPL mulai dilaksanakan pada minggu ke-1 September 2014 pada masing-masing lokasi PPL yang salah satunya adalah SMA Negeri 4 Yogyakarta tahun ajaran 2014-2015.

A. ANALISIS SITUASI

Sebelum melaksanakan PPL, mahasiswa yang tergabung dalam satu tim telah melakukan kegiatan observasi yang dilakukan di SMK Muhammadiyah 2 Wates dengan tujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas pembelajaran di sekolah, termasuk situasi dan kondisi sekolah. Observasi dilakukan sebagai upaya untuk menggali potensi dan kendala yang ada sebagai acuan untuk merumuskan program. Observasi dilakukan di SMK Muhammadiyah 2 Wates pada tanggal 24-28 Februari 2014, diperoleh data sebagai berikut :

1. Profil SMK Muhammadiyah 2 Wates

SMK Muhammadiyah 2 Wates yang berlokasi di Jalan Jalan Nagung, Bendungan, Kecamatan Wates, Kulon Progo mempunyai visi dan misi sekolah sebagai berikut:

a. Visi SMK Muhammadiyah 2 Wates

Menjadi SMK yang bernilai lebih, berwawasan keunggulan, marketable, dan menghasilkan tamatan yang taqwa, terampil, mandiri, proaktif, dan profesional.

b. Misi SMK Muhammadiyah 2 Wates

1. Menyelenggarakan KBM yang berkualitas
2. Unit Produksi Go Public
3. Menerapkan konsep manajemen mutu terpadu (Total Quality Management)
4. Optimalisasi sarana dan prasarana
5. Meningkatkan peran dan fungsi stake holder
6. Menggalang potensi dana dari masyarakat
7. Membangun jaringan pemasaran
8. Menyelenggarakan pendidikan agama secara mantap
9. Membentuk lingkungan dan pergaulan di sekolah yang islami

2. Kondisi Fisik

Secara geografis, letak SMK Muhammadiyah 2 Wates cukup strategis karena berada di tepi Jalan Magelang sehingga mudah untuk dijangkau oleh alat transportasi. Di sekitar sekolah juga terdapat beberapa warung, pertokoan alat tulis, warnet dan tempat fotokopi yang dapat menunjang kegiatan pembelajaran siswa. Selain itu, sarana dan prasarana penunjang pembelajaran di SMK Muhammadiyah 2 Wates yaitu :

a. Ruang kelas siswa yang terdiri dari:

- 1) 7 ruang kelas untuk kelas X
- 2) 7 ruang kelas untuk kelas XI
- 3) 7 ruang kelas untuk kelas XII

b. Ruang laboratorium yang terdiri dari:

- 1) Laboratorium Komputer
- 2) Ruang Praktek Otomotif
- 3) Ruang Praktek Las
- 4) Laboratorium Bahasa

c. Ruang kantor yang terdiri dari:

- 1) 1 ruang Kepala Sekolah
- 2) 1 ruang Wakasek
- 3) 1 ruang Guru
- 4) 1 ruang Tata Usaha

d. Sarana dan prasarana penunjang lainnya terdiri dari:

- 1) 1 ruang BK
- 2) 1 ruang Perpustakaan
- 3) 1 ruang UKS
- 4) 1 ruang IPM
- 5) 1 ruang Tamu
- 6) 1 Masjid
- 7) 1 ruang Koperasi
- 8) 2 ruang Gudang

- 9) 1 Kantin
- 10) Toilet di empat tempat
- 11) 1 Lapangan Upacara
- 12) 2 tempat Parkir Siswa
- 13) 1 tempat Parkir Guru

3. Kondisi Non-Fisik

a. Potensi siswa

Potensi siswa tergolong sangat baik, karena SMK Muhamadiyah 2 Wates termasuk salah satu sekolah negeri yang favorit. Input yang didapatkan di SMK Muhamadiyah 2 Wates sudah mampu bersaing dengan sekolah-sekolah negeri favorit yang ada di Kulon Progo. Hal ini didukung juga dengan diselenggarakannya berbagai kegiatan ekstrakurikuler sebagai program tambahan bagi siswa yang tentunya sangat positif bagi perkembangan peserta didik. Hasilnya sangat baik, banyak sekali prestasi yang diraih oleh siswa-siswi SMK Muhamadiyah 2 Wates baik di bidang akademik maupun non-akademik.

b. Potensi Guru

Guru di SMK Muhamadiyah 2 Wates sudah bersertifikasi dan sudah memenuhi standar kompetensi sesuai dengan bidang studi masing-masing. Dalam pelaksanaan pada proses pembelajaran sudah sangat baik, karena semua guru disini sangat menjunjung disiplin, sehingga hampir tidak pernah ada pembelajaran yang kosong.

c. Potensi Karyawan

Karyawan yang terdapat di SMK Muhamadiyah 2 Wates jumlahnya sudah cukup memenuhi kebutuhan sekolah dalam menangani administrasi yang dibutuhkan oleh sekolah. Secara keseluruhan karyawan yang ada di SMK Muhamadiyah 2 Wates sudah cukup menangani sesuai dengan bidang keahliannya masing-masing.

d. Bimbingan Konseling

Ada 3 guru bimbingan konseling di SMK Muhammadiyah 2 Wates yang masing-masing membimbing siswa pada tiap angkatan. Guru bimbingan konseling disini terlihat sangat mengayomi permasalahan yang dihadapi oleh para peserta didiknya, sehingga siswa tidak segan untuk mengonsultasikan masalah yang dapat mempengaruhi belajar siswanya. Bimbingan Konseling di SMK Muhammadiyah 2 Wates memiliki waktu untuk masuk ke kelas dan ada juga guru yang berada di ruang BK jika salah satu guru ada yang masuk, sehingga BK mampu mengontrol keadaan siswa.

e. Organisasi dan Fasilitas IPM

Pengorganisasian IPM SMK Muhammadiyah 2 Wates sudah sangat baik, karena sie-sie yang dibentuk sudah cukup mewakili usaha peningkatan kualitas dan keterampilan peserta didik. Fasilitas yang ada sudah sangat menunjang kinerja IPM, inventaris IPM sangat baik dengan ketersediaan ruang yang sangat khusus bagi IPM yang didalamnya terdapat printer, komputer, dll.

f. Ekstrakurikuler

SMK Muhammadiyah 2 Wates memiliki kegiatan ekstrakurikuler sebagai sarana penyaluran dan pengembangan minat dan bakat siswa-siswanya.

Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah ini antara lain :

- 1) HW
- 2) Futsal
- 3) Basket
- 4) Voli
- 5) Tenis meja
- 6) Bulu tangkis
- 7) Tae kwon do
- 8) Tenis lapangan

4. Kode Etik Sekolah

- a. Peserta didik menjalankan ibadah sesuai dengan agama yang dianut dan bertoleransi dengan antar agama.
- b. Peserta didik menghormati dengan sesama, pendidik, tenaga kependidikan.
- c. Peserta didik mengikuti proses pembelajaran dengan menjunjung tinggi ketentuan pembelajaran dan memenuhi semua peraturan yang berlaku.
- d. Peserta didik menjaga kerukunan dan kedamaian untuk mewujudkan harmoni sosial diantara teman.
- e. Peserta didik mencintai keluarga, masyarakat, dan menyayangi sesama.
- f. Peserta didik mencintai lingkungan, bangsa, dan negara.
- g. Peserta didik menjaga dan memelihara sarana dan prasarana, kebersihan, ketertiban, keamanan, keindahan, dan kenyamanan sekolah.
- h. Pendidik dan tenaga kependidikan dilarang menjual buku pelajaran, seragam sekolah, pakaian sekolah, atau peralatan sekolah pada peserta didik.
- i. Pendidik dan tenaga kependidikan dilarang memungut biaya dalam memberikan bimbingan belajar atau les kepada peserta didik.
- j. Pendidik dan tenaga kependidikan dilarang memungut biaya dari peserta didik baik langsung atau tidak langsung yang bertentangan dengan Undang-Undang.
- k. Pendidik dan tenaga kependidikan dilarang melakukan sesuatu baik secara langsung atau tidak yang menciderai integritas hasil Ujian Sekolah dan Ujian Nasional.
- l. Semua warga sekolah menjadi warga masyarakat yang baik dan menjaga nama baik almamater atau sekolah.

B. PERUMUSAN PROGRAM DAN RANCANGAN KEGIATAN PPL

1. Perumusan Masalah

Perumusan program PPL dilakukan berdasarkan observasi yang telah dilaksanakan pada tanggal 24-28 Februari 2014, diperoleh beberapa permasalahan yang dirasa perlu adanya pemecahan. Beberapa permasalahan yang ditemukan diantaranya adalah kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan pada pukul 09.00-11.45 terlihat sangat kurang efektif jika harus dilakukan di lapangan, karena cuacanya sangat panas, sehingga kesempatan untuk para peserta didik untuk mencapai tujuan menyehatkan tubuh agak sulit tercapai dan peserta didik menjadi kurang bisa bereksplorasi. Hal ini membuat guru sangat kesulitan untuk menjalankan pembelajaran di lapangan ketika pada jam 09.00-11.4, sehingga hal ini perlu adanya pemanfaatan materi secara teoritis di kelas dan materi-materi yang bisa dilakukan didalam ruangan.

Setelah melakukan analisis situasi yang didasarkan pada hasil observasi yang telah dilakukan, selanjutnya praktikan berusaha menyusun program pembelajaran yang diharapkan dapat membangun dan memberdayakan segenap potensi yang dimiliki oleh SMK Muhammadiyah 2 Wates.

Dalam menyusun rencan program kerja PPL ada hal-hal yang harus diperhatikan dalam menyusun program antara lain :

- a. Tujuan PPL Universitas Negeri Yogyakarta yang telah ditetapkan
- b. Kondisi dan kebutuhan serta kebermanfaatan bagi SMK Muhammadiyah 2 Wates
- c. Kebutuhan siswa serta sarana dan prasarana yang mendukung
- d. Kemampuan dan keterampilan mahasiswa PPL
- e. Pertimbangan dan kesesuaian kesepakatan dengan pihak sekolah
- f. Waktu, biaya, dan tenaga yang mendukung

Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan diatas, maka disusunlah program rancangan kerja PPL dengan pendampingan guru yang telah ditunjuk oleh pihak sekolah.

2. Rancangan Kegiatan Program PPL

Kegiatan PPL UNY 2014 dilaksanakan kurang lebih 2,5 bulan terhitung mulai dari tanggal 1 Juli sampai 17 September 2014. Kegiatan PPL ini meliputi praktik mengajar secara mandiri dan terbimbing. Adapun rangkaian kegiatan PPL dimulai sejak di kampus dengan adanya pembelajaran mikrosampai dengan sekolah sebagai tempat praktik. Kegiatan di sekolah dimulai sejak penyerahan kemudian dilanjutkan dengan observasi.

Berdasarkan hasil observasi dan analisis yang dilakukan oleh praktikan, maka tersusunlah beberapa program PPL Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang dikelompokkan menjadi tiga, yaitu:

a. Tahap Persiapan di Kampus

Pelaksanaan pengajaran mikro (micro teaching) dilaksanakan pada semester VI di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNY dengan tujuan untuk memberi bekal awal dalam pelaksanaan PPL. Pengajaran mikro meliputi :

1. Membuka pelajaran
2. Praktik mengajar serta menggunakan metode dan media pembelajaran
3. Teknik bertanya
4. Teknik penugasan dan pengelolaan kelas
5. Pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran

b. Observasi di Sekolah

Observasi merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik komponen pendidikan. Observasi dilakukan sebelum praktikan praktik mengajar, yakni pada bulan Februari 2014. Kegiatan ini meliputi pengamatan langsung dan wawancara dengan guru pembimbing dan siswa.

c. Kegiatan PPL

Praktik mengajar merupakan inti pelaksanaan PPL. Praktik mengajar

membentuk profesi. Praktikan dilatih menggunakan seluruh kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Latihan mengajar dibagi menjadi dua yaitu latihan mengajar terbimbing dan latihan mandiri.

Latihan mengajar terbimbing adalah latihan yang dilakukan oleh mahasiswa dengan didampingi guru pembimbing, sedangkan latihan belajar mandiri adalah latihan mengajar selayaknya guru dengan tidak didampingi guru. Setiap mahasiswa PPL diwajibkan latihan mengajar sesuai dengan materi yang ada dengan metode pembelajaran yang sudah didapat dari kampus.

d. Kegiatan Insidental

Kegiatan insidental yaitu mengisi pelajaran pada jam kosong (ketika guru yang seharusnya mengajar berhalangan hadir).

e. Penyusunan Laporan

Laporan PPL harus disusun sebagai tugas akhir dari PPL yang merupakan laporan pertanggungjawaban dan evaluasi atas terlaksananya kegiatan PPL. Hasilnya dikumpulkan maksimal 1 minggu setelah proses penarikan mahasiswa dari lokasi PPL.

f. Penarikan PPL

Kegiatan penarikan PPL dilakukan tanggal 17 September 2014 yang sekaligus menandai berakhirnya kegiatan PPL di SMK Muhammadiyah 2 Wates.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. PERSIAPAN

Rangkaian kegiatan PPL adalah dimulai sejak pratikkan berada di kampus sampai di sekolah tempat praktik. Penyerahan mahasiswa di sekolah dilaksanakan pada tanggal 1 Juli 2014, dan secara garis besar persiapan kegiatan PPL meliputi :

1. Pengajaran Mikro

Pemberian bekal kepada mahasiswa sebelum kegiatan PPL adalah pelaksanaan mata kuliah pengajaran mikro dan mata kuliah strategi belajar mengajar yang dirasa perlu bagi mahasiswa. Mengajar di dalam kelas tidak serta merta maju tanpa persiapan. Kesiapan fisik, mental serta kompetensi yang sesuai dengan program keahlian sangat diperlukan.

Secara umum, pengajaran mikro atau dikenal dengan *microteaching* bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar di sekolah atau lembaga pendidikan dalam program PPL, sehingga mata kuliah ini menjadi tolak ukur kesiapan mengajar bagi mahasiswa. Mahasiswa dikatakan siap mengajar jika memenuhi syarat administrasi minimal mendapat nilai B.

Setelah menempuh kuliah ini, diharapkan mahasiswa mampu menguasai antara lain sebagai berikut:

- a. Praktik menyusun perangkat pembelajaran meliputi Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), menyusun bahan ajar, dan membuat media pembelajaran
- b. Praktik membuka pelajaran: mengucapkan salam, mempresensi siswa, apersepsi
- c. Praktik mengajar dengan metode kreatif, inovatif dan menyenangkan namun tetap sesuai dengan materi yang disampaikan
- d. Praktik menyampaikan materi yang sesuai dan relevan
- e. Teknik bertanya kepada siswa

- f. Menyusun evaluasi pembelajaran
- g. Praktik penguasaan dan pengelolaan kelas
- h. Praktik menggunakan media pembelajaran
- i. Praktik menutup pelajaran

2. Pembekalan PPL

Sebelum melaksanakan PPL, diperlukan kesiapan diri baik fisik, mental, maupun materi yang nantinya dibutuhkan dalam pelaksanaan PPL. Oleh karena itu, mahasiswa calon praktikan tidak hanya dibekali pengajaran mikro akan tetapi juga dengan pembekalan khusus berupa pembekalan PPL yang dilaksanakan di fakultas masing-masing. Pembekalan untuk jurusan Pendidikan Akuntansi dilakukan di ruang perkuliahan dengan materi yang disampaikan adalah profesionalisme tenaga kependidikan dan mekanisme pelaksanaan PPL. Pembekalan PPL dilakukan dengan tujuan agar mahasiswa memiliki bekal pengetahuan dan ketrampilan praktis demi pelaksanaan program dan tugas- tugasnya di sekolah.

Pembekalan khusus yang kedua dilaksanakan oleh DPL PPL sebelum penerjunan mahasiswa praktikan untuk PPL. Tujuannya adalah untuk memotivasi serta memantapkan kesiapan mahasiswa. Pembekalan PPL dengan DPL PPL tidak hanya dilaksanakan sebelum PPL berjalan, tetapi juga selama PPL dilaksanakan dimana mahasiswa berhak untuk berkonsultasi dengan DPL PPL masing-masing.

3. Observasi Pembelajaran di Kelas

Observasi pembelajaran bertujuan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman awal terkait proses belajar mengajar yang berlangsung di kelas. Obyek pengamatan meliputi kompetensi profesional yang telah dicontohkan oleh seorang guru pembimbing serta kondisi kelas yang meliputi siswa dan juga perangkat kelas lainnya. Observasi pembelajaran di kelas dilaksanakan pada 24-28 Februari 2014. Setelah dilakukan observasi ini, diharapkan mampu menganalisis situasi kelas sehingga dapat memilih metode dan media

pembelajaran yang sesuai untuk diterapkan nantinya.

4. Kegiatan Persiapan Mengajar

Persiapan mengajar sangat diperlukan sebelum dan sesudah mengajar. Melalui persiapan yang matang, mahasiswa PPL diharapkan dapat memenuhi target yang ingin dicapai. Persiapan yang dilakukann untuk mengajar antara lain:

a. Kordinasi

Praktikan memperoleh satu guru pembimbing dari pihak sekolah. Kemudian praktikan berkoordinasi dengan guru pembimbing. Koordinasi awal dilakukan praktikan dengan pembimbing yaitu mengenai materi yang disampaikan serta pembagian kelas untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar. Materi yang diajarkan praktikan adalah mengenai seluruh materi yang terdapat di silabus, sedangkan tugas praktik mengajar berada di seluruh kelas X dan XI. Selain mengajar kelas yang telah disepakati bersama guru pembimbing, praktikan juga bertugas menggantikan guru untuk mengajar jika terjadi kekosongan jam pelajaran penjaskes dan olahraga

b. Konsultasi dengan guru pembimbing

Konsultasi dengan guru pembimbing dilakukan sebelum dan sesudah mengajar. Sebelum mengajar praktikan berkonsultasi kepada guru mengenai materi yang harus disampaikan pada waktu mengajar. Bimbingan setelah mengajar dimaksudkan untuk memberikan evaluasi cara mengajar praktikan sehingga kekurangan yang telah terjadi tidak dilakukan untuk kedua kalinya.

c. Penguasaan Materi

Materi yang disampaikan pada siswa sesuai dengan kurikulum yang digunakan yaitu kurikulum 2013. Disamping hal itu, praktikan juga harus menguasai materi yang akan disampaikan. Yang dilakukan adalah menyusun

materi dari berbagai sumber bacaan kemudian mahasiswa mempelajari materi itu dengan baik.

d. Pengembangan Silabus

Silabus disusun berdasarkan Standar Isi, yang didalamnya berisikan Identitas Mata Pelajaran, Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi Dasar (KD), Materi Pokok/Pembelajaran, Kegiatan Pembelajaran, Indikator, Penilaian, Alokasi Waktu, dan Sumber Belajar. Pengembangan silabus dapat dilakukan oleh para guru secara mandiri atau berkelompok dalam sebuah sekolah atau beberapa sekolah, Kelompok Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP), dan Dinas Pendidikan. Praktikan mengembangkan silabus secara mandiri.

e. Penyusunan RPP

Penyusunan RPP dilakukan setiap kali praktikan akan melakukan praktik mengajar. Selama PPL praktikan menyusun 10 RPP untuk kelas X dan XI. RPP yang dibuat oleh praktikan dapat dilihat pada lampiran laporan PPL.

f. Pembuatan Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan faktor pendukung yang penting untuk keberhasilan suatu proses pengajaran. Media pembelajaran adalah suatu alat bantu yang digunakan untuk mempermudah siswa dalam memahami materi serta membuat pembelajaran lebih menarik sehingga siswa tidak bosan.

g. Pembuatan Alat Evaluasi

Alat evaluasi ini berfungsi untuk mengukur seberapa jauh siswa dapat memahami materi yang disampaikan. Alat evaluasi berupa latihan dan penugasan bagi siswa baik secara kelompok maupun individu.

B. PELAKSANAAN

Tahapan ini merupakan tahapan yang penting atau merupakan tahapan utama untuk mengetahui kemampuan praktikan dalam mengadakan pembelajaran di lapangan. Setiap praktikan diwajibkan mengajar minimal

sepuluh kali tatap muka yang terbagi dalam latihan mengajar terbimbing dan mandiri. Latihan mengajar terbimbing adalah latihan mengajar yang dilakukan praktikan dibawah bimbingan guru pembimbing, sedangkan latihan mengajar mandiri yaitu yang dilakukan di lapangan sebagaimana layaknya seorang guru bidang studi. Dalam pelaksanaan PPL di SMK Muhammadiyah 2 Wates yang dimulai sejak tanggal 1 Juli sampai dengan 17 September 2014. Kegiatan yang dilakukan praktikan selama PPL antara lain:

1. Kegiatan Belajar Mengajar

Mata pelajaran yang diampu oleh praktikan adalah Penjaskes dan Olahraga. Praktik mengajar merupakan kegiatan pokok pelaksanaan PPL dimana praktikan terlibat langsung dalam proses belajar mengajar. Kegiatan PPL bertujuan agar praktikan mempunyai pengalaman secara langsung dalam pelaksanaan KBM. Pelaksanaan praktik mengajar menyesuaikan dengan program pengajaran dari guru pembimbing. Semua kegiatan mengajar termuat dalam RPP (terlampir). Pelaksanaan pengajaran menyesuaikan dengan mata pelajaran yang diampu oleh guru pembimbing, yang terbagi dalam jadwal praktik mengajar dapat dilihat dalam lampiran. Pada bulan Juli, praktikan belum mengajar karena guru pembimbing membutuhkan waktu untuk memberikan pengantar dan baru memulai KBM setelah libur Idul Fitri (awal Agustus). Saat pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, praktikan beberapa kali praktik mengajar secara mandiri dan didampingi oleh guru pembimbing. Guru pembimbing menyempatkan diri untuk mendampingi praktikan saat KBM, kemudian memberikan kritik, saran, dan masukan kepada praktikan jika praktik mengajar didalam kelas masih ada kekurangan.

2. Bimbingan praktik Mengajar

Bimbingan praktik mengajar dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan proses pembelajaran. Bimbingan sebelum pelaksanaan proses pembelajaran dimaksudkan untuk membahas materi pelajaran yang akan disampaikan,

rencana pelaksanaan pembelajaran, media pembelajaran, serta hal-hal lain yang berkaitan dengan proses belajar mengajar di kelas, agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Bimbingan praktik mengajar juga dilakukan setelah pelaksanaan praktik mengajar. Bimbingan setelah pelaksanaan praktik mengajar dimaksudkan untuk mengevaluasi pelaksanaan praktik mengajar, menganalisis kekurangan-kekurangan ataupun permasalahan yang muncul dan guru pembimbing memberikan solusi dari permasalahan yang ada agar proses praktik mengajar berikutnya dapat berjalan dengan lebih baik lagi.

3. Praktik Mengajar di Kelas

Dalam PPL ini, praktikan diberikan kesempatan untuk mengajar sebagian kelas X di SMK Muahamadiyah 2 Wates mulai dari kelas X Otomotif 3-5 dan XI AP-XI Otomotif 2. Praktik mengajar dimulai secara intensif pada tanggal 6 Agustus- 11 September 2014. Kegiatan praktik mengajar yang praktikan lakukan sebagai berikut:

Tabel 1. Praktik Pembelajaran di Kelas

Pertemuan ke-	Hari, tanggal	Jam Pelajaran	Kelas	Pokok/ Sub Pokok Bahasan Uraian Kegiatan
1	Rabu, 6 Agustus 2014	1 – 3, 4, dan 6 (3x45')	X.O3 X.O4	• Perkenalan lapangan dan peraturan dalam kelas
2	kamis, 7 Agustus 2014	1-3, (3x40')	X.O5	• Permainan dasar sepakbola
3	Sabtu, 9 Agustus 2014	3-5 (3x4')	XI.O2	• Materi Napza

4	Senen, 11 Agustus 2014	4-6 (3x45')	XI.AP	• Materi pembelajaran Bulutangkis
5	Selasa, 12 Agustus 2014	1 – 3 dan 4-6 (3x45')	XI.LAS XI.O1	• Materi Sepakbola
6	Rabu, 13 Agustus 2014	1-3 dan 4-6	X.O3 X.O4	• Permainan sepakbola
7	Kamis, 14 Agustus 2014	1-3	X.O5	• Permainan sepakbola
8	Sabtu, 16 Agustus 2014	3-5	XI.O2	• Permainan sepakbola
9	Senen, 18 Agustus 2014	4-6	XI.AP	• Permainan sepakbola
10	Selasa, 19 Agustus 2014	1-3 dan 4-6	XI.Las XI.O1	• Materi Lari sprint
11	Rabu, 20 Agustus	1-3 dan 4-6	X.O3 X.O4	• Materi lari sprint
12	Kamis, 21 Agustus 2014	1-3	X.O5	• Materi lari sprint
13	Rabu, 4 September 2014	1-3 dan 4-6	X.O4 X.O5	• Materi bola voli
14	Kamis, 5	1-3	X.O5	• Materi bola voli

	September 2014			
15	Sabtu, 7 September 2014	3-5	XI.O2	• Materi bola voli
16	Senen, 9 September 2014	4-6	XI.AP	• Materi Bola voli.
17	Selasa, 10 September 2014	1-3 4-6	XI.las XI.O1	• Materi Bola voli
18	Kamis, 11 September 2014	1-3	X.O5	• Materi Sepakbola
19	Sabtu, 14 September 2014	3-5	XI.O2	• Materi Permainan sepakbola

4. Penyusunan dan Praktik Evaluasi

Untuk mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan, maka diadakan evaluasi pembelajaran. Evaluasi pembelajaran ini berbentuk latihan soal ataupun pemberian tugas baik secara individu atau kelompok yang dibuat oleh mahasiswa praktikan sesuai dengan materi yang diajarkan. Evaluasi tidak hanya dilaksanakan setelah pada akhir pelaksanaan praktik pembelajaran, tetapi juga dilaksanakan evaluasi setelah penyelesaian materi untuk mengukur tingkat keberhasilan pembelajaran secara menyeluruh.

C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN PPL

Analisis hasil pelaksanaan PPL kolaboratif di SMK Muhamadiyah 2

Wates secara garis besar adalah sebagai berikut :

1. Pelaksanaan Program PPL

Pelaksanaan praktik mengajar di SMK Muhammadiyah 2 Wates merupakan kelanjutan dari pembelajaran mikro yang sudah didapatkan di kampus.

Selama pelaksanaan praktik mengajar yang berlangsung kurang lebih dua setengah bulan, banyak hal yang dapat kami peroleh berkaitan dengan cara untuk menjadi guru profesional, cara beradaptasi dengan lingkungan sekolah (baik guru, karyawan, maupun peserta didik), serta bagaimana cara pelaksanaan kegiatan sekolah lainnya disamping proses belajar mengajar di kelas.

Praktik mengajar yang dilaksanakan di sebagian kelas X dan XI telah terselesaikan oleh praktikan sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. Dari hasil PPL ini, praktikan memperoleh pengalaman mengajar, dimana pengalaman mengajar tersebut akan sangat berguna dalam pengembangan keterampilan seorang calon guru, sehingga diharapkan kelak dapat menjadi guru yang profesional dan berdedikasi tinggi. Selain itu, praktikan juga mendapatkan gambaran tentang kondisi siswa saat berada di dalam kelas maupun di luar kelas, sehingga calon guru siap mental dalam menangani peserta didik nantinya.

Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, praktikan dapat menganalisis beberapa faktor pendukung dan faktor penghambat yang berpengaruh dalam pelaksanaan kegiatan PPL, diantaranya adalah:

a. Faktor Pendukung Pelaksanaan PPL

- 1) Dosen pembimbing lapangan (DPL) PPL yang profesional dalam bidang pendidikan, sehingga praktikan mendapatkan bimbingan berupa masukan dan saran yang sangat berguna dalam pelaksanaan proses pembelajaran.
- 2) Guru pembimbing PPL yang sangat perhatian, selalu mengawasi mahasiswa praktikan dalam setiap pelaksanaan PPL di kelas, sehingga

kekurangan-kekurangan praktikan pada waktu pelaksanaan proses pembelajaran dapat diketahui dan mudah di evaluasi. Selain itu, praktikan diberi bimbingan yang sangat membangun guna pencapaian proses dan hasil pembelajaran yang lebih baik.

- 3) Siswa-siswi kelas X dan XI yang kooperatif dan interaktif sehingga menciptakan kondisi yang kondusif pada saat proses belajar mengajar berlangsung.
- 4) Fasilitas penunjang kegiatan pembelajaran yang cukup memadai, sehingga pelaksanaan proses pembelajaran di kelas dapat berjalan dengan baik dan lancar.

b. Faktor Penghambat Pelaksanaan PPL

- 1) Ada beberapa peserta didik yang kadang asyik mengobrol pada saat berlangsungnya proses pembelajaran di kelas, sehingga mengharuskan praktikan sejenak berhenti menyampaikan materi untuk menegur siswa yang bersangkutan, serta mengulangi penyampaian materi karena beberapa siswa terganggu sehingga tidak dapat memahami secara maksimal.
- 2) Pengetahuan awal yang dimiliki siswa berbeda-beda demikian pula daya tangkap dan pemahaman siswa juga berbeda-beda. Kadang kala kebanyakan siswa sudah dapat memahami, akan tetapi beberapa siswa yang masih merasa kesulitan sehingga sedikit menghambat jalannya proses pembelajaran.
- 3) Kegiatan belajar mengajar di SMK Muhammadiyah 2 Wates pada bulan Agustus banyak mengalami hambatan karena di kota Kulon Progo diadakan berbagai kegiatan yang menyemarakkan HUT RI yang diikuti oleh siswa-siswa di seluruh SMK Muhammadiyah 2 Wates.
- 4) Kekurangan dari diri praktikan sendiri, yang terkadang belum sepenuhnya dapat menguasai kelas dengan baik.

2. Refleksi

Pemaparan diatas dapat dianalisis bahwa proses kegiatan PPL berjalan

cukup lancar. Dengan beberapa hambatan yang muncul baik dari faktor internal maupun eksternal sebagian besar dapat diatasi dengan baik. Meskipun begitu masih ada beberapa permasalahan yang belum dapat diselesaikan. Namun secara keseluruhan target praktikan hampir semua berjalan sesuai rencana. Permasalahan yang muncul seharusnya dapat diatasi dengan baik, untuk kedepannya, diharapkan praktikan dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang timbul. Permasalahan faktor internal seperti adaptasi lingkungan dapat diatasi dengan menggunakan beberapa metode yang dapat diterapkan dalam suatu kelas yang majemuk. Praktikan mencoba untuk lebih percaya diri dalam menyampaikan materi di depan kelas. Pembuatan RPP disesuaikan dengan silabus yang ada.

Materi ajar tidak hanya mengacu pada satu buah buku saja namun harus memiliki buku acuan lain dan yang terpenting sebagai seorang pendidik harus menguasai bahan ajar dalam hal teori maupun praktik serta mengemasnya menjadi sajian pembelajaran yang menarik untuk peserta didik. Faktor eksternal adalah penggunaan sarana dan prasarana yang dapat digantikan menggunakan media lain yang lebih interaktif. Dengan belajar dari guru yang sudah berpengalaman diharapkan untuk kedepannya praktikan mendapat solusi dari permasalahan tersebut.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Muhamadiyah 2 Wates dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan ini memberikan pandangan dan pengalaman baru bagi mahasiswa untuk lebih mempersiapkan diri sebelum terjun secara langsung di masyarakat dan dunia kerja sebagai tenaga pendidik yang profesional. Dari hasil pelaksanaan PPL, praktikan dapat mengambil kesimpulan bahwa secara umum program PPL dapat terlaksana, baik program fisik maupun nonfisik yang bersifat pengembangan potensi demi mendukung kemajuan sekolah. Namun, karena berbagai keterbatasan penyusun, baik dari fasilitas, perencanaan dan pelaksanaan lainnya maka kegiatan ini juga mendapatkan beberapa kendala. Dari serangkaian pelaksanaan kegiatan PPL di SMK Muhamadiyah 2 Wates pada tanggal 1 Juli - 17 September 2014 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kegiatan PPL yang dilaksanakan di SMK Muhamadiyah 2 Wates merupakan wahana yang tepat bagi mahasiswa calon guru untuk dapat mempraktikkan ilmu yang diperoleh dari kampus UNY.
2. Kegiatan PPL dapat digunakan sebagai sarana untuk memperoleh pengalaman secara langsung sebagai bekal untuk mengembangkan kompetensinya sehingga kelak menjadi tenaga pendidik yang kompeten dalam bidang ilmu masing-masing.
3. Kegiatan PPL merupakan pengembangan dari empat kompetensi bagi praktikan, yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, profesional, dan sosial. Pendidik atau guru, selain mentransfer ilmu juga harus melakukan pendidikan sikap, nilai, norma dan kedisiplinan kepada peserta didik dengan berusaha memahami karakteristik kepribadian peserta didik.
4. Kegiatan PPL dilaksanakan mulai tanggal 1 Juli 2014 hingga 17

September 2014 dengan beberapa kegiatan dari mulai persiapan, pelaksanaan, hingga pembuatan laporan. Pelaksanaan mengajar aktif terhitung selama 6 minggu dari tanggal 6 Agustus 2014 sampai dengan 11 September 2014.

5. Praktikan memiliki tanggungjawab mengajar mata pelajaran Penjaskes dan Olahraga sebagian kelas X dan XI dilaksanakan 7 kali pertemuan tiap minggu. Total pertemuan yang dilakukan oleh praktikan adalah 19 kali. Hal ini dikarenakan kegiatan belajar mengajar banyak terpotong karena ada beberapa agenda yang dijadwalkan dari pihak sekolah, seperti HUT RI.

B. SARAN

Berdasarkan pelaksanaan PPL selama kurang lebih dua bulan di SMK Muhamadiyah 2 Wates, ada beberapa saran yang praktikan sampaikan yang mungkin dapat digunakan sebagai masukan, antara lain:

1. Pihak Universitas Negeri Yogyakarta (LPPMP UNY)

- a. Perlu adanya peningkatan kerjasama yang baik antara pihak Universitas dengan sekolah atau lembaga sebagai tempat praktik agar dapat tercipta hubungan timbal balik yang positif.
- b. Adanya pemisahan kepengurusan antara KKN dan PPL diperlukan sosialisasi dan *update* informasi terbaru sehingga praktikan lebih jelas dalam menjalankan kegiatan PPL.
- c. Pelaksanaan PPL dengan kebijakan baru yaitu dari bulan Februari-September harus lebih dimengerti mahasiswa agar pelaksanaannya optimal.
- d. Kunjungan dan pengarahan dari pihak LPPMP tetap diperlukan secara berkala agar praktikan dapat lebih terkontrol dalam kegiatan praktiknya.
- e. Mempersamakan persepsi antara pihak LPPMP, DPL PPL dan mahasiswa terutama tentang aturan baru pelaksanaan PPL.

- f. Koordinasi setiap fakultas sebaiknya ditingkatkan sehingga mempermudah birokrasi.
- g. LPPMP hendaknya menciptakan mekanisme yang lebih baik dalam pemberian bantuan perlengkapan kegiatan PPL
- h. Pembekalan kegiatan PPL sebaiknya dimaksimalkan

2. Bagi pihak sekolah (SMK Muhamadiyah 2 Wates)

- a. Mempertahankan kualitas kinerja dan profesionalisme dalam melaksanakan program pengajaran.
- b. Untuk mencapai mutu dan kualitas *output* yang memuaskan, diharapkan adanya koordinasi dan kerjasama yang baik di antara semua warga sekolah baik guru, siswa, karyawan, dan lain-lain.
- c. Kepercayaan pihak sekolah terhadap praktikan PPL sangat diharapkan dalam rangka memotivasi dan membangun rasa percaya diri praktikan dalam proses pengajaran.
- d. Sekolah dapat bekerjasama dengan mahasiswa dalam setiap kegiatan dengan lebih baik.
- e. Hubungan yang sudah terjalin antara pihak sekolah dan UNY hendaknya lebih ditingkatkan dengan memberi masukan antara kedua belah pihak.
- f. Disiplin seluruh warga sekolah yang sudah terlaksana dengan baik seharusnya selalu dipertahankan dan ditingkatkan sehingga seluruh kegiatan di sekolah dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan yang telah direncanakan

3. Bagi Mahasiswa PPL yang Akan Datang

- a. Persiapkan mental, fisik, materi, metode dan media yang akan dipergunakan untuk mengajar dengan sebaik-baiknya agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar.
- b. Pertahankan hubungan baik antara mahasiswa dan seluruh warga

masyarakat SMK Muhammadiyah 2 Wates.

- c. Seharusnya mahasiswa PPL selalu mentaati dan menegakkan tata tertib sekolah.
- d. Senantiasa menjaga nama baik Almamater (Universitas Negeri Yogyakarta) di kalangan SMK Muhammadiyah 2 Wates.
- e. Hadir pada hari-hari yang telah ditentukan dan memberikan keterangan atau surat izin pada petugas sekolah apabila ada sesuatu hal yang menyebabkan tidak dapat melaksanakan tugas praktik yang terjadwal.
- f. Koordinasi yang baik antara praktikan dengan guru pembimbing sangat diperlukan agar praktikan memperoleh arahan yang tepat.
- g. Lebih ditekankan pada penguasaan kelas dalam hal ini yaitu suara. Suara harus relatif keras dan bulat agar siswa dalam menyerap pelajaran lebih maksimal
- h. Pendekatan ke siswa penting dilakukan karena tidak semua siswa bersedia bertanya jika belum paham

DAFTAR PUSTAKA

Tim LPPMP. (2014). *Panduan KKN-PPL Universitas Negeri Yogyakarta 2014*.

UNY PRESS: Yogyakarta.

Tim LPPMP. (2014). *Panduan Pengajaran Mikro Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: UNY Press

Tim LPPMP. (2014). *Panduan PPL Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: UNY Press

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN DI KELAS

DAN OBSERVASI PESERTA DIDIK



FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

NPma.1

Untuk mahasiswa

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

NAMA MAHASISWA : Dannu Ragil Pamungkas
NO. MAHASISWA : 11601241092
TGL. OBSERVASI : 27 Februari 2014
PUKUL : 08.45-09.30
TEMPAT PRAKTIK : SMK Muhamadiyah 2 Wates
FAK/JUR/PRODI : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)	KTSP 2014
	2. Silabus	Terdapat Silabus dan tersusun rapi
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	Terdapat RPP setiap KD yang akan diajarkan
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka Pembelajaran	Mengucap salam dan menyapa
	2. Penyajian Materi	Permainan bola voli
	3. Metode Pembelajaran	Direct instruction
	4. Penggunaan Bahasa	Indonesia dan jawa
	5. Penggunaan Waktu	Guru mampu menjelaskan materi pelajaran sesuai dengan waktu yang digunakan
	6. Gerak	Guru selalu bergerak untuk memastikan siswa melakukan apa yang sudah diperhatikan oleh guru

	7. Cara Memotivasi Siswa	Pemberian motivasi dengan mengucapkan kata-kata penyemangat
	8. Teknik Bertanya	Guru memberikan pertanyaan dahulu lalu diberikan kepada siswanya
	9. Teknik Penguasaan Kelas	Seluruh siswa memperhatikan apa yang sedang disampaikan oleh guru
	10. Penggunaan Media	Guru hanya menggunakan praktek dan penjelasan secara verbal
	11. Bentuk dan Cara Evaluasi	Guru memberikan penugasan
	12. Menutup Pelajaran	Evaluasi, berdoa, dan salam
C	Perilaku Siswa	
	1. Perilaku Siswa di Dalam Kelas	Siswa memperhatikan apa yang sedang disampaikan oleh guru
	2. Perilaku Siswa di Luar Kelas	Rata-rata siswa berperilaku tertib sesuai dengan peraturan yang berlaku di sekolah

Guru Pembimbing

Arif Setyawan, S. Pd
NBM. 1152258

Yogyakarta, 25 – 02- 2014

Mahasiswa,

Danu Ragil Pamungkas
NIM. 11601241092



**FORMAT OBSERVASI
KONDISI SEKOLAH**

NPma.2

Untuk mahasiswa

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

NAMA SEKOLAH : SMK Muhamdiyah 2 Wates
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Pahlawan Nagung, Wates, Kulon Progo
NAMA MAHASISWA : Danu Ragil Pamungkas
NOMOR MAHASISWA : 11601241092
FAK/JUR/PRODI : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi Fisik Sekolah	Sangat baik, ruangan kelas lengkap dan mempunyai gedung yang baik	
2	Potensi Siswa	Ada 542	
3	Potensi Guru	PNS= , tenaga bantuan= , GTT=	
4	Potensi Karyawan	PNS= , KT= , PTT=	
5	Fasilitas KBM, media	Baik, beberapa kelas dilengkapi LCD, proyektor dan ada kipas angin	
6	Perpustakaan	Buku akuntansi tidak lengkap	
7	Laboratorium	Laboratorium lengkap kecuali lab. Bahasa	
8	Bimbingan Konseling	Ada ruang konseling individu dan kelompok berjalan dengan baik	
9	Bimbingan Belajar	PPKS, jam tambahan, bimbingan olimpiade	
10	Ekstrakurikuler (HW, Basket, Sepak Bola ,dsb)	Ada banyak ekstrakurikuler dan banyak siswa yang aktif mengikutinya	
11	Organisasi dan Fasilitas IPM	Ada ruangan, komputer dan hampir seluruh program	

		didukung IPM	
12	Organisasi dan Fasilitas UKS	Ada ruang uks tetapi belum ada tenaga medisnya	
13	Administrasi (Karyawan, Sekolah, dinding)	Sudah tertata dengan baik, semua didata dengan baik	
14	Karya Ilmiah oleh Remaja	Ada KTI siswa namun belum banyak	
15	Karya Ilmiah oleh Guru	Hanya 1-2 guru yang aktif membuat KTI	
16	Koperasi Siswa	Ruang koperasi dan kantin terpisah	
17	Tempat Ibadah	Luas, bersih lengkap dengan peralatan ibadahnya	
18	Kesehatan Lingkungan	Cukup baik, ada banyak tempat sampah	
19	Lain-lain	Lahan parkir terpencar dan kurang tertata dengan baik	

***) Catatan : sebagai bahan penyusunan program kerja PPL**

Yogyakarta, 27 – 02 - 2014

Kodinotor PPL Sekolah/Instansi

Mahasiswa,

Turkiyanto, S. Pd

Danu Ragil Pamungkas

NIP 19561117 198602 1 003

NIM. 11601241092

LAMPIRAN 2
MATRIKS PENGAJARAN

NOMOR LOKASI : 291

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMK Muhamadiyah 2 Wates

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. Pahlawan Nagung, Wates, Kulon Progo

No	Program/Kegiatan PPL	Jumlah Jam per Minggu											Jml Jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	
1.	Mengajar Kelas X Otomotif 3												
	a. Persiapan						4	4	4				12
	b. Pelaksanaan						3	3	3				9
	c. Evaluasi & tindak lanjut						1	1	1	1	1	1	6
2	Mengajar Kelas X Otomotif 4												
	a. Persiapan						4	4	4				12
	b. Pelaksanaan						3	3	3				9
	c. Evaluasi & tindak lanjut						1	1	1	1	1	1	6
3	Mengajar Kelas X Otomotif 5												
	a. Persiapan						4	4	4	4	4		20

[illegible]

Mengetahui/Menyetujui

Kepala Sekolah/Pimpinan Lembaga

Dosen Pembimbing Lapangan

Yang Membuat

Drs. Yukhroni M. Pd

Ermawan Susanto M. Pd

Danu Ragil Pamungkas

NIP. 19601118 198703 1 004

NIP . 19780702 200212 1 004

NIM. 11601241092

LAMPIRAN 3
LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2014

LAMPIRAN 4
KARTU BIMBINGAN PPL



KARTU BIMBINGAN PPL

PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN 2014

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMK MUHAMADIYAH 2 WATES
Alamat Sekolah : Jalan Muhammadiyah, Nagreg, Wates, Kulon Progo Fax / Telp. Sekolah : (0274) 773646
Nama DPL PPL : Ermawan Susanto M.Pd
Prodi / Fakultas DPL PPL : Olahraga / Fik
Jumlah Mahasiswa PPL : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL
1.	12/7 2014	2	Mengikuti Target berupa RPP		
2.	19/8 2014	2	Salah berkoordinasi mengenai program		
3.	23/8 2014	2	Kemajuan dalam mengajar		
4.	1/9 2014	2	Tatap akhir dalam program		

PERHATIAN :

- Kartu bimbingan PPL ini adalah milik mahasiswa PPL (kartu milik) pribadi
- Kartu bimbingan PPL ini harus diisi secara bimbingan dan dimonitoring sesuai target dan DPL PPL setiap kali bimbingan di lakukan
- Kartu bimbingan PPL ini wajib diserahkan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 1 minggu setelah selesai pelaksanaan PPL, untuk keperluan administrasi

Mengetahui,
Kepala Sekolah / Lembaga

Drs. H. YUICHRONI, MM.

Mengetahui,
Mhs PPL Prodi PPK

Drs. H. YUICHRONI, MM.

LAMPIRAN 5
KALENDER PENDIDIKAN TAHUN AJARAN
2014/2015
SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA



LAMPIRAN 6
JADWAL MATA PELAJARAN TAHUN AJARAN
2014/2015

VERSI I

Yogyakarta, 5 Agustus 2014
Kepala Sekolah

Dra. Hj. Bambang Rahmawati Ningsih
NIP. 19601028 198603 2 002

VERSI II

Yogyakarta, 12 Juli 2014
Kepala Sekolah


Lrt. Rp. Dwi Nurrahmah Rahmawati Ningsih
NIP. 19601028 198603 2 002

LAMPIRAN 7

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

PENGAJARAN MIKRO

PRODI / FAKULTAS	: PJKR / FIK
Nama Sekolah	: SMK Muhamadiyah 2 Wates
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / 1 (Ganjil)
Pertemuan ke	: 1 (Pertama)
Alokasi Waktu	: 135 menit (3 Jam Pelajaran)

1. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam jangkauan pergaulan dan keberadaanya
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak
4. Mencoba mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan merangsang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang / teori

2. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.

- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
- 1.3 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.1 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.2 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.3 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.5 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan
- 3.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan.
- 4.3 mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

3. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 1. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran
- 2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
- 3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- 4. Menjalankan peraturan keselamatan dalam melakukan lari jarak pendek
- 5. Menjelaskan teknik start jongkok dalam lari jarak pendek
- 6. Mempraktikkan lari jarak pendek dengan jarak 60 meter

4. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat :

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
4. Menunjukkan sikap menerima kekalahan dan kemenangan dalam perlombaan
5. Menjelaskan teknik start jongkok
6. Mempraktikkan lari jarak pendek dengan start jongkok

5. Materi Pembelajaran

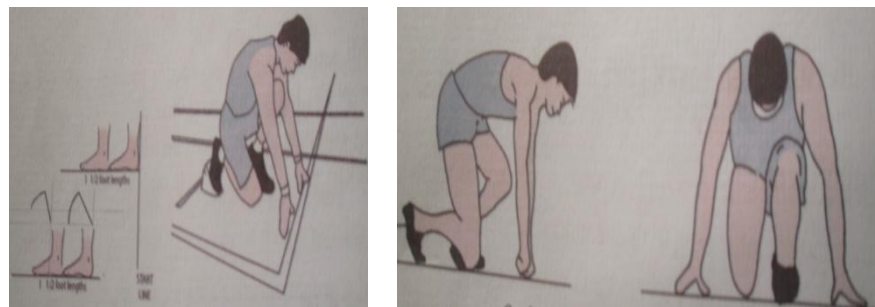
1. Lari Jarak Pendek

Adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Lari jarak pendek terdiri dari lari 100 m, 200 m, 400 m.

- Gerak start jongkok

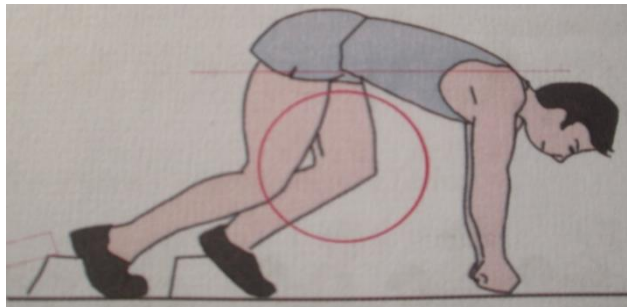
Lari jarak pendek dibagi menjadi 4 fase:

Posisi “BERSEDIA”



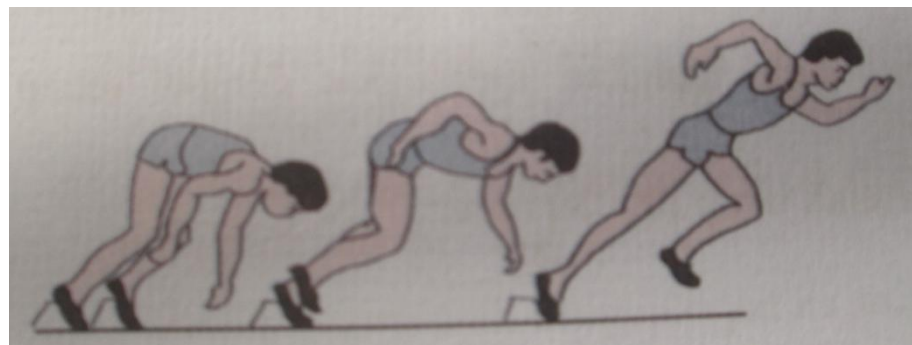
Pelari sudah siap di start block dan mengambil sikap posisi awal, sifat-sifat teknis : block depan ditempatkan 1,5 panjang kaki dibelakang garis start, block belakang dipasang 1,5 panjang kaki dibelakang block depan, block depan biasanya dipasang lebih datar, block belakang biasanya dipasang lebih curam

Posisi “SIAP”



Sifat-sifat teknis : lutut-lutut ditekan kebelakang, lutut kaki-depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku, lutut kaki-belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat, pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu tubuh sedikit condong ke depan, bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan

Fase dorongan (drive)



Saat aba-aba “YAA” atau bunyi pistol, pelari meninggalkan start-block dan melakukan/ membuat langkah pertama lari. Sifat-sifat teknis : badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada start-block, kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian, kaki belakang mendorong kuat/singkat dorongngan kaki depan sedikit tidak kuat/keras namun lebih lama, kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong kedepan, lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan

Fase lari percepatan/akselerasi



Menambah kecepatan lari dan membuat/melakukan transisi ke gerakan berlari. Sifat-sifat teknis : kaki depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama, condong badan kedepan dipertahankan, tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat pemulihan (recovery), panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah, badan ditegakkan darisedikit setelah jarak 20-30 meter

- Gerak lari

Tiap langkah terdiri dari suatu fase topang (satu fase topang depan dan satu fase dorong) dan suatu fase layang (fase ayun depan dan satu fase pemulihan)

Fase topang depan dan dorong (drive)



Tujuan : untuk memperkecil hambatan saat sentuh tanah dan memaksimalkan dorongan kedepan.

Sifat-sifat teknis : mendarat pada telapak kaki, lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortasi kaki ayun adalah

dipercepat, pinggang sendi lutut dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak, paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horisontal

Fase layang



Tujuan : untuk memaksimalkandorongan kedepan dan mempersiapkan suatu penempatan kakiyang efektif saat sentuh tanah

Sifat-sifat teknis : lutut kaki ayun bergerak kedepan dan keatas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah), lutut kaki topang bengkok dalam pada fase pemulihan (untuk mencapai suatu bandul pendek), ayunan lengan aktif namun rileks, berikutnya kaki topang bergerak kebelakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah)

Gerakan langkah kaki

Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin, pendaratan kaki (tumpuan) selalu pada ujung telapak kaki, sedangkan lutut sedikit dibengkokkan; ayunan lengan dilakukan dari belakang kedepan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan; posisi badan condong kedepan secara wajar, serta otot sekitar leher dan rahang tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris. Pada saat lari mulut tertutup dan rapat serta pandangan kedepan lintasan

- Gerak memasuki garis finish

Teknik memasuki garis finish : membusungkan dada kedepan saat menjelang garis finish, menjatuhkan salah satu bahu kedepan bawah saat masih dalam posisi lari,

Yang dilarang adalah : tidak boleh meloncat pada saat memasuki garis finish, tidak boleh menggapai pita finish dengan tangan, tidak boleh berhenti mendadak di garis finish



6. Metode Pembelajaran

1 Pendekatan : Scientific (pengetahuan)

7. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi dan aprespsi • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran • (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu dari mapel lain) • Pemanasan dengan melingkar dan mengikuti gerakan seorang teman ditengah, pemanasan ditujukan untuk bagian kaki 	30 menit
INTI	<p>1 Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan bagaimana posisi badan saat start jongkok • Guru memberikan penjelasan dan 	60 menit

	<p>memberikan contoh tumpuan serta cara melakukan start jongkok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru <p>2 Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diminta untuk mengajukan pertanyaan kepada guru tentang apa yang telah dijelaskan. Apabila peserta didik tidak ada yang mengajukan pertanyaan, guru mencoba bertanya kepada peserta didik <p>3 Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikan teknik start jongkok dan lari jarak pendek : • Siswa melakukan start jongkok • Peserta didik melakukan secara bergantian sesuai nomor urut <p>4 Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan start jongkok dan lari jarak pendek dengan hitungan aba-aba dari temanya <p>5. Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa diperintahkan untuk berlari satu persatu sesuai dengan nomor urut, dan diambil waktu yang tercepat sepanjang 60 meter 	
PENUTUP	<p>1. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan • Siswa berpasang-pasangan dan saling membelakangi, kemudian salah satu 	45 menit

	<p>siswa naik ke punggung temmenya, lalu diangkat pelan-pelan</p> <ul style="list-style-type: none"> Selanjutnya siswa diinstruksikan untuk duduk, kemudian melemaskan paha dan betis serta lengan dengan cara menganganya dan digoyang-goyangkanya. <p>2. Evaluasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru mengavaluasi berjalanya pembelajaran dan menyimpulkan materi yang telah diajarkan <p>3. Presensi dan berdoa</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru meninstruksikan siswa berdoa sejenak untuk menutup kegiatan pembelajaran <p>Siswa dibubarkan</p>	
--	--	--

8. Media pembelajaran

Alat :

- Peluit
- Jam tangan / stopwatch
- Coen

Sumber Belajar : Tim Penjas, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA SMK/MAK Kelas XI , 2014. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

9. Penilaian

1 Tes Ketrampilan (psikomotorik)

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

2 Tes Sikap (afektif)

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

3 Tes Pengetahuan (kognitif)

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

4 Tes Spiritual (rohani)

$$\text{Penilaian Spiritual} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

Jumlah skor yang diperoleh

NILAI AKHIR ----- x
100 %

Jumlah skor maksimal

RUBRIK PENILAIAN

PENGALAMAN NILAI-NILAI SPIRITUAL DALAM ATLETIK

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar lari jarak pendek</i> 1 Berdoa sebelum memulai pelajaran 2 Berdoa sesudah selesai pelajaran 3 Berusaha semaksimal dalam memperoleh hasil akhir yang baik 4 Berperilaku baik dalam pelaksanaan pembelajaran				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 16				

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA DALAM ATLETIK

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4

<i>Teknik dasar atletik (lari jarak pendek)</i>				
1 Posisi badan saat melakukan start jongkok				
2 Gerakan badan saat akan lari				
3 Posisi tangan yang membentuk huruf V				
4 Sikap akhir setelah melakukan gerakan				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 16				

RUBRIK PENILAIAN

SIKAP / PERILAKU DALAM ATLETIK

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar dalam atletik (lari jarak pendek)</i>				
1 Keberanian dalam melakukan gerakan				
2 Mentaati peraturan				
3 Menghormati teman dan lawan				
4 Kejujuran dalam melakukan kegiatan				
5 Kerja keras dalam mengikuti pembelajaran				
Jumlah				
Jumlah maksimal : 20				

RUBRIK PENILAIAN

KOGNITIF / PEMAHAMAN KONSEP DALAM ATLETIK

PERTANYAAN YANG DIAJUKAN	KUALITAS JAWABAN			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar atletik (lari jarak pendek)</i> 1 Bagaimana konsep posisi badan saat melakukan start jongkok? 2 Dimana poros gerakan saat melakukan lentingan (pelepasan pertama dalam menolak tubuh) saat akan lari? 3 Bagaimana sikap posisi badan sebelum mencapai garis finish?				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 12				

Menyetujui

Wates, 11 Agustus 2014

Arif Setyawan S.Pd

Danu RagilPamungkas

NBM : 1152258

Nim 11601241092

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

PENGAJARAN MIKRO

PRODI / FAKULTAS	: PJKR / FIK
Nama Sekolah	: SMK Muhamadiyah 2 Wates
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / 1 (Ganjil)
Pertemuan ke	: 1 (Pertama)
Alokasi Waktu	: 135 menit (3 Jam Pelajaran)

5. Kompetensi Inti

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
6. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam jangkauan pergaulan dan keberadaanya
7. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak
8. Mencoba mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan merangsang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang / teori

6. Kompetensi Dasar

- 1.4 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.

- 1.5 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
- 1.6 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.7 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.8 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.9 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.10 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.11 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.12 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan
- 4.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan

7. Indikator Pencapaian Kompetensi

7. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran
8. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
9. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
10. Menjalankan peraturan keselamatan dalam permainan sepakbola
11. Menjelaskan teknik heading dan passing dalam permainan sepakbola
12. Mempraktikkan permainan sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi

8. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat :

7. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
8. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
9. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
10. Menunjukkan sikap menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan
11. Menjelaskan teknik heading dan passing dalam permainan sepakbola
12. Mempraktikkan bermain sepakbola menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan teknik heading dan passing

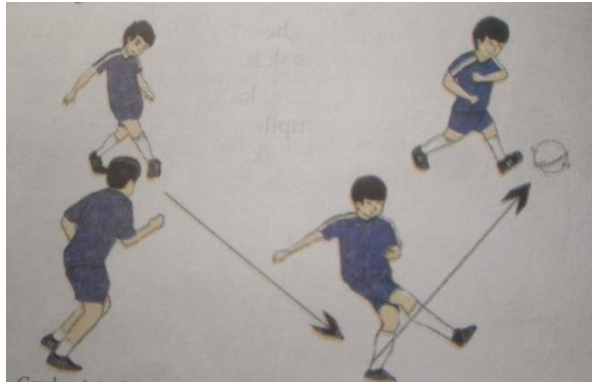
6. Materi Pembelajaran

1. Peserta didik mencoba melakukan teknik dasar mengumpan dan menyundul bola pada permainan sepak. (*Mencoba*)

LATIHAN MENGUMPAN DAN MENYUNDUL BOLA

LATIHAN I

- a. Peserta didik membuat barisan dan berpasang-pasangan dan membawa satu bola. Jarak masing-masing pasangan 3-5 meter.
- b. Peserta didik menendang bola ke pasangan menggunakan kaki bagian dalam dengan titik perkenaan pada titik bawah bola, dan mengembalikannya dengan cara yang sama, amati jalannya bola.
- c. Peserta didik menendang bola ke pasangan menggunakan kaki bagian dalam dengan titik perkenaan pada titik tengah bola, dan mengembalikannya dengan cara yang sama, amati jalannya bola.
- d. Peserta didik menendang bola ke pasangan menggunakan kaki bagian dalam dengan titik perkenaan pada titik atas bola, dan mengembalikannya dengan cara yang sama, amati jalannya bola.
- e. Peserta didik melakukan latihan b, c, dan d dengan kaki kiri
- f. Peserta didik melakukan latihan b, c, dan d sambil bergerak ke kiri kanan dan maju mundur



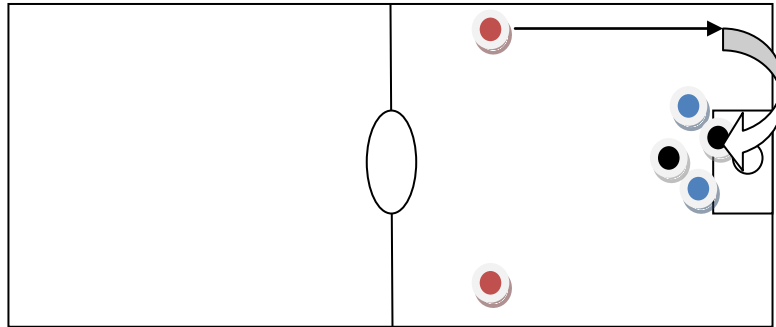
LATIHAN II

- g. Peserta didik masih dalam barisan dan berpasang-pasangan dan membawa satu bola. Jarak masing-masing asangan 3-5 meter
- h. Peserta didik (A) menendang / melambungkan bola ke pasangannya (B), dan peserta didik (B) menyundul bola menggunakan kepala mengarah ke gawang. lakukan berulang-ulang
- i. Peserta didik melakukan latihan h secara bergantian

LATIHAN III

- j. Buat lapangan dengan ukuran 9 x 9 meter
- k. Peserta didik membuat kelompok masing-masing 6 orang, 2 orang sebagai pengumpan, 2 orang sebagai pemain bertahan, dan 2 orang sebagai pemain penyerang (menyundul bola)
- l. Pemain penyerang membawa bola dan berusaha memberikan bola kepada penyerang yang sudah siap berada didepan gawang untuk menyundul bola
- m. Apabila bola berhasil dilambungkan oleh pengumpan dan diterima oleh penerima bola kemudian menyundulnya maka pemain penerima berganti menjadi pemain bertahan, pemain bertahan menjadi pemain penyerang, dan pemain penyerang menjadi pemain penerima bola
- n. Ketrampilan yang digunakan pada latihan ini adalah menendang dan menyundul dan penempatan posisi
- o. Peserta didik diberi kesempatan untuk menyampaikan permasalahan yang dihadapi selama latihan

- p. Peserta didik melakukan diskusi untuk memecahkan masalah yang ditemukan



Keterangan :  = pengumpan
 = bek
 = penyundul

8. Metode Pembelajaran

2 Pendekatan : Scientific (pengetahuan)

9. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> Berbaris, berdoa, presensi dan aprespsi Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu dari mapel lain) Pemanasan dengan melingkar dan mengikuti gerakan salah satu teman yang berada di tengah lapangan sebagai komando (pemanasan statis dan dinamis) Pemanasan dengan permainan cermin 	30 menit

INTI	<p>5 Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan beberapa bentuk contoh passing dan heading ke arah gawang • Guru memberikan penjelasan dan memberikan contoh perkenaan bola saat mempassing bola dan mengarahkannya ke gawang supaya dapat disundul ke gawang • Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru <p>6 Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diminta untuk mengajukan pertanyaan kepada guru tentang apa yang telah dijelaskan. Apabila peserta didik tidak ada yang mengajukan pertanyaan, guru mencoba bertanya kepada peserta didik <p>7 Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikan teknik dasar dalam sepakbola terutama teknik passing dan heading : • Siswa melakukan passing bawah dan atas • Peserta didik melakukan gerakan tersebut selama 5 menit <p>8 Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan teknik dasar sepakbola secara bergantian dan mendapatkan skor 	60 menit
------	--	----------

	6. Mengkomunikasikan <ul style="list-style-type: none"> Siswa diperintahkan untuk bertanding 1 tim lawan satu tim lainnya dengan game nilai maksimal 10 goal, dan bagi peserta yang memenangkan pertandingan mendapatkan hadiah (reward) 	
PENUTUP	4. Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> Siswa dibariskan Siswa berpasang-pasangan dan saling membelakangi, kemudian salah satu siswa naik ke punggung temmenya, lalu diangkat pelan-pelan Selanjutnya siswa diinstruksikan untuk duduk, kemudian melemaskan paha dan betis serta lengan dengan cara menganganya dan digoyang-goyangkanya. 5. Evaluasi <ul style="list-style-type: none"> Guru mengavaluasi berjalanya pembelajaran dan menyimpulkan materi yang telah diajarkan 6. Presensi dan berdoa <ul style="list-style-type: none"> Guru meninstruksikan siswa berdoa sejenak untuk menutup kegiatan pembelajaran Siswa dibubarkan	45 menit

Alat :

- Peluit
- Jam tangan / stopwatch
- Bola
- Coen
- Gawang

Sumber Belajar : Tim Penjas, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA SMK/MAK Kelas XI , 2014. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

11. Penilaian

5 Tes Ketrampilan (psikomotorik)

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

6 Tes Sikap (afektif)

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

7 Tes Pengetahuan (kognitif)

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

8 Tes Spiritual (rohani)

$$\text{Penilaian Spiritual} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

$$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

RUBRIK PENILAIAN

PENGALAMAN NILAI-NILAI SPIRITUAL DALAM SEPAKBOLA

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4

<i>Teknik dasar sepakbola (passing dan heading)</i>				
5 Berdoa sebelum memulai pelajaran				
6 Berdoa sesudah selesai pelajaran				
7 Berusaha semaksimal dalam memperoleh hasil akhir yang baik				
8 Berperilaku baik dalam pelaksanaan pembelajaran				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 16				

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA DALAM SEPAKBOLA

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar gerakan dalam sepakbola (passing dan heading)</i>				
5 Posisi badan saat melakukan passing				
6 Gerakan badan saat menyundul bola				
7 Posisi pemain saat akan melakukan sundulan				
8 Sikap akhir setelah melakukan gerakan				
Jumlah				

Jumlah skor maksimal : 16	
----------------------------------	--

RUBRIK PENILAIAN

SIKAP / PERILAKU DALAM BERMAIN SEPAKBOLA

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar permainan dalam sepakbola (passing dan heading)</i> 6 Keberanian dalam melakukan gerakan 7 Mentaati peraturan 8 Menghormati teman dan lawan 9 Kejujuran dalam melakukan kegiatan 10 Kerja keras dalam mengikuti pembelajaran				
Jumlah				
Jumlah maksimal : 20				

RUBRIK PENILAIAN

KOGNITIF / PEMAHAMAN KONSEP BERMAIN SEPAKBOLA

PERTANYAAN YANG DIAJUKAN	KUALITAS JAWABAN			
	1	2	3	4

<i>Teknik dasar dalam bermain sepakbola</i>				
4 Bagaimana konsep gerakan kaki saat mempassing bola?				
5 Dimana poros gerakan saat melakukan gerakan heading dalam sepakbola?				
6 Dimana poros gerakan saat melakukan gerakan passing dalam sepakbola?				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 12				

Menyetujui
2014

Wates, 11 Agustus

Arif Setyawan S.Pd

NBM : 1152258

Danu Ragil Pamungkas

Nim 11601241092

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

PENGAJARAN MIKRO

PRODI / FAKULTAS	: PJKR / FIK
Nama Sekolah	: SMK Muhamadiyah 2 Wates
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1 (Ganjil)
Pertemuan ke	: 1 (Pertama)
Alokasi Waktu	: 135 menit (3 Jam Pelajaran)

9. Kompetensi Inti

9. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
10. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam jangkauan pergaulan dan keberadaanya
11. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak
12. Mencoba mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan merangsang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang / teori

10. Kompetensi Dasar

- 1.7 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.

- 1.8 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
- 1.9 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.13 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.14 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.15 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.16 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.17 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.18 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan permainan bola voli
- 5.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak dalam permainan bola voli

11. Indikator Pencapaian Kompetensi

13. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran
14. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
15. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
16. Menjalankan peraturan keselamatan dalam permainan bola voli
17. Menjelaskan teknik dalam permainan bola voli
18. Mempraktikan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi

12. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat :

13. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing

14. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
15. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
16. Menunjukkan sikap menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan
17. Menjelaskan teknik dalam permainan bola voli
18. mempraktikkan permainan bola voli dengan peraturan yang telah dimodifikasi

7. Materi Pembelajaran

1. Permainan Bola Besar

Teknik dasar permainan bola voli dibagi menjadi beberapa bagian diantaranya sebagai berikut:

1. **servis**
2. **pasing**
3. **smash**
4. **blok**

iniilah beberapa teknik dalam bola voli :

1. Servis



Pengertian servis bola voli adalah : sajian pertama dalam permainan bola voli untuk mengawali permainan dan ini tidak kalah pentingnya karna tanpa servis masuk sebuah tim tidak bisa mendapatkan poin karena sistem pertandingan yang dipake sekarang adalah rally point.

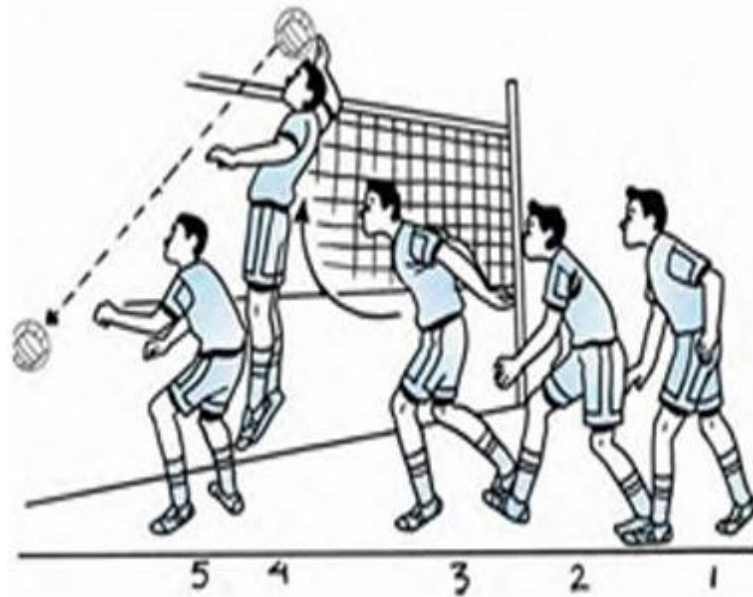
Servis bisa dibagi menjadi servis atas dan servis bawah

2. Pasing



Pasing bola voli adalah gerakan mengumpan bola kepada teman atau mengembalikan bola lawan. sedangkan pasing sendiri dibagi menjadi dua bagian yaitu : pasing atas / set up dan pasing bawah

3. Smash



Smash bola voli adalah pukulan keras yang bertujuan untuk mematahkan serangan dan mengahilkan poin. ketika melihat smash yang keras pasti pecinta bola voli akan sangat pengen bisa meniru, maka dari itu kalian harus benar-bener tahu cara latihan yang benar dan hal apa saja yang perlu dilakukan dan tak kalah penting adalah cara melakukan dengan benar. untuk itu nanti akan saya bahas dalam posting saya berikutnya.

4. Block



Pengertian blok dalam permainan bola voli adalah sebuah usaha membendung serangan lawan yang berupa smash agar tidak menghasilkan point.

10. Metode Pembelajaran

3 Pendekatan : Scientific (pengetahuan)

11. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi dan aprespsi• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran• (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu dari mapel lain)• Pemanasan dengan melingkar dan mnegikuti gerakan salah satu teman yang berada di tengah lapangan sebagai komando (pemanasan statis dan dinamis)	30 menit
INTI	<p>9 Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru menjelaskan beberapa bentuk contoh gerakan dalam permainan bola voli• Guru memberikan penjelasan dan memberikan contoh perkenaan bola voli saat service, passing, smash serta block• Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru <p>10 Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik diminta untuk mengajukan pertanyaan kepada guru tentang apa yang telah dijelaskan.	50 menit

	<p>Apabila peserta didik tidak ada yang mengajukan pertanyaan, guru mencoba bertanya kepada peserta didik</p> <p>11 Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • mempraktikkan teknik dalam permainan bola voli: • Siswa melakukan gerakan dalam permainan bola voli yang sudah dicontohkan oleh guru • Peserta didik melakukan gerakan tersebut selama 25 menit, secara bergantian menurut absensi kelas <p>12 Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan teknik dasar permainan bola voli secara bergantian dan mendapatkan skor <p>7. Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa diperintahkan untuk bertanding 1 tim lawan satu tim dengan sistem permainan peraturan yang telah dimodifikasi 	
PENUTUP	<p>7. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan • Siswa berpasang-pasangan dan saling membelakangi, kemudian salah satu siswa naik ke punggung temannya, lalu diangkat pelan-pelan • Selanjutnya siswa diinstruksikan untuk duduk, kemudian melemaskan paha dan betis serta lengan dengan cara 	20 menit

	<p>memegangnya dan digoyang-goyangkanya.</p> <p>8. Evaluasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengavaluasi berjalanya pembelajaran dan menyimpulkan materi yang telah diajarkan <p>9. Presensi dan berdoa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru meninstruksikan siswa berdoa sejenak untuk menutup kegiatan pembelajaran <p>Siswa dibubarkan</p>	
--	---	--

12. Media pembelajaran

Alat :

- Peluit
- Jam tangan / stopwatch
- Bola
- Coen

Sumber Belajar : Tim Penjas, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA SMK/MAK Kelas XI , 2014. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

13. Penilaian

9 Tes Ketrampilan (psikomotorik)

Jumlah skor yang diperoleh

$$\frac{\text{Penilaian Proses}}{100 \%} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times$$

Jumlah skor maksimal

10 Tes Sikap (afektif)

Jumlah skor yang diperoleh

$$\frac{\text{Penilaian Afektif}}{100 \%} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times$$

Jumlah skor maksimal

11 Tes Pengetahuan (kognitif)

Jumlah skor yang diperoleh

$$\frac{\text{Penilaian Kognitif}}{100 \%} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times$$

Jumlah skor maksimal

12 Tes Spiritual (rohani)

Jumlah skor yang diperoleh

$$\frac{\text{Penilaian Spiritual}}{100 \%} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times$$

Jumlah skor maksimal

Jumlah skor yang diperoleh

$$\frac{\text{NILAI AKHIR}}{100 \%} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times$$

Jumlah skor maksimal

RUBRIK PENILAIAN

PENGALAMAN NILAI-NILAI SPIRITUAL DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar dalam permainan bola voli</i> 9 Berdoa sebelum memulai pelajaran 10 Berdoa sesudah selesai pelajaran 11 Berusaha semaksimal dalam memperoleh hasil akhir yang baik 12 Berperilaku baik dalam pelaksanaan pembelajaran				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 16				

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4

<i>Teknik dasar dalam permainan bola voli</i>				
9 Posisi badan saat mendribble melakukan smash				
10 Gerakan ayunan tangan saat melakukan service atas				
11 Posisi kaki dan tangan saat melakukan passing atas dan bawah				
12 Sikap akhir setelah melakukan gerakan				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 16				

RUBRIK PENILAIAN

SIKAP / PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar permainan bola voli</i>				
11 Keberanian dalam melakukan gerakan				
12 Mentaati peraturan				
13 Menghormati teman dan lawan				
14 Kejujuran dalam melakukan kegiatan				
15 Kerja keras dalam mengikuti pembelajaran				

Jumlah	
Jumlah maksimal : 20	

RUBRIK PENILAIAN

KOGNITIF / PEMAHAMAN KONSEP DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

PERTANYAAN YANG DIAJUKAN	KUALITAS JAWABAN			
	1	2	3	4
<p><i>Teknik dasar permainan bola voli</i></p> <p>7 Bagaimana konsep gerakan ayunan tangan saat melakukan service?</p> <p>8 Dimana poros gerakan saat melakukan gerakan smash?</p> <p>9 Bagaimanan posisi badan yang baik saat melakukan passing bawah dan atas?</p>				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 12				

Menyetujui

Wates, 11 Agustus 2014

Arif Setyawan S.Pd Jas

Danu Ragil Pamungkas

NBM : 1152258

Nim 11601241092

RENCANA
PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PENGAJARAN MIKRO

PRODI / FAKULTAS : PJKR / FIK

Nama Sekolah : SMK Muhamadiyah 2 Wates

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas / Semester : X / 1 (Ganjil)

Pertemuan ke : 1 (Pertama)

Alokasi Waktu : 135 menit (3 Jam Pelajaran)

13. Kompetensi Inti

13. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
14. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam jangkauan pergaulan dan keberadaanya
15. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak
16. Mencoba mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan merangsang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang / teori

14. Kompetensi Dasar

- 1.10 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
 - 1.11 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
 - 1.12 Berperilaku sportif dalam bermain.
 - 2.19 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
 - 2.20 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.21 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.22 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
 - 2.23 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.24 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan
- 6.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan

15. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 19. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran
- 20. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
- 21. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- 22. Menjalankan peraturan keselamatan dalam permainan sepakbola
- 23. Menjelaskan teknik dribbling dan shooting dalam permainan sepakbola
- 24. Mempraktikkan permainan sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi

16. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat :

19. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
20. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
21. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
22. Menunjukkan sikap menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan
23. Menjelaskan teknik dribbling dan shooting dalam permainan sepakbola
24. Mempraktikkan bermain bulu tangkis menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan teknik dribbling dan shooting

8. Materi Pembelajaran

- 2. Permainan Bola Besar (Sepak Bola : Menggiring dan menembak ke gawang)**

Menggiring bola merupakan salah satu ketrampilan dalam permainan sepak bola yang berfungsi untuk menguasai bola. Menggiring bola dilakukan dengan cara membawa bola menggunakan kaki, baik di daerah sendiri maupun daerah lawan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan punggung kaki bagian dalam dan bagian luar.

Menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam



- Berdiri posisi melangkah (kaki kanan di depan), berat tubuh bertumpu pada kaki belakang (kaki kiri) dengan lutut agak ditekuk
- Letakan bola di depan dan kedua lengan menjaga keseimbangan
- Dorong bola kedepan secara perlahan menggunakan punggung kaki bagian dalam
- Usahakan kedua kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola

Menggiring bola dengan punggung kaki bagian luar

- Berdiri posisi melangkah (kaki kanan di depan), berat tubuh bertumpu pada kaki belakang (kaki kiri) dengan lutut agak ditekuk
- Letakan bola di depan dan kedua lengan menjaga keseimbangan
- Dorong bola kedepan secara perlahan menggunakan punggung kaki bagian luar
- Usahakan kedua kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola



12. Metode Pembelajaran

4 Pendekatan : Scientific (pengetahuan)

13. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> Berbaris, berdoa, presensi dan aprespsi Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu dari mapel lain) Pemanasan dengan melingkar dan mnegikuti gerakan salah satu teman yang berada di tengah lapangan sebagai komando (pemanasan statis dan dinamis) 	30 menit
INTI	<p>13 Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru menjelaskan beberapa bentuk contoh dribble dan shoot ke arah gawang Guru memberikan penjelasan dan memberikan contoh perkenaan bola saat mendribble dan menendang ke arah gawang Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru <p>14 Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diminta untuk mengajukan pertanyaan kepada guru tentang apa yang telah dijelaskan. Apabila peserta didik tidak ada yang 	50 menit

	<p>mengajukan pertanyaan, guru mencoba bertanya kepada peserta didik</p> <p>15 Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikan teknik dasar dalam sepakbola terutama teknik dribble dan shoot: • Siswa melakukan beberapa gerakan dribble dan shoot ke arah gawang • Peserta didik melakukan gerakan tersebut selama 5 menit <p>16 Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan teknik dasar sepakbola secara bergantian dan mendapatkan skor <p>8. Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa diperintahkan untuk bertanding 1 tim lawan satu tim lainnya dengan game nilai maksimal 10 goal, dan bagi peserta yang memenangkan pertandingan mendapatkan hadiah (reward) 	
PENUTUP	<p>10. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan • Siswa berpasang-pasangan dan saling membelakangi, kemudian salah satu siswa naik ke punggung temmenya, lalu diangkat pelan-pelan • Selanjutnya siswa diinstruksikan untuk duduk, kemudian melemaskan paha dan betis serta lengan dengan cara 	20 menit

	<p>memanganya dan digoyang-goyangkanya.</p> <p>11. Evaluasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengavaluasi berjalanya pembelajaran dan menyimpulkan materi yang telah diajarkan <p>12. Presensi dan berdoa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru meninstruksikan siswa berdoa sejenak untuk menutup kegiatan pembelajaran <p>Siswa dibubarkan</p>	
--	--	--

14. Media pembelajaran

Alat :

- Peluit
- Jam tangan / stopwatch
- Bola
- Coen
- Gawang

Sumber Belajar : Tim Penjas, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA SMK/MAK Kelas XI , 2014. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

15. Penilaian

13 Tes Ketrampilan (psikomotorik)

$$\begin{array}{rcl} & \text{Jumlah skor yang diperoleh} & \\ \text{Penilaian Proses} & = & \text{-----} \times \\ 100 \% & & \\ & \text{Jumlah skor maksimal} & \end{array}$$

14 Tes Sikap (afektif)

$$\begin{array}{rcl} & \text{Jumlah skor yang diperoleh} & \\ \text{Penilaian Afektif} & = & \text{-----} \times \\ 100 \% & & \\ & \text{Jumlah skor maksimal} & \end{array}$$

15 Tes Pengetahuan (kognitif)

$$\begin{array}{rcl} & \text{Jumlah skor yang diperoleh} & \\ \text{Penilaian Kognitif} & = & \text{-----} \times \\ 100 \% & & \\ & \text{Jumlah skor maksimal} & \end{array}$$

16 Tes Spiritual (rohani)

$$\text{Penilaian Spiritual} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

$$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

RUBRIK PENILAIAN

PENGALAMAN NILAI-NILAI SPIRITUAL DALAM SEPAKBOLA

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4

<i>Teknik dasar sepakbola (dribble dan shoot ke arah gawang)</i> 13 Berdoa sebelum memulai pelajaran 14 Berdoa sesudah selesai pelajaran 15 Berusaha semaksimal dalam memperoleh hasil akhir yang baik 16 Berperilaku baik dalam pelaksanaan pembelajaran				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 16				

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA DALAM SEPAKBOLA

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar gerakan dalam sepakbola (dribble dan shoot)</i> 13 Posisi badan saat mendribble bola 14 Gerakan kaki saat melakukan shoot ke arah gawang 15 Posisi kaki dan tangan saat melakukan gerakan dribble dan shoot				

16 Sikap akhir setelah melakukan gerakan				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 16				

RUBRIK PENILAIAN

SIKAP / PERILAKU DALAM BERMAIN SEPAKBOLA

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar permainan dalam sepakbola (dribble dan shoot)</i> 16 Keberanian dalam melakukan gerakan 17 Mentaati peraturan 18 Menghormati teman dan lawan 19 Kejujuran dalam melakukan kegiatan 20 Kerja keras dalam mengikuti pembelajaran				
Jumlah				
Jumlah maksimal : 20				

RUBRIK PENILAIAN

KOGNITIF / PEMAHAMAN KONSEP BERMAIN SEPAKBOLA

PERTANYAAN YANG DIAJUKAN	KUALITAS JAWABAN			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar dalam bermain sepakbola</i> 10 Bagaimana konsep gerakan kaki saat mendribble dan menendang bola ke arah gawang? 11 Dimana poros gerakan saat melakukan gerakan shoot dalam sepakbola? 12 Dimana poros gerakan saat melakukan gerakan dribble dalam sepakbola?				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 12				

Menyetujui
2014

Wates, 11 Agustus

Arif Setyawan S.Pd

NBM : 1152258

Danu Ragil Pamungkas

Nim 11601241092

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

PENGAJARAN MIKRO

PRODI / FAKULTAS : PJKR / FIK

Nama Sekolah : SMK Muhamadiyah 2 Wates

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas / Semester : X / 1 (Ganjil)

Pertemuan ke : 1 (Pertama)

Alokasi Waktu : 135 menit (3 Jam Pelajaran)

17. Kompetensi Inti

17. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
18. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam jangkauan pergaulan dan keberadaanya
19. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak
20. Mencoba mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan merangsang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang / teori

18. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh pernak-niat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tak ternilai
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran
- 2.6 Disiplin selama mengikuti berbagai aktivitas fisik
- 2.2 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- 3.2 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan.
- 4.2 mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola kecil sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

19. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 25. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran
- 26. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
- 27. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- 28. Menjalankan peraturan keselamatan dalam permainan bulu tangkis
- 29. Menjelaskan teknik forehand dan backhand dalam permainan bulu tangkis
- 30. Menjelaskan pukulan smash dalam bulu tangkis
- 31. Mempraktikkan permainan bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi

20. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat :

- 25. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
- 26. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
- 27. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- 28. Menunjukkan sikap menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan

29. Menjelaskan teknik fore hand dan bachand dalam permainan bulu tangkis
30. Menjelaskan teknik servis dalam permainan bulu tangkis
31. Menjelaskan teknik smash dalam permainan bulu tangkis
32. mempraktikkan bermain bulu tangkis menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan teknik forehand, backhand, sevis, dan smash

21. Materi Pembelajaran :

2. Permainan Bola Kecil (Bulu tangkis)

Pegangan Raket



(1)



(2)



(3)

- Pegangan cara inggris (1)

Raket dipegang dengan permukaan raket menghadap kekiri dan ke kanan, hingga bagian tepi raket lurus dengan ujung huruf V yang dibentuk oleh pangkal ibu jari dan pangkal telunjuk.

- Pegangan backhand (Backhand grip) (2)

Raket dipegang dengan permukaan raket menghadap kekiri dan ke kanan, tetapi raket diputar dengan putaran kekanan, hingga ibu jari pemegang raket melekat ataupun menumpu pada bagian yang lebar daripada handle.

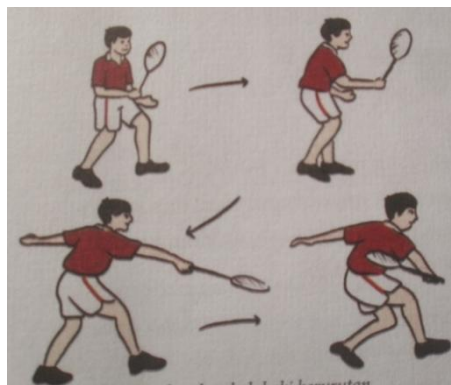
- Pegangan gebuk kasur (Flying pan grip) (3)

Raket dipegang dengan permukaan raket menghadap kekiri dan ke kanan, tetapi raket diputar dengan putaran kekiri, hingga muka raket menghadap ke bawah/atas.

Gerak langkah kaki (footwork)

Langkah kaki merupakan modal pokok untuk dapat memukul bola dengan tepat. Langkah kaki yang ringan dan luwes akan memudahkan seseorang bergerak ke tempat bola datang dan bersiap untuk memukul.

- Langkah berurutan , baik langkah ke depan, samping maupun kebelakang. Kaki kanan dan kiri bergerak berurutan atau berdampingan



- Langkah bergantian atau bersilang (seperti berlari), kaki kanan dan kiri bergantian melangkah



- Langkah lebar dengan loncatan, satu atau dua langkah kecil dan diakhiri dengan langkah lebar dengan jalan meloncat



Servis

Sikap dan cara yang benar dalam memukul servis adalah bola servis harus masuk di area lapangan servis lawan, posisi kaki tidak menginjak garis saat servis, posisi bola yang akan dipukul tidak boleh lebih tinggi dari pusat pemain yang akan melakukan servis, gerak lanjut (follow trough) sangat diperlukan agar siap untuk melakukan pukulan berikutnya

- Gerak servis panjang



Berdiri kedua kaki dibuka salah satu didepan keadaan rileks, tangan kiri memegang shuttlecock tangan kanan memegang raket, ayunkan raket dari belakang bawah atas dan lepaskan shuttlecock hingga terjadi persentuhan, shuttlecock harus melambung tinggi

- Gerak servis pendek



Berdiri 10 cm dari garis servis pendek, kaki kanan di depan dan berat badan tertumpu raket dengan pelan dan lepaskan kok hingga terjadi persentuhan, persentuhan terjadi di bawah pinggang dan sasarannya garis servis pendek

Gerak pukulan

- Pukulan Lob (Berfungsi untuk mengatur serangan)



Posisi siap dengan kaki kiri didepan kaki kanan dibelakang, pandangan kearah datangnya kok, raket dibelakang kepala dimana siku dan bahu harus diatas, persentuhan terjadi didepan atas kepala, sasaran adalah garis belakang, gerak lanjut (follow trough) sangat diperlukan agar siap untuk melakukan pukulan berikutnya

- Pukulan Choop



Posisi siap dengan kaki kiri didepan kaki kanan dibelakang, pandangan kearah datangnya kok, raket dibelakang kepala dimana siku dan bahu harus diatas, persentuhan terjadi didepan atas kepala, sasaran adalah daerah paling depandekat net pertahanan lawan

- Pukulan Smash

Posisi siap dengan kaki kiri didepan kaki kanan dibelakang, pandangan kearah datangnya kok, raket dibelakang kepala dimana siku dan bahu harus diatas, persentuhan terjadi didepan atas kepala, sasaran adalah daerah kosong pertahanan lawan, pukulan harus dengan power yaitu kuat dan cepat



22. Metode Pembelajaran

5 Pendekatan : Scientific (pengetahuan)

23. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
PENDAHULUAN		30 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi dan aprespsi • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran • (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu dari mapel lain) • Pemanasan dengan mnenggunakan mengikuti gerakan teman dan menirunya serta melempar shuttlecock ke arah depan net dengan cara dilempar dari belakang 	
INTI	<p>17 Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan bagaimana cara memegang raket yang baik dan benar • Guru memberikan penjelasan dan memberikan contoh pukulan-pukulan dalam bulutangkis • Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru <p>18 Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diminta untuk mengajukan pertanyaan kepada guru tentang apa yang telah dijelaskan. Apabila peserta didik tidak ada yang mengajukan pertanyaan, guru mencoba bertanya kepada peserta didik <p>19 Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikan teknik dasar dalam bulutangkis berupa cara memegang raket dan pukulan-pukulan dalam 	50 menit

	<p>bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa melakukan beberapa pukulan seperti service, lob, shoop serta smash Peserta didik melakukan gerakan tersebut selama 5 menit <p>20 Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan gerakan pukulan-pukulan tersebut secara berpasangan dan menggunakan nilai / skor <p>9. Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa diperintahkan untuk bertanding 1 lawan satu dengan game nilai maksimal 10, dan bagi peserta yang memenangkan pertandingan mendapatkan hadiah (reward) 	
PENUTUP	<p>13. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa dibariskan Siswa berpasang-pasangan dan saling membelakangi, kemudian salah satu siswa naik ke punggung temannya, lalu diangkat pelan-pelan Selanjutnya siswa diinstruksikan untuk duduk, kemudian melemaskan paha dan betis serta lengan dengan cara menganganya dan digoyang-goyangkanya. <p>14. Evaluasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru mengavaluasi berjalanya 	20 menit

	<p>pembelajaran dan menyimpulkan materi yang telah diajarkan</p> <p>15. Presensi dan berdoa</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru meninstruksikan siswa berdoa sejenak untuk menutup kegiatan pembelajaran <p>Siswa dibubarkan</p>	
--	---	--

16. Media pembelajaran

Alat :

- Peluit
- Jam tangan / stopwatch
- Raket
- Net

Sumber Belajar : Tim Penjas, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA SMK/MAK Kelas XI , 2014. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

17. Penilaian

17 Tes Ketrampilan (psikomotorik)

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- x
100 %

Jumlah skor maksimal

18 Tes Sikap (afektif)

Jumlah skor yang diperoleh

$$\frac{\text{Penilaian Afektif}}{100 \%} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times$$

Jumlah skor maksimal

19 Tes Pengetahuan (kognitif)

Jumlah skor yang diperoleh

$$\frac{\text{Penilaian Kognitif}}{100 \%} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times$$

Jumlah skor maksimal

20 Tes Spiritual (rohani)

Jumlah skor yang diperoleh

$$\frac{\text{Penilaian Spiritual}}{100 \%} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times$$

Jumlah skor maksimal

Jumlah skor yang diperoleh

$$\frac{\text{NILAI AKHIR}}{100 \%} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times$$

Jumlah skor maksimal

RUBRIK PENILAIAN

PENGALAMAN NILAI-NILAI SPIRITUAL DALAM BULUTANGKIS

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar bulutangkis</i> 17 Berdoa sebelum memulai pelajaran 18 Berdoa sesudah selesai pelajaran 19 Berusaha semaksimal dalam memperoleh hasil akhir yang baik 20 Berperilaku baik dalam pelaksanaan pembelajaran				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 16				

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA DALAM BULUTANGKIS

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar gerakan dalam bulutangkis</i> 17 Posisi badan saat menerima bola dan meyerang 18 Gerakan kaki saat melakukan serangan dan bertahan 19 Posisi kaki dan tangan saat melakukan gerakan				

pukukulan-pukulan				
20 Gerakan lengan saat mengayunkan raket				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 16				

RUBRIK PENILAIAN

SIKAP / PERILAKU DALAM BERMAIN BULIUTANGKIS

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar permainan dalam bulutangkis</i>				
21 Keberanian dalam melakukan gerakan				
22 Mentaati peraturan				
23 Menghormati teman dan lawan				
24 Kejujuran dalam melakukan kegiatan				
25 Kerja keras dalam mengikuti pembelajaran				
Jumlah				
Jumlah maksimal : 20				

RUBRIK PENILAIAN

KOGNITIF / PEMAHAMAN KONSEP GERAK RENANG GAYA BEBAS

PERTANYAAN YANG DIAJUKAN	KUALITAS JAWABAN			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar dalam bermain bulutangkis</i> 13 Bagaimana konsep gerakan lengan dalam bermain bulutangkis? 14 Dimana poros gerakan saat melakukan gerakan serangan dalam bulutangkis? 15 Dimana poros gerakan saat melakukan gerakan bertahan dalam bulutangkis?				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 12				

Menyetujui

Wates, 11 Agustus 2014

Arif Setyawan S.Pd

Danu Ragil Pamungkas

NBM : 1152258

Nim 11601241092

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMK MUHAMADIYAH 2 WATES

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/semester : XI/SEBELAS

Materi Pokok : Narkoba dan Psikotropika

Alokasi Waktu : 1 Pertemuan (3JP)

Kompetensi Inti

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

Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
	<p>Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p>	<p>Berdoa sebelum pelajaran atas apa yang di anugrahi Tuhan.</p> <p>Berdoa sesudah pelajaran</p> <p>Menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan sekitar</p>
	<p>Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan analat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang.</p>	<p>Mengonsumsi makanan dan minuman sehat.</p> <p>Tidak mengonsumsi obat-obatan terlarang yang membahayakan tubuh.</p> <p>Menjaga Kebersihan tubuh dan lingkungan</p>
	<p>3.11. Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga</p>	<p>Menjelaskan jenis-jenis NARKOBA dan psikotropika.</p> <p>Menjelaskan bahaya NARKOBA dan psikotropika.</p> <p>Menjelaskan hubungan</p>

	dan masyarakat luas.	dampak NARKOBA dan psikotropika dengan kesehatan tubuh. Menjelaskan cara mencegah NARKOBA dan psikotropika.
	4.11. Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas.	Mempresentasikan hasil diskusi kelompok tentang NARKOBA dan psikotropika di depan kelas.

Tujuan Pembelajaran

Pertemuan 1

Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat:

- Terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.
- Menunjukkan perilaku hidup sehat tidak mengonsumsi obat-obatan terlarang baik untuk diri sendiri dan kelompok.
- Menunjukkan perilaku menjaga kebersihan lingkungan untuk diri sendiri dan kelompok.
- Menjelaskan jenis-jenis dan bahan NARKOBA dan psikotropika dengan benar.
- Menjelaskan dampak penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap kesehatan dengan benar

- Menjelaskan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, kelompok dan keluarga.
- Menjelaskan ciri-ciri orang yang bergantung dengan NARKOBA dan psikotropika.
- Menjelaskan cara mencegah atau menghindari NARKOBA dan psikotropika dengan benar.

Materi Pembelajaran

- NARKOBA dan psikotropika
- Terlampir

Metode Pembelajaran

- Pendekatan Ilmiah
- Pendekatan Kooperatif

Sumber Belajar

Clara R.P. Ajisuksmo. 2001. *Narkoba: Petunjuk praktis bagi keluarga untuk mencegah penyalahgunaan narkoba*. Yogyakarta: Media Pressindo. Hal: 9-24

Media Pembelajaran

- Media
- Judul Video : BAHAYA NARKOBA
- Alat dan bahan
- Laptop : 1 buah

- LCD : 1 buah
- Video Narkoba

Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan (25menit)

1. Menyiapkan peserta didik duduk di tempat duduk masing-masing (semua peserta didik dapat melihat guru).
2. Dipimpin berdoa untuk kelancaran dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
3. Mengecek kehadiran semua peserta didik.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat informasi NARKOBA dan psikotropika untuk kehidupan sehari-hari.
6. Melakukan apersepsi dengan menceritakan sesuatu yang berhubungan dengan kesehatan pada umumnya dan NARKOBA dan psikotropika pada khususnya.

Kegiatan inti

Kegiatan 1

- Mengamati

Peserta didik dibagi ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 3 orang bervariasi.

Dalam kelompok kecil peserta didik mengamati video yang diberikan guru dan mengidentifikasi video yang diamati (dituangkan dalam lembar observasi) dalam waktu 5 menit.

- **Mempertanyakan**

Dalam kelompok peserta didik mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan NARKOBA dan psikotropika (misalnya: (1) Mengapa ? (2) Mengapa benda berbentuk segitiga atau persegi bersifat stabil?).

- **Mengesplorasi**

Dalam kelompok kecil peserta didik:

Mengidentifikasi jenis-jenis NARKOBA dan psikotropika.

Mengidentifikasi ciri-ciri orang yang menggunakan NARKOBA dan psikotropika.

Mengidentifikasi bahaya penyalahgunaan NARKOBA dan psikotropika.

Mendiskusikan hasil bahan dan informasi tentang NARKOBA dan psikotropika dalam kelompok.

Setiap siswa harus bertanggungjawab atas hasil observasi kelompok.

- **Mengasosiasi**

Setiap kelompok menemukan hubungan dampak penyalahgunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap kesehatan.

Menemukan cara untuk mencegah penyalahgunaan NARKOBA dan psikotropika.

Dalam kelompoknya membuat laporan hasil diskusi tentang NARKOBA dan psikotropika.

- **Mengomunikasikan**

Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok mempresentasikan hasil pengamatan.

Semua kelompok berdiskusi dan melakukan refleksi.

Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

- Kegiatan Penutup

Melakukan refleksi: dengan mengajukan kepada peserta didik pertanyaan:

1. Apa yang telah kalian ketahui tentang Narkoba dan Psikotropika?
2. Bagaimana cara pencegahan Narkoba dikalangan masyarakat / desa anda?
3. Contoh dan bentuk peran pemerintah dalam penanggulangan Narkoba?
4. Jelaskan mengapa seorang pecandu narkoba bisa mengalami depresi?
5. Sebutkan bentuk-bentuk perubahan yang dialami pecandu narkoba dibandingkan sebelum memakai narkoba (beserta alasannya)

Memberi tugas kelompok: membuat mendiskusikan tentang NARKOBA dan psikotropika lalu di jelaskan kepada teman-teman maju kedepan.

Mengakhiri pembelajaran dengan doa untuk mensyukuri kelancaran dan kesehatan dalam pembelajaran.

Penilaian Sikap spiritual

Teknik Penilaian: Observasi

Bentuk Instrumen: Lembar observasi

Kisi-kisi:

No.	Indikator penilaian Sikap/nilai	Butir Instrumen
	Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran	1
	Menjaga kebersihan pakaian dan tubuh serta lingkungan disekitarnya.	2

Lampiran 1 Penilaian Sikap Spiritual:

Lembar Observasi Sikap Spiritual

No.	Perilaku yang diharapkan	Pengamat	
		Teman (Skor)	Guru (Skor)
1.	Melakukan doa sebelum dan sesudah pelajaran		
2.	Menjaga kebersihan pakaian dan tubuh serta lingkungan disekitarnya.		
	Jumlah skor maksimal : 8		

Nilai sikap spiritual = Jumlah skor : Jumlah skor maksimal X 100

Rentang nilai Keterampilan:

Nilai	Predikat
0,00 < Nilai ≤ 1,00	D.
1,00 < Nilai ≤ 1,33	D+
1,33 < Nilai ≤ 1,66	C-.
1,66 < Nilai ≤ 2,00	C
2,00 < Nilai ≤ 2,33	C+
2,33 < Nilai ≤ 2,66	B-
2,66 < Nilai ≤ 3,00	B
3,00 < Nilai ≤ 3,33	B+
3,33 < Nilai ≤ 3,66	A-
3,66 < Nilai ≤ 4,00	A

Sikap sosial

Teknik Penilaian: Penilaian sejawat (antar teman)

Bentuk Instrumen: skala sikap

Kisi-kisi:

No.	Sikap/nilai	Butir Instrumen
	Tanggung jawab diri dan orang lain	1
	Kedisiplinan	2
	Kerjasama	3

Lembar Observasi Sikap Sosial

No.	Perilaku yang diharapkan	Pengamat	
		Teman (Skor)	Guru (Skor)
1.	Berkerjasama dalam mendiskusikan pertanyaan		
2.	Merespon dengan baik pendapat orang lain dalam kelompok		
3.	Menerima masukan hasil pendapat dengan baik		
4.	Mentaati peraturan dalam mengikuti pelajaran		
	Jumlah skor maksimal = 16		

Nilai sikap spiritual = $\text{Jumlah skor} : \text{Jumlah skor maksimal} \times 100$

Rentang nilai Keterampilan:

Nilai	Predikat
$0,00 < \text{Nilai} \leq 1,00$	D.
$1,00 < \text{Nilai} \leq 1,33$	D+
$1,33 < \text{Nilai} \leq 1,66$	C-
$1,66 < \text{Nilai} \leq 2,00$	C
$2,00 < \text{Nilai} \leq 2,33$	C+
$2,33 < \text{Nilai} \leq 2,66$	B-

2,66 < Nilai ≤ 3,00	B
3,00 < Nilai ≤ 3,33	B+
3,33 < Nilai ≤ 3,66	A-
3,66 < Nilai ≤ 4,00	A

Petunjuk Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial :

SKOR	NILAI KUALITATIF
4	Sangat Baik
3	Baik
2	Cukup
1	Kurang

Instrumen: lihat Lampiran 1

Pengetahuan

Teknik Penilaian: Portofolio

Bentuk Instrumen: daftar cek

Kisi-kisi:

No.	Indikator	Butir Instrumen
1.	Menjelaskan konsep NARKOBA dan psikotropika	1
2.	Menjelaskan jenis-jenis NARKOBA dan psikotropika	2

3.	Menjelaskan dampak penyalahgunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap kesehatan.	3
4.	Menjelaskan cara mencegah atau menghindari penyalahgunaan NARKOBA dan psikotropika.	4

Instrumen: lihat Lampiran

..., 20...

Menyetuji:

Arif Setyawan S.Pd Jas

NBM : 1152258

Danu Ragil Pamungkas

Nim 11601241092

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMK MUHAMADIYAH 2 WATES

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/semester : XI/SEBELAS

Materi Pokok : Narkoba dan Psikotropika

Alokasi Waktu : 1 Pertemuan (3JP)

Kompetensi Inti

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

Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
	<p>Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p>	<p>Berdoa sebelum pelajaran atas apa yang di anugrahi Tuhan.</p> <p>Berdoa sesudah pelajaran</p> <p>Menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan sekitar</p>
	<p>Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang.</p>	<p>Mengonsumsi makanan dan minuman sehat.</p> <p>Tidak mengonsumsi obat-obatan terlarang yang membahayakan tubuh.</p> <p>Menjaga Kebersihan tubuh dan lingkungan</p>
	<p>3.11. Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga</p>	<p>Menjelaskan jenis-jenis NARKOBA dan psikotropika.</p> <p>Menjelaskan bahaya NARKOBA dan psikotropika.</p> <p>Menjelaskan hubungan</p>

	dan masyarakat luas.	dampak NARKOBA dan psikotropika dengan kesehatan tubuh. Menjelaskan cara mencegah NARKOBA dan psikotropika.
	4.11. Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas.	Mempresentasikan hasil diskusi kelompok tentang NARKOBA dan psikotropika di depan kelas.

Tujuan Pembelajaran

Pertemuan 1

Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat:

- Terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.
- Menunjukkan perilaku hidup sehat tidak mengonsumsi obat-obatan terlarang baik untuk diri sendiri dan kelompok.
- Menunjukkan perilaku menjaga kebersihan lingkungan untuk diri sendiri dan kelompok.
- Menjelaskan jenis-jenis dan bahan NARKOBA dan psikotropika dengan benar.
- Menjelaskan dampak penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap kesehatan dengan benar

- Menjelaskan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, kelompok dan keluarga.
- Menjelaskan ciri-ciri orang yang bergantung dengan NARKOBA dan psikotropika.
- Menjelaskan cara mencegah atau menghindari NARKOBA dan psikotropika dengan benar.

Materi Pembelajaran

- NARKOBA dan psikotropika
- Terlampir

Metode Pembelajaran

- Pendekatan Ilmiah
- Pendekatan Kooperatif

Sumber Belajar

Clara R.P. Ajisuksmo. 2001. *Narkoba: Petunjuk praktis bagi keluarga untuk mencegah penyalahgunaan narkoba*. Yogyakarta: Media Pressindo. Hal: 9-24

Media Pembelajaran

- Media
- Judul Video : BAHAYA NARKOBA
- Alat dan bahan
- Laptop : 1 buah

- LCD : 1 buah
- Video Narkoba

Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan (25menit)

7. Menyiapkan peserta didik duduk di tempat duduk masing-masing (semua peserta didik dapat melihat guru).
8. Dipimpin berdoa untuk kelancaran dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
9. Mengecek kehadiran semua peserta didik.
10. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
11. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat informasi NARKOBA dan psikotropika untuk kehidupan sehari-hari.
12. Melakukan apersepsi dengan menceritakan sesuatu yang berhubungan dengan kesehatan pada umumnya dan NARKOBA dan psikotropika pada khususnya.

Kegiatan inti

Kegiatan 1

- Mengamati

Peserta didik dibagi ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 3 orang bervariasi.

Dalam kelompok kecil peserta didik mengamati video yang diberikan guru dan mengidentifikasi video yang diamati (dituangkan dalam lembar observasi) dalam waktu 5 menit.

- **Mempertanyakan**

Dalam kelompok peserta didik mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan NARKOBA dan psikotropika (misalnya: (1) Mengapa ? (2) Mengapa benda berbentuk segitiga atau persegi bersifat stabil?).

- **Mengesplorasi**

Dalam kelompok kecil peserta didik:

Mengidentifikasi jenis-jenis NARKOBA dan psikotropika.

Mengidentifikasi ciri-ciri orang yang menggunakan NARKOBA dan psikotropika.

Mengidentifikasi bahaya penyalahgunaan NARKOBA dan psikotropika.

Mendiskusikan hasil bahan dan informasi tentang NARKOBA dan psikotropika dalam kelompok.

Setiap siswa harus bertanggungjawab atas hasil observasi kelompok.

- **Mengasosiasi**

Setiap kelompok menemukan hubungan dampak penyalahgunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap kesehatan.

Menemukan cara untuk mencegah penyalahgunaan NARKOBA dan psikotropika.

Dalam kelompoknya membuat laporan hasil diskusi tentang NARKOBA dan psikotropika.

- **Mengomunikasikan**

Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok mempresentasikan hasil pengamatan.

Semua kelompok berdiskusi dan melakukan refleksi.

Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

- Kegiatan Penutup

Melakukan refleksi: dengan mengajukan kepada peserta didik pertanyaan:

6. Apa yang telah kalian ketahui tentang Narkoba dan Psikotropika?
7. Bagaimana cara pencegahan Narkoba dikalangan masyarakat / desa anda?
8. Contoh dan bentuk peran pemerintah dalam penanggulangan Narkoba?
9. Jelaskan mengapa seorang pecandu narkoba bisa mengalami depresi?
10. Sebutkan bentuk-bentuk perubahan yang dialami pecandu narkoba dibandingkan sebelum memakai narkoba (beserta alasannya)

Memberi tugas kelompok: membuat mendiskusikan tentang NARKOBA dan psikotropika lalu di jelaskan kepada teman-teman maju kedepan.

Mengakhiri pembelajaran dengan doa untuk mensyukuri kelancaran dan kesehatan dalam pembelajaran.

Penilaian Sikap spiritual

Teknik Penilaian: Observasi

Bentuk Instrumen: Lembar observasi

Kisi-kisi:

No.	Indikator penilaian Sikap/nilai	Butir Instrumen
	Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran	1
	Menjaga kebersihan pakaian dan tubuh serta lingkungan disekitarnya.	2

Lampiran 1 Penilaian Sikap Spiritual:

Lembar Observasi Sikap Spiritual

No.	Perilaku yang diharapkan	Pengamat	
		Teman (Skor)	Guru (Skor)
1.	Melakukan doa sebelum dan sesudah pelajaran		
2.	Menjaga kebersihan pakaian dan tubuh serta lingkungan disekitarnya.		
	Jumlah skor maksimal : 8		

Nilai sikap spiritual = Jumlah skor : Jumlah skor maksimal X 100

Rentang nilai Keterampilan:

Nilai	Predikat
0,00 < Nilai ≤ 1,00	D.
1,00 < Nilai ≤ 1,33	D+
1,33 < Nilai ≤ 1,66	C-.
1,66 < Nilai ≤ 2,00	C
2,00 < Nilai ≤ 2,33	C+
2,33 < Nilai ≤ 2,66	B-
2,66 < Nilai ≤ 3,00	B
3,00 < Nilai ≤ 3,33	B+
3,33 < Nilai ≤ 3,66	A-
3,66 < Nilai ≤ 4,00	A

Sikap sosial

Teknik Penilaian: Penilaian sejawat (antar teman)

Bentuk Instrumen: skala sikap

Kisi-kisi:

No.	Sikap/nilai	Butir Instrumen
	Tanggung jawab diri dan orang lain	1
	Kedisiplinan	2
	Kerjasama	3

Lembar Observasi Sikap Sosial

No.	Perilaku yang diharapkan	Pengamat	
		Teman (Skor)	Guru (Skor)
1.	Berkerjasama dalam mendiskusikan pertanyaan		
2.	Merespon dengan baik pendapat orang lain dalam kelompok		
3.	Menerima masukan hasil pendapat dengan baik		
4.	Mentaati peraturan dalam mengikuti pelajaran		
	Jumlah skor maksimal = 16		

Nilai sikap spiritual = $\text{Jumlah skor} : \text{Jumlah skor maksimal} \times 100$

Rentang nilai Keterampilan:

Nilai	Predikat
$0,00 < \text{Nilai} \leq 1,00$	D.
$1,00 < \text{Nilai} \leq 1,33$	D+
$1,33 < \text{Nilai} \leq 1,66$	C-
$1,66 < \text{Nilai} \leq 2,00$	C
$2,00 < \text{Nilai} \leq 2,33$	C+
$2,33 < \text{Nilai} \leq 2,66$	B-

2,66 < Nilai ≤ 3,00	B
3,00 < Nilai ≤ 3,33	B+
3,33 < Nilai ≤ 3,66	A-
3,66 < Nilai ≤ 4,00	A

Petunjuk Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial :

SKOR	NILAI KUALITATIF
4	Sangat Baik
3	Baik
2	Cukup
1	Kurang

Instrumen: lihat Lampiran 1

Pengetahuan

Teknik Penilaian: Portofolio

Bentuk Instrumen: daftar cek

Kisi-kisi:

No.	Indikator	Butir Instrumen
1.	Menjelaskan konsep NARKOBA dan psikotropika	1
2.	Menjelaskan jenis-jenis NARKOBA dan psikotropika	2

3.	Menjelaskan dampak penyalahgunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap kesehatan.	3
4.	Menjelaskan cara mencegah atau menghindari penyalahgunaan NARKOBA dan psikotropika.	4

Instrumen: lihat Lampiran 3

...,

20...

Menyetuji:

Rochmad Sugeng A.Md

NBM : 1154341

Danu Ragil Pamungkas

Nim 11601241092

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

PENGAJARAN MIKRO

PRODI / FAKULTAS	: PJKR / FIK
Nama Sekolah	: SMK Muhamadiyah 2 Wates
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1 (Ganjil)
Pertemuan ke	: 1 (Pertama)
Alokasi Waktu	: 135 menit (3 Jam Pelajaran)

24. Kompetensi Inti

21. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
22. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam jangkauan pergaulan dan keberadaanya
23. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak
24. Mencoba mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan merangsang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang / teori

25. Kompetensi Dasar

- 1.13 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.

- 1.14 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
- 1.15 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.25 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.26 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.27 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.28 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.29 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.30 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan permainan bola voli
- 7.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak dalam permainan bola voli

26. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 32. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran
- 33. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
- 34. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- 35. Menjalankan peraturan keselamatan dalam permainan bola voli
- 36. Menjelaskan teknik dalam permainan bola voli
- 37. Mempraktikan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi

27. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat :

- 33. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing

34. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
35. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
36. Menunjukkan sikap menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan
37. Menjelaskan teknik dalam permainan bola voli
38. mempraktikkan permainan bola voli dengan peraturan yang telah dimodifikasi

9. Materi Pembelajaran

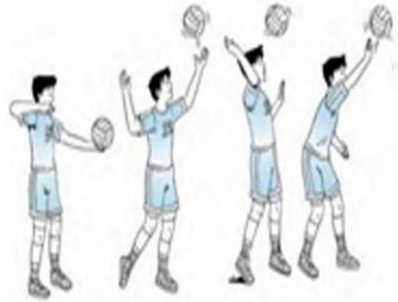
3. Permainan Bola Besar

Teknik dasar permainan bola voli dibagi menjadi beberapa bagian diantaranya sebagai berikut:

5. **servis**
6. **pasing**
7. **smash**
8. **blok**

ini adalah beberapa teknik dalam bola voli :

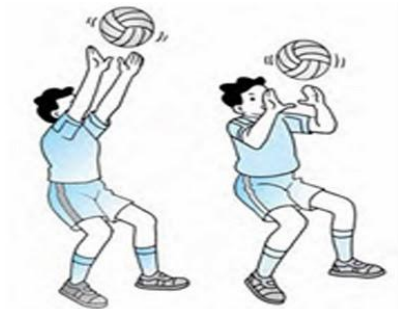
1. Servis



Pengertian servis bola voli adalah : sajian pertama dalam permainan bola voli untuk mengawali permainan dan ini tidak kalah pentingnya karna tanpa servis masuk sebuah tim tidak bisa mendapatkan poin karena sistem pertandingan yang dipake sekarang adalah rally point.

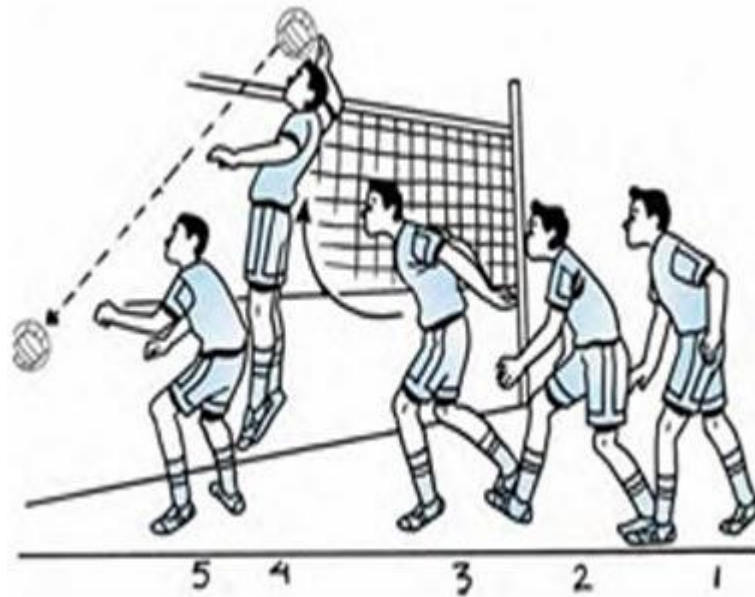
Servis bisa dibagi menjadi servis atas dan servis bawah

2. Pasing



Pasing bola voli adalah gerakan mengumpan bola kepada teman atau mengembalikan bola lawan. sedangkan pasing sendiri dibagi menjadi dua bagian yaitu : pasing atas / set up dan pasing bawah

3. Smash



Smash bola voli adalah pukulan keras yang bertujuan untuk mematahkan serangan dan mengahilkan poin. ketika melihat smash yang keras pasti pecinta bola voli akan sangat pengen bisa meniru, maka dari itu kalian harus benar-bener tahu cara latihan yang benar dan hal apa saja yang perlu dilakukan dan tak kalah penting adalah cara melakukan dengan benar. untuk itu nanti akan saya bahas dalam posting saya berikutnya.

4. Block



Pengertian blok dalam permainan bola voli adalah sebuah usaha membendung serangan lawan yang berupa smash agar tidak menghasilkan point.

14. Metode Pembelajaran

6 Pendekatan : Scientific (pengetahuan)

15. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi dan aprespsi• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran• (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu dari mapel lain)• Pemanasan dengan melingkar dan mnegikuti gerakan salah satu teman yang berada di tengah lapangan sebagai komando (pemanasan statis dan dinamis)	30 menit
INTI	<p>21 Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru menjelaskan beberapa bentuk contoh gerakan dalam permainan bola voli• Guru memberikan penjelasan dan memberikan contoh perkenaan bola voli saat service, passing, smash serta block• Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru <p>22 Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik diminta untuk mengajukan pertanyaan kepada guru tentang apa yang telah dijelaskan.	50 menit

	<p>Apabila peserta didik tidak ada yang mengajukan pertanyaan, guru mencoba bertanya kepada peserta didik</p> <p>23 Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • mempraktikkan teknik dalam permainan bola voli: • Siswa melakukan gerakan dalam permainan bola voli yang sudah dicontohkan oleh guru • Peserta didik melakukan gerakan tersebut selama 25 menit, secara bergantian menurut absensi kelas <p>24 Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan teknik dasar permainan bola voli secara bergantian dan mendapatkan skor <p>10. Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa diperintahkan untuk bertanding 1 tim lawan satu tim dengan sistem permainan peraturan yang telah dimodifikasi 	
PENUTUP	<p>16. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan • Siswa berpasang-pasangan dan saling membelakangi, kemudian salah satu siswa naik ke punggung temannya, lalu diangkat pelan-pelan • Selanjutnya siswa diinstruksikan untuk duduk, kemudian melemaskan paha dan betis serta lengan dengan cara 	20 menit

	<p>memegangnya dan digoyang-goyangkanya.</p> <p>17. Evaluasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengavaluasi berjalanya pembelajaran dan menyimpulkan materi yang telah diajarkan <p>18. Presensi dan berdoa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru meninstruksikan siswa berdoa sejenak untuk menutup kegiatan pembelajaran <p>Siswa dibubarkan</p>	
--	---	--

18. Media pembelajaran

Alat :

- Peluit
- Jam tangan / stopwatch
- Bola
- Coen

Sumber Belajar : Tim Penjas, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA SMK/MAK Kelas XI , 2014. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

19. Penilaian

21 Tes Ketrampilan (psikomotorik)

Jumlah skor yang diperoleh

$$\frac{\text{Penilaian Proses}}{100 \%} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times$$

Jumlah skor maksimal

22 Tes Sikap (afektif)

Jumlah skor yang diperoleh

$$\frac{\text{Penilaian Afektif}}{100 \%} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times$$

Jumlah skor maksimal

23 Tes Pengetahuan (kognitif)

Jumlah skor yang diperoleh

$$\frac{\text{Penilaian Kognitif}}{100 \%} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times$$

Jumlah skor maksimal

24 Tes Spiritual (rohani)

Jumlah skor yang diperoleh

$$\frac{\text{Penilaian Spiritual}}{100 \%} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times$$

Jumlah skor maksimal

Jumlah skor yang diperoleh

$$\frac{\text{NILAI AKHIR}}{100 \%} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times$$

Jumlah skor maksimal

RUBRIK PENILAIAN

PENGALAMAN NILAI-NILAI SPIRITUAL DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar dalam permainan bola voli</i> 21 Berdoa sebelum memulai pelajaran 22 Berdoa sesudah selesai pelajaran 23 Berusaha semaksimal dalam memperoleh hasil akhir yang baik 24 Berperilaku baik dalam pelaksanaan pembelajaran				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 16				

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4

<i>Teknik dasar dalam permainan bola voli</i>				
21 Posisi badan saat mendribble melakukan smash				
22 Gerakan ayunan tangan saat melakukan service atas				
23 Posisi kaki dan tangan saat melakukan passing atas dan bawah				
24 Sikap akhir setelah melakukan gerakan				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 16				

RUBRIK PENILAIAN

SIKAP / PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar permainan bola voli</i>				
26 Keberanian dalam melakukan gerakan				
27 Mentaati peraturan				
28 Menghormati teman dan lawan				
29 Kejujuran dalam melakukan kegiatan				

30 Kerja keras dalam mengikuti pembelajaran				
Jumlah				
Jumlah maksimal : 20				

RUBRIK PENILAIAN

KOGNITIF / PEMAHAMAN KONSEP DALAM PERMAINAN

BOLA VOLI

PERTANYAAN YANG DIAJUKAN	KUALITAS JAWABAN			
	1	2	3	4
<p><i>Teknik dasar permainan bola voli</i></p> <p>16 Bagaimana konsep gerakan ayunan tangan saat melakukan service?</p> <p>17 Dimana poros gerakan saat melakukan gerakan smash?</p> <p>18 Bagaimanan posisi badan yang baik saat melakukan passing bawah dan atas?</p>				
Jumlah				

Jumlah skor maksimal : 12	
----------------------------------	--

Menyetujui
2014

Wates, 11 Agustus

Rochmad Sugeng A.Md

NBM : 1154341

Danu Ragil Pamungkas

Nim 11601241092

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

PENGAJARAN MIKRO

PRODI / FAKULTAS	: PJKR / FIK
Nama Sekolah	: SMK Muhamadiyah 2 Wates
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1 (Ganjil)
Pertemuan ke	: 1 (Pertama)
Alokasi Waktu	: 135 menit (3 Jam Pelajaran)

28. Kompetensi Inti

25. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
26. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam jangkauan pergaulan dan keberadaanya
27. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak
28. Mencoba mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan merangsang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang / teori

29. Kompetensi Dasar

- 2.1 Menghargai tubuh dengan seluruh penguasaan gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tak ternilai

- 4.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran
- 3.6 Disiplin selama mengikuti berbagai aktivitas fisik
- 5.2 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- 6.2 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan.
- 7.2 mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola kecil sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

30. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 38. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran
- 39. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
- 40. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- 41. Menjalankan peraturan keselamatan dalam permainan bulutangkis
- 42. Menjelaskan teknik forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis
- 43. Menjelaskan pukulan smash dalam bulutangkis
- 44. Mempraktikkan permainan bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi

31. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat :

- 39. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
- 40. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
- 41. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- 42. Menunjukkan sikap menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan
- 43. Menjelaskan teknik fore hand dan backhand dalam permainan bulu tangkis
- 44. Menjelaskan teknik servis dalam permainan bulu tangkis

45. Menjelaskan teknik smash dalam permainan bulu tangkis
46. Mempraktikkan bermain bulu tangkis menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan teknik forehand, backhand, servis, dan smash

32. Materi Pembelajaran :

3. Permainan Bola Kecil (Bulu tangkis)

Pegangan Raket



(2)



(2)



(3)

- Pegangan cara inggris (1)

Raket dipegang dengan permukaan raket menghadap kekiri dan ke kanan, hingga bagian tepi raket lurus dengan ujung huruf V yang dibentuk oleh pangkal ibu jari dan pangkal telunjuk.

- Pegangan backhand (Backhand grip) (2)

Raket dipegang dengan permukaan raket menghadap kekiri dan ke kanan, tetapi raket diputar dengan putaran kekanan, hingga ibu jari pemegang raket melekat ataupun menumpu pada bagian yang lebar daripada handle.

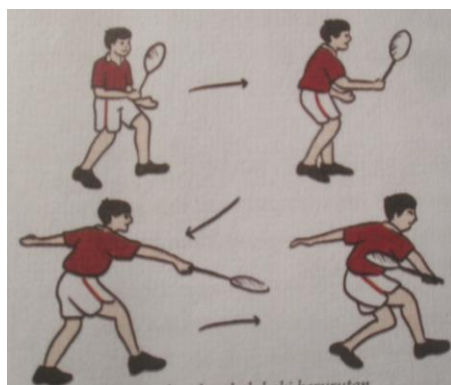
- Pegangan gebuk kasur (Flying pan grip) (3)

Raket dipegang dengan permukaan raket menghadap kekiri dan ke kanan, tetapi raket diputar dengan putaran kekiri, hingga muka raket menghadap ke bawah/atas.

Gerak langkah kaki (footwork)

Langkah kaki merupakan modal pokok untuk dapat memukul bola dengan tepat. Langkah kaki yang ringan dan luwes akan memudahkan seseorang bergerak ke tempat bola datang dan bersiap untuk memukul.

- Langkah berurutan , baik langkah ke depan, samping maupun kebelakang. Kaki kanan dan kiri bergerak berurutan atau berdampingan



- Langkah bergantian atau bersilang (seperti berlari), kaki kanan dan kiri bergantian melangkah



- Langkah lebar dengan loncatan, satu atau dua langkah kecil dan diakhiri dengan langkah lebar dengan jalan meloncat



Servis

Sikap dan cara yang benar dalam memukul servis adalah bola servis harus masuk di area lapangan servis lawan, posisi kaki tidak menginjak garis saat servis, posisi bola yang akan dipukul tidak boleh lebih tinggi dari pusat pemain yang akan melakukan servis, gerak lanjut (follow trough) sangat diperlukan agar siap untuk melakukan pukulan berikutnya

- Gerak servis panjang



Berdiri kedua kaki dibuka salah satu didepan keadaan rileks, tangan kiri memegang shuttlecock tangan kanan memegang raket, ayunkan raket dari belakang bawah atas dan lepaskan shuttlecock hingga terjadi persentuhan, shuttlecock harus melambung tinggi

- Gerak servis pendek



Berdiri 10 cm dari garis servis pendek, kaki kanan di depan dan berat badan tertumpu raket dengan pelan dan lepaskan kok hingga terjadi persentuhan, persentuhan terjadi di bawah pinggang dan sasarannya garis servis pendek

Gerak pukulan

- Pukulan Lob (Berfungsi untuk mengatur serangan)



Posisi siap dengan kaki kiri didepan kaki kanan dibelakang, pandangan kearah datangnya kok, raket dibelakang kepala dimana siku dan bahu harus diatas, persentuhan terjadi didepan atas kepala, sasaran adalah garis belakang, gerak lanjut (follow trough) sangat diperlukan agar siap untuk melakukan pukulan berikutnya

- Pukulan Choop



Posisi siap dengan kaki kiri didepan kaki kanan dibelakang, pandangan kearah datangnya kok, raket dibelakang kepala dimana siku dan bahu harus diatas, persentuhan terjadi didepan atas kepala, sasaran adalah daerah paling depandekat net pertahanan lawan

- Pukulan Smash

Posisi siap dengan kaki kiri didepan kaki kanan dibelakang, pandangan kearah datangnya kok, raket dibelakang kepala dimana siku dan bahu harus diatas, persentuhan terjadi didepan atas kepala, sasaran adalah daerah kosong pertahanan lawan, pukulan harus dengan power yaitu kuat dan cepat



33. Metode Pembelajaran

7 Pendekatan : Scientific (pengetahuan)

34. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
PENDAHULUAN		30 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi dan aprespsi • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran • (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu dari mapel lain) • Pemanasan dengan mnenggunakan mengikuti gerakan teman dan menirunya serta melempar shuttlecock ke arah depan net dengan cara dilempar dari belakang 	
INTI	<p>25 Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan bagaimana cara memegang raket yang baik dan benar • Guru memberikan penjelasan dan memberikan contoh pukulan-pukulan dalam bulutangkis • Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru <p>26 Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diminta untuk mengajukan pertanyaan kepada guru tentang apa yang telah dijelaskan. Apabila peserta didik tidak ada yang mengajukan pertanyaan, guru mencoba bertanya kepada peserta didik <p>27 Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikan teknik dasar dalam bulutangkis berupa cara memegang raket dan pukulan-pukulan dalam 	50 menit

	<p>bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa melakukan beberapa pukulan seperti service, lob, shoop serta smash Peserta didik melakukan gerakan tersebut selama 5 menit <p>28 Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan gerakan pukulan-pukulan tersebut secara berpasangan dan menggunakan nilai / skor <p>11. Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa diperintahkan untuk bertanding 1 lawan satu dengan game nilai maksimal 10, dan bagi peserta yang memenangkan pertandingan mendapatkan hadiah (reward) 	
PENUTUP	<p>19. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa dibariskan Siswa berpasang-pasangan dan saling membelakangi, kemudian salah satu siswa naik ke punggung temannya, lalu diangkat pelan-pelan Selanjutnya siswa diinstruksikan untuk duduk, kemudian melemaskan paha dan betis serta lengan dengan cara menganganya dan digoyang-goyangkanya. <p>20. Evaluasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru mengavaluasi berjalanya 	20 menit

	<p>pembelajaran dan menyimpulkan materi yang telah diajarkan</p> <p>21. Presensi dan berdoa</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru meninstruksikan siswa berdoa sejenak untuk menutup kegiatan pembelajaran <p>Siswa dibubarkan</p>	
--	---	--

20. Media pembelajaran

Alat :

- Peluit
- Jam tangan / stopwatch
- Raket
- Net

Sumber Belajar : Tim Penjas, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA SMK/MAK Kelas XI , 2014. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

21. Penilaian

25 Tes Ketrampilan (psikomotorik)

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

26 Tes Sikap (afektif)

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{-----}}{100 \%} \times$$

Jumlah skor maksimal

27 Tes Pengetahuan (kognitif)

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{-----}}{100 \%} \times$$

Jumlah skor maksimal

28 Tes Spiritual (rohani)

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Spiritual} = \frac{\text{-----}}{100 \%} \times$$

Jumlah skor maksimal

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\text{-----}}{100 \%} \times$$

Jumlah skor maksimal

RUBRIK PENILAIAN

PENGALAMAN NILAI-NILAI SPIRITUAL DALAM BULUTANGKIS

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar bulutangkis</i> 25 Berdoa sebelum memulai pelajaran 26 Berdoa sesudah selesai pelajaran 27 Berusaha semaksimal dalam memperoleh hasil akhir yang baik 28 Berperilaku baik dalam pelaksanaan pembelajaran				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 16				

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA DALAM BULUTANGKIS

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar gerakan dalam bulutangkis</i> 25 Posisi badan saat menerima bola dan meyerang 26 Gerakan kaki saat melakukan serangan dan bertahan 27 Posisi kaki dan tangan saat melakukan gerakan				

pukukulan-pukulan				
28 Gerakan lengan saat mengayunkan raket				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 16				

RUBRIK PENILAIAN

SIKAP / PERILAKU DALAM BERMAIN BULIUTANGKIS

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar permainan dalam bulutangkis</i> 31 Keberanian dalam melakukan gerakan 32 Mentaati peraturan 33 Menghormati teman dan lawan 34 Kejujuran dalam melakukan kegiatan 35 Kerja keras dalam mengikuti pembelajaran				
Jumlah				
Jumlah maksimal : 20				

RUBRIK PENILAIAN

KOGNITIF / PEMAHAMAN KONSEP GERAK RENANG GAYA BEBAS

PERTANYAAN YANG DIAJUKAN	KUALITAS JAWABAN			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar dalam bermain bulutangkis</i> 19 Bagaimana konsep gerakan lengan dalam bermain bulutangkis? 20 Dimana poros gerakan saat melakukan gerakan serangan dalam bulutangkis? 21 Dimana poros gerakan saat melakukan gerakan bertahan dalam bulutangkis?				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 12				

Menyetujui

Wates, 11 Agustus 2014

Rochmat Sugeng A.Md

Danu Ragil Pamungkas

NBM : 1154341

Nim 11601241092

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

PENGAJARAN MIKRO

PRODI / FAKULTAS	: PJKR / FIK
Nama Sekolah	: SMK Muhamadiyah 2 Wates
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / 1 (Ganjil)
Pertemuan ke	: 1 (Pertama)
Alokasi Waktu	: 135 menit (3 Jam Pelajaran)

35. Kompetensi Inti

29. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
30. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam jangkauan pergaulan dan keberadaanya
31. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak
32. Mencoba mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan merangsang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang / teori

36. Kompetensi Dasar

- 1.16 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.

- 1.17 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
- 1.18 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.31 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.32 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.33 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.34 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.35 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.36 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan
- 8.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan

37. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 45. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran
- 46. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
- 47. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- 48. Menjalankan peraturan keselamatan dalam permainan sepakbola
- 49. Menjelaskan teknik heading dan passing dalam permainan sepakbola
- 50. Mempraktikkan permainan sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi

38. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat :

47. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
48. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
49. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
50. Menunjukkan sikap menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan
51. Menjelaskan teknik heading dan passing dalam permainan sepakbola
52. Mempraktikkan bermain sepakbola menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan teknik heading dan passing

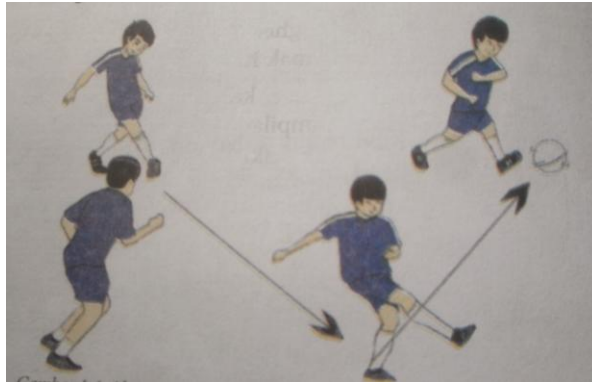
10. Materi Pembelajaran

2. Peserta didik mencoba melakukan teknik dasar mengumpan dan menyundul bola pada permainan sepak. (*Mencoba*)

LATIHAN MENGUMPAN DAN MENYUNDUL BOLA

LATIHAN I

- q. Peserta didik membuat barisan dan berpasang-pasangan dan membawa satu bola. Jarak masing-masing pasangan 3-5 meter.
- r. Peserta didik menendang bola ke pasangan menggunakan kaki bagian dalam dengan titik perkenaan pada titik bawah bola, dan mengembalikannya dengan cara yang sama, amati jalannya bola.
- s. Peserta didik menendang bola ke pasangan menggunakan kaki bagian dalam dengan titik perkenaan pada titik tengah bola, dan mengembalikannya dengan cara yang sama, amati jalannya bola.
- t. Peserta didik menendang bola ke pasangan menggunakan kaki bagian dalam dengan titik perkenaan pada titik atas bola, dan mengembalikannya dengan cara yang sama, amati jalannya bola.
- u. Peserta didik melakukan latihan b, c, dan d dengan kaki kiri
- v. Peserta didik melakukan latihan b, c, dan d sambil bergerak ke kiri kanan dan maju mundur



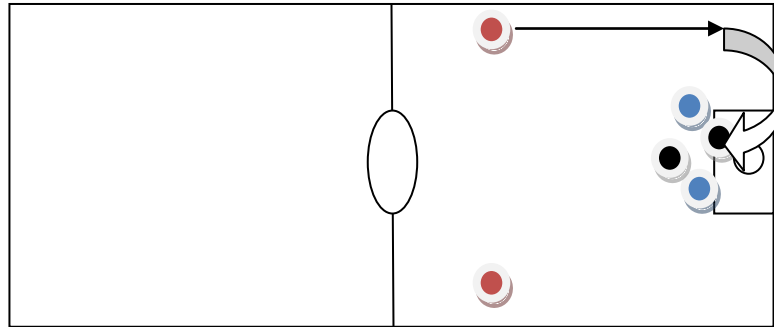
LATIHAN II

- w. Peserta didik masih dalam barisan dan berpasang-pasangan dan membawa satu bola. Jarak masing-masing asangan 3-5 meter
- x. Peserta didik (A) menendang / melambungkan bola ke pasangannya (B), dan peserta didik (B) menyundul bola menggunakan kepala mengarah ke gawang. lakukan berulang-ulang
- y. Peserta didik melakukan latihan h secara bergantian

LATIHAN III

- z. Buat lapangan dengan ukuran 9 x 9 meter
- aa. Peserta didik membuat kelompok masing-masing 6 orang, 2 orang sebagai pengumpan, 2 orang sebagai pemain bertahan, dan 2 orang sebagai pemain penyerang (menyundul bola)
- bb. Pemain penyerang membawa bola dan berusaha memberikan bola kepada penyerang yang sudah siap berada didepan gawang untuk menyundul bola
- cc. Apabila bola berhasil dilambungkan oleh pengumpan dan diterima oleh penerima bola kemudian menyundulnya maka pemain penerima berganti menjadi pemain bertahan, pemain bertahan menjadi pemain penyerang, dan pemain penyerang menjadi pemain penerima bola
- dd. Ketrampilan yang digunakan pada latihan ini adalah menendang dan menyundul dan penempatan posisi
- ee. Peserta didik diberi kesempatan untuk menyampaikan permasalahan yang dihadapi selama latihan

- ff. Peserta didik melakukan diskusi untuk memecahkan masalah yang ditemukan



Keterangan :  = pengumpan
 = bek
 = penyundul

16. Metode Pembelajaran

8 Pendekatan : Scientific (pengetahuan)

17. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> Berbaris, berdoa, presensi dan aprespsi Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu dari mapel lain) Pemanasan dengan melingkar dan mengikuti gerakan salah satu teman yang berada di tengah lapangan sebagai komando (pemanasan statis dan dinamis) Pemanasan dengan permainan cermin 	30 menit

INTI	<p>29 Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan beberapa bentuk contoh passing dan heading ke arah gawang • Guru memberikan penjelasan dan memberikan contoh perkenaan bola saat mempassing bola dan mengarahkannya ke gawang supaya dapat disundul ke gawang • Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru <p>30 Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diminta untuk mengajukan pertanyaan kepada guru tentang apa yang telah dijelaskan. Apabila peserta didik tidak ada yang mengajukan pertanyaan, guru mencoba bertanya kepada peserta didik <p>31 Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikan teknik dasar dalam sepakbola terutama teknik passing dan heading : • Siswa melakukan passing bawah dan atas • Peserta didik melakukan gerakan tersebut selama 5 menit <p>32 Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan teknik dasar sepakbola secara bergantian dan mendapatkan skor 	60 menit
------	--	----------

	12. Mengkomunikasikan <ul style="list-style-type: none"> Siswa diperintahkan untuk bertanding 1 tim lawan satu tim lainnya dengan game nilai maksimal 10 goal, dan bagi peserta yang memenangkan pertandingan mendapatkan hadiah (reward) 	
PENUTUP	22. Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> Siswa dibariskan Siswa berpasang-pasangan dan saling membelakangi, kemudian salah satu siswa naik ke punggung temmenya, lalu diangkat pelan-pelan Selanjutnya siswa diinstruksikan untuk duduk, kemudian melemaskan paha dan betis serta lengan dengan cara menganganya dan digoyang-goyangkanya. 23. Evaluasi <ul style="list-style-type: none"> Guru mengavaluasi berjalanya pembelajaran dan menyimpulkan materi yang telah diajarkan 24. Presensi dan berdoa <ul style="list-style-type: none"> Guru meninstruksikan siswa berdoa sejenak untuk menutup kegiatan pembelajaran Siswa dibubarkan	45 menit

Alat :

- Peluit
- Jam tangan / stopwatch
- Bola
- Coen
- Gawang

Sumber Belajar : Tim Penjas, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
SMA/MA SMK/MAK Kelas XI , 2014. Jakarta :
Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

23. Penilaian

29 Tes Ketrampilan (psikomotorik)

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

30 Tes Sikap (afektif)

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

31 Tes Pengetahuan (kognitif)

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

32 Tes Spiritual (rohani)

$$\text{Penilaian Spiritual} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

$$\text{NILAI AKHIR} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

RUBRIK PENILAIAN

PENGALAMAN NILAI-NILAI SPIRITUAL DALAM SEPAKBOLA

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4

<i>Teknik dasar sepakbola (passing dan heading)</i>				
29 Berdoa sebelum memulai pelajaran				
30 Berdoa sesudah selesai pelajaran				
31 Berusaha semaksimal dalam memperoleh hasil akhir yang baik				
32 Berperilaku baik dalam pelaksanaan pembelajaran				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 16				

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA DALAM SEPAKBOLA

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar gerakan dalam sepakbola (passing dan heading)</i>				
29 Posisi badan saat melakukan passing				
30 Gerakan badan saat menyundul bola				
31 Posisi pemain saat akan melakukan sundulan				
32 Sikap akhir setelah melakukan gerakan				
Jumlah				

Jumlah skor maksimal : 16	
----------------------------------	--

RUBRIK PENILAIAN

SIKAP / PERILAKU DALAM BERMAIN SEPAKBOLA

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar permainan dalam sepakbola (passing dan heading)</i> 36 Keberanian dalam melakukan gerakan 37 Mentaati peraturan 38 Menghormati teman dan lawan 39 Kejujuran dalam melakukan kegiatan 40 Kerja keras dalam mengikuti pembelajaran				
Jumlah				
Jumlah maksimal : 20				

RUBRIK PENILAIAN

KOGNITIF / PEMAHAMAN KONSEP BERMAIN SEPAKBOLA

PERTANYAAN YANG DIAJUKAN	KUALITAS JAWABAN			
	1	2	3	4

<i>Teknik dasar dalam bermain sepakbola</i>				
22 Bagaimana konsep gerakan kaki saat mempassing bola?				
23 Dimana poros gerakan saat melakukan gerakan heading dalam sepakbola?				
24 Dimana poros gerakan saat melakukan gerakan passing dalam sepakbola?				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 12				

Menyetujui
2014

Wates, 11 Agustus

Rochmad Sugeng A.Md

NBM : 1154341

Danu Ragil Pamungkas

Nim 11601241092

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

PENGAJARAN MIKRO

PRODI / FAKULTAS	: PJKR / FIK
Nama Sekolah	: SMK Muhamadiyah 2 Wates
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / 1 (Ganjil)
Pertemuan ke	: 1 (Pertama)
Alokasi Waktu	: 135 menit (3 Jam Pelajaran)

39. Kompetensi Inti

33. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
34. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam jangkauan pergaulan dan keberadaanya
35. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak
36. Mencoba mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan merangsang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang / teori

40. Kompetensi Dasar

- 1.19 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.

- 1.20 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
- 1.21 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.37 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.38 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.39 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.40 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.41 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.42 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan
- 5.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan.
- 6.3 mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

41. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 51. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran
- 52. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
- 53. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- 54. Menjalankan peraturan keselamatan dalam melakukan lari jarak pendek
- 55. Menjelaskan teknik start jongkok dalam lari jarak pendek
- 56. Mempraktikkan lari jarak pendek dengan jarak 60 meter

42. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat :

53. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
54. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
55. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
56. Menunjukkan sikap menerima kekalahan dan kemenangan dalam perlombaan
57. Menjelaskan teknik start jongkok
58. mempraktikkan lari jarak pendek dengan start jongkok

11. Materi Pembelajaran

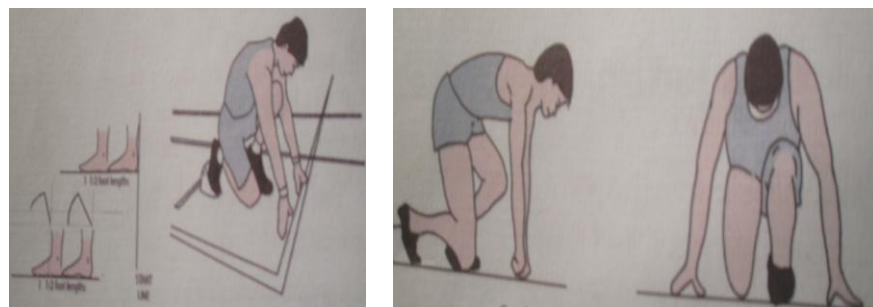
4. Lari Jarak Pendek

Adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Lari jarak pendek terdiri dari lari 100 m, 200 m, 400 m.

- Gerak start jongkok

Lari jarak pendek dibagi menjadi 4 fase:

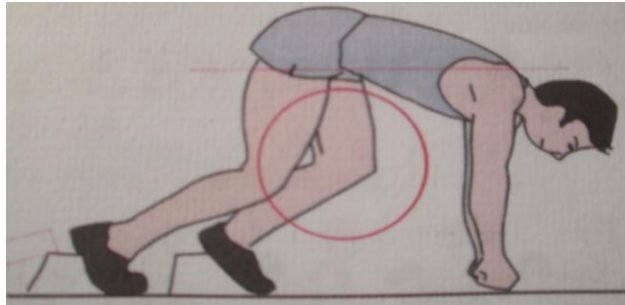
Posisi “BERSEDIA”



Pelari sudah siap di start block dan mengambil sikap posisi awal, sifat-sifat teknis : block depan ditempatkan 1,5 panjang kaki dibelakang garis start, block belakang dipasang 1,5 panjang kaki dibelakang block

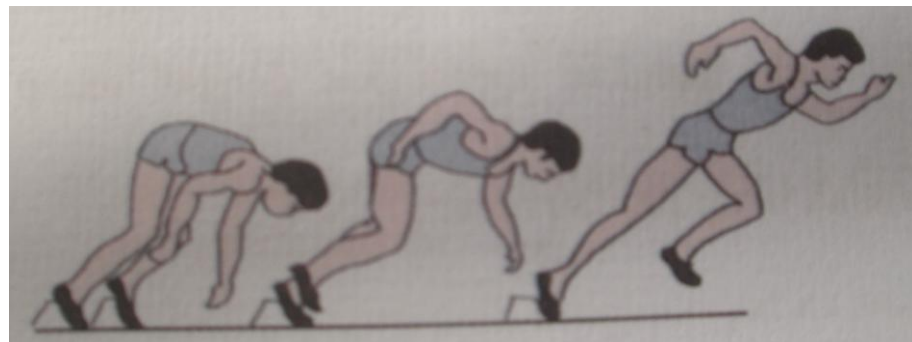
depan, block depan biasanya dipasang lebih datar, block belakang biasanya dipasang lebih curam

Posisi “SIAP”



Sifat-sifat teknis : lutut-lutut ditekan kebelakang, lutut kaki-depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku, lutut kaki-belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat, pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu tubuh sedikit condong ke depan, bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan

Fase dorongan (drive)



Saat aba-aba “YAA” atau bunyi pistol, pelari meninggalkan start-block dan melakukan/ membuat langkah pertama lari. Sifat-sifat teknis : badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada start-block, kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian, kaki belakang mendorong kuat/singkat dorongangan kaki depan sedikit tidak kuat/keras namun lebih lama, kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong kedepan, lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan

Fase lari percepatan/akselerasi



Menambah kecepatan lari dan membuat/melakukan transisi ke gerakan berlari. Sifat-sifat teknis : kaki depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama, condong badan kedepan dipertahankan, tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat pemulihan (recovery), panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah, badan ditegakkan darisedikit setelah jarak 20-30 meter

- Gerak lari

Tiap langkah terdiri dari suatu fase topang (satu fase topang depan dan satu fase dorong) dan suatu fase layang (fase ayun depan dan satu fase pemulihan)

Fase topang depan dan dorong (drive)



Tujuan : untuk memperkecil hambatan saat sentuh tanah dan memaksimalkan dorongan kedepan.

Sifat-sifat teknis : mendarat pada telapak kaki, lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortasi kaki ayun adalah dipercepat, pinggang sendi lutut dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak, paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horisontal

Fase layang



Tujuan : untuk memaksimalkandorongan kedepan dan mempersiapkan suatu penempatan kakiyang efektif saat sentuh tanah

Sifat-sifat teknis : lutut kaki ayun bergerak kedepan dan keatas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah), lutut kaki topang bengkok dalam pada fase pemulihan (untuk mencapai suatu bandul pendek), ayunan lengan aktif namun rileks, berikutnya kaki topang bergerak kebelakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah)

Gerakan langkah kaki

Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin, pendaratan kaki (tumpuan) selalu pada ujung telapak kaki, sedangkan lutut sedikit dibengkokkan; ayunan lengan dilakukan dari belakang kedepan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan; posisi badan condong kedepan secara wajar, serta otot sekitar leher dan rahang tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris. Pada saat lari mulut tertutup dan rapat serta pandangan kedepan lintasan

- Gerak memasuki garis finish

Teknik memasuki garis finish : membusungkan dada kedepan saat menjelang garis finish, menjatuhkan salah satu bahu kedepan bawah saat masih dalam posisi lari,

Yang dilarang adalah : tidak boleh meloncat pada saat memasuki garis finish, tidak boleh menggapai pita finish dengan tangan, tidak boleh berhenti mendadak di garis finish



18. Metode Pembelajaran

9 Pendekatan : Scientific (pengetahuan)

19. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi dan aprespsi • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran • (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu dari mapel lain) • Pemanasan dengan melingkar dan mengikuti gerakan seorang teman ditengah, pemanasan ditujukan untuk bagian kaki 	30 menit
INTI	<p>33 Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan bagaimana posisi badan saat start jongkok • Guru memberikan penjelasan dan 	60 menit

	<p>memberikan contoh tumpuan serta cara melakukan start jongkok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru <p>34 Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diminta untuk mengajukan pertanyaan kepada guru tentang apa yang telah dijelaskan. Apabila peserta didik tidak ada yang mengajukan pertanyaan, guru mencoba bertanya kepada peserta didik <p>35 Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikan teknik start jongkok dan lari jarak pendek : • Siswa melakukan start jongkok • Peserta didik melakukan secara bergantian sesuai nomor urut <p>36 Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan start jongkok dan lari jarak pendek dengan hitungan aba-aba dari temanya <p>13. Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa diperintahkan untuk berlari satu persatu sesuai dengan nomor urut, dan diambil waktu yang tercepat sepanjang 60 meter 	
PENUTUP	<p>25. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan • Siswa berpasang-pasangan dan saling membelakangi, kemudian salah satu 	45 menit

	<p>siswa naik ke punggung temmenya, lalu diangkat pelan-pelan</p> <ul style="list-style-type: none"> Selanjutnya siswa diinstruksikan untuk duduk, kemudian melemaskan paha dan betis serta lengan dengan cara menganganya dan digoyang-goyangkanya. <p>26. Evaluasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru mengavaluasi berjalanya pembelajaran dan menyimpulkan materi yang telah diajarkan <p>27. Presensi dan berdoa</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru meninstruksikan siswa berdoa sejenak untuk menutup kegiatan pembelajaran <p>Siswa dibubarkan</p>	
--	--	--

24. Media pembelajaran

Alat :

- Peluit
- Jam tangan / stopwatch
- Coen

Sumber Belajar : Tim Penjas, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA SMK/MAK Kelas XI , 2014. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

25. Penilaian

33 Tes Ketrampilan (psikomotorik)

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

34 Tes Sikap (afektif)

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

35 Tes Pengetahuan (kognitif)

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

36 Tes Spiritual (rohani)

$$\text{Penilaian Spiritual} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

Jumlah skor yang diperoleh

NILAI AKHIR ----- x
100 %

Jumlah skor maksimal

RUBRIK PENILAIAN

PENGALAMAN NILAI-NILAI SPIRITUAL DALAM ATLETIK

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<p><i>Teknik dasar lari jarak pendek</i></p> <p>33 Berdoa sebelum memulai pelajaran</p> <p>34 Berdoa sesudah selesai pelajaran</p> <p>35 Berusaha semaksimal dalam memperoleh hasil akhir yang baik</p> <p>36 Berperilaku baik dalam pelaksanaan pembelajaran</p>				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 16				

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA DALAM ATLETIK

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4

<i>Teknik dasar atletik (lari jarak pendek)</i>				
33 Posisi badan saat melakukan start jongkok				
34 Gerakan badan saat akan lari				
35 Posisi tangan yang membentuk huruf V				
36 Sikap akhir setelah melakukan gerakan				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 16				

RUBRIK PENILAIAN

SIKAP / PERILAKU DALAM ATLETIK

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar dalam atletik (lari jarak pendek)</i>				
41 Keberanian dalam melakukan gerakan				
42 Mentaati peraturan				
43 Menghormati teman dan lawan				
44 Kejujuran dalam melakukan kegiatan				
45 Kerja keras dalam mengikuti pembelajaran				
Jumlah				
Jumlah maksimal : 20				

RUBRIK PENILAIAN

KOGNITIF / PEMAHAMAN KONSEP DALAM ATLETIK

PERTANYAAN YANG DIAJUKAN	KUALITAS JAWABAN			
	1	2	3	4
<i>Teknik dasar atletik (lari jarak pendek)</i> 25 Bagaimana konsep posisi badan saat melakukan start jongkok? 26 Dimana poros gerakan saat melakukan lentingan (pelepasan pertama dalam menolak tubuh) saat akan lari? 27 Bagaimana sikap posisi badan sebelum mencapai garis finish?				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 12				

Menyetujui
2014

Wates, 11 Agustus

Rochmad Sugeng A.Md

NBM : 1154341

Danu Ragil Pamungkas

Nim 11601241092

