

LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
PERIODE 02 JULI – 17 SEPTEMBER 2014
LOKASI SMA NEGERI 1 KALASAN
BOGEM, TAMAN MARTANI, KALASAN, SLEMAN 55571

Disusun sebagai Tugas Akhir Pelaksanaan
Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)



Disusun oleh :

JAKA ALIY FARISSYA

11601241015

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2014

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah, Koordinator PPL Sekolah, Guru Pembimbing, dan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) menyatakan bahwa mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Jaka Aliy Farissya
NIM : 11601241015
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan


Telah melaksanakan PPL di SMA Negeri 1 Kalasan, dari tanggal 02 Juli – 17 September 2014. Hasil Kegiatan tercakup dalam laporan ini.



Kalasan, 17 September 2014

Dosen Pembimbing

Guru Pembimbing


Erwin Setyo, M.Kes

NIP. 197510182005011002


Siti Farida Agustiani S.Pd

NIP. 195408 22198 103 2002

Menyetujui,



Drs. H. I. R. Sugiharto

NIP. 19570707 198103 1 024

Koordinator PPL



Imam Puspadi, S.Pd

NIP. 19640317 198601 1 003

KATA PENGANTAR

Bismilahirrahmannirrahim

Assalamualaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayahnya dan kemudahan yang diberikan oleh-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan kegiatan PPL di SMA N 1 Kalasan. Laporan PPL ini disusun untuk melengkapi dan menyempurnakan tugas akhir kegiatan PPL.

Tersusunnya laporan PPL ini juga berkat bantuan berbagai pihak, karenanya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. Bapak Erwin Setyo, M.Kes, selaku dosen pembimbing lapangan PPL yang telah membimbing selama pelaksanaan program PPL.
3. Drs.H. Tri Sugiharto, selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Kalasanyang telah memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan PPL
4. Bapak Imam Puspadi, S.Pd. selaku koordinator PPL di SMA N 1 Kalasan. Terima kasih atas bimbingan, nasehat, dan informasi yang telah diberikan selama pelaksanaan PPL di SMA N 1 Kalasan.
5. Ibu Siti Farida Agustiani, S.Pd. selaku guru pembimbing yang telah memberikan bimbingan, bantuan dan bekal sehingga penulis mendapatkan pengalaman mengajar.
6. Bapak dan ibu guru serta segenap karyawan dan karyawan SMA N 1 Kalasan yang telah menerima dan membantu kelancaran penulis dalam melaksanakan program PPL.
7. Seluruh siswa-siswi SMA N 1 Kalasan. Terima kasih atas canda, tawa, dan suasana akrab yang kalian ciptakan.
8. Teman-teman seperjuangan PPL (Dodi, Febri, Kukuh, Ammar, Hendra, Syauqi, Bintang, Anin, Afril, Hilda, Galuh, Diah, Solikhin, Bintoro, Rian, Putri, Ni luh, Rohdiana, Izah, Wika, Wita, Wanti, Wining) atas segenap rasa hangat, dorongan, semangat, kekeluargaan, inspirasi, keakraban, dan kenangan.
9. Semua pihak yang tidak dapat ditulis sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan, saran dan kritik yang berguna sehingga penyusunan laporan ini dapat terselesaikan dengan lancar.

Laporan ini sebagai bukti bahawa penulis telah selesai melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), namun penulis menyadari, bahwa laporan ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan laporan ini.

Sebagai akhir kata, penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi penulis.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb

Yogyakarta, 17 September 2014

Penyusun

Jaka Aliy Farissya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PPL	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisis Situasi	1
B. Rumusan Program Kegiatan PPL.....	7
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
DAN REFLEKSI.....	13
C. Persiapan.....	13
D. Pelaksanaan	17
E. Analisis Hasil.....	19
BAB III PENUTUP.....	23
F. Kesimpulan.....	23
A. Saran.....	24
DAFTAR PUSTAKA.....	26
LAMPIRAN.....	

DAFTAR LAMPIRAN

1. Matrix
2. Laporan Mingguan PPL
3. Kartu Bimbingan PPL
4. Format observasi Kondisi Fisik Sekolah
5. Format Observasi Pembelajaran di Kelas
6. Kalender Pendidikan
7. Program Tahunan
8. Program Semester
9. Jadwal Pelajaran
10. Jadwal Mengajar
11. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
12. Penilaian
13. Lampiran Dana
14. Foto Kegiatan

LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

DI SMA NEGERI 1 KALASAN

ABSTRAK

OLEH :

JAKA ALIY FARISSYA

11601241015

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan merupakan salah satu mata kuliah praktek wajib bagi mahasiswa Kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta dengan bobot 3 sks praktek. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan suatu bentuk pendidikan yang memberikan pengalaman mengajar bagi mahasiswa di lapangan. Salah satu lokasi yang ditunjuk oleh Universitas Negeri Yogyakarta adalah SMA Negeri 1 Kalasan, Bogem, Tamanmaratni, Kalasan. Kegiatan PPL merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa sebagai wujud pengabdian mahasiswa kepada sekolah atau lembaga masyarakat sekaligus untuk melatih mahasiswa untuk menerapkan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki.

Kegiatan yang dilakukan adalah observasi lingkungan pembelajaran dan lingkungan fisik sekolah, persiapan mengajar pembuatan rencana pembelajaran, kegiatan praktik mengajar, pembuatan media pembelajaran, evaluasi pembelajaran, analisis hasil evaluasi, dan pembuatan laporan sebagai kegiatan akhir dalam rangka Praktik Pengalaman Lapangan di SMA Negeri 1 Kalasan. Kegiatan PPL dilaksanakan mulai tanggal 02 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014. Selama praktik mahasiswa diberi mandat untuk mengampu kelas X MIA 3, X MIA 4, X IIS 1, dan X IIS 2.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan PPL yaitu mahasiswa mendapatkan pengalaman nyata berkaitan dengan perencanaan, penyusunan perangkat pembelajaran, proses pembelajaran dan pengelolaan kelas. Mahasiswa telah dapat menerapkan dan mengembangkan ilmu serta keterampilan yang dimiliki sesuai dengan program studi masing-masing. Selain itu juga memperoleh pengalaman faktual mengenai proses belajar mengajar dan kegiatan persekolahan lainnya yang selanjutnya sangat berguna bagi praktikan untuk mengembangkan dirinya sebagai guru dan tenaga pendidik yang profesional.

Kata Kunci: *PPL, Pembelajaran, SMA N 1 Kalasan*

BAB I

PENDAHULUAN

Mata Kuliah PPL mempunyai sasaran masyarakat sekolah, baik dalam kegiatan yang terkait dengan pembelajaran maupun kegiatan yang mendukung berlangsungnya pembelajaran. PPL diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar bagi mahasiswa, terutama dalam hal pengalaman mengajar, memperluas wawasan, pelatihan dan pengembangan kompetensi yang diperlukan dalam bidangnya, peningkatan keterampilan, kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan dalam memecahkan masalah.

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kalasan bertujuan untuk mempersiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan yang memiliki kompetensi sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut.

Dalam rangkaian kegiatan PPL, praktikan perlu mengetahui kondisi awal sekolah yang akan menjadi tempat pelaksanaan kegiatan. Sehubungan dengan hal itu maka praktikan PPL melakukan kegiatan observasi pada tanggal 12 Februari 2014 di SMA N 1 Kalasan untuk mengetahui potensi sekolah, kondisi fisik ataupun non-fisik serta kegiatan praktik belajar, mengajar yang berlangsung. Hal ini dimaksudkan agar praktikan dapat mempersiapkan program-program kegiatan yang akan dilaksanakan dalam PPL di SMA N 1 Kalasan.

A. Analisis Situasi

Dalam rangkaian kegiatan PPL, praktikan perlu mengetahui kondisi awal sekolah yang akan menjadi tempat pelaksanaan kegiatan. Sehubungan dengan hal itu maka praktikan peserta PPL melakukan kegiatan observasi pada sekolah yang bersangkutan untuk mengetahui potensi sekolah, kondisi fisik ataupun non-fisik serta kegiatan praktek belajar mengajar yang berlangsung. Hal ini dimaksudkan agar peserta PPL dapat mempersiapkan program-program kegiatan yang akan dilaksanakan dalam PPL.

1. Visi dan Misi SMA N 1 Kalasan

a. Visi Sekolah

Berprestasi tinggi, tangguh dalam kompetisi dan berakhlak mulia.

b. Misi Sekolah

- 1) Melaksanakan kurikulum secara optimal, sehingga peserta didik mampu mencapai kompetensi yang diinginkan.

- 2) Melaksanakan proses pembelajaran secara efektif dengan memanfaatkan segala sumber daya yang ada.
- 3) Melaksanakan upaya-upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia secara terus-menerus dan berkesinambungan.
- 4) Memantapkan penghayatan dan pengamalan terhadap ajaran agama yang dianut peserta didik, sehingga dapat menjadi sumber terbentuknya akhlak mulia.
- 5) Menumbuhkan semangat kemandirian, sehingga peserta didik mampu menghadapi kehidupan di masa mendatang.
- 6) Menerapkan manajemen partisipatif dalam peningkatan dan pengembangan mutu sekolah.

c. Tujuan SMA N 1 Kalasan

- 1) Mempersiapkan peserta didik yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia.
- 2) Menciptakan peserta didik untuk mencapai prestasi akademik tinggi.
- 3) Mempersiapkan peserta didik agar menjadi manusia yang berkepribadian, cerdas, berkualitas, dan berprestasi dalam bidang olah raga dan seni.
- 4) Membekali peserta didik agar memiliki keterampilan teknologi informatika dan komunikasi serta mampu mengembangkan diri secara mandiri.
- 5) Menanamkan peserta didik sikap ulet dan gigih dalam berkompetensi, beradaptasi dengan lingkungan, dan mengembangkan sikap sportivitas.
- 6) Membekali peserta didik dengan ilmu pengetahuan dan teknologi agar mampu bersaing dan melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

2. Struktur Organisasi Sekolah

Organisasi sekolah dilihat dari hubungan dalam organisasi pendidikan secara luas hakekatnya merupakan suatu unit pelaksanaan teknis, dikatakan demikian karena sekolah merupakan organ dari organisasi pendidikan dan secara langsung teknis edukatif dalam proses pendidikan. Di sekolah interaksi belajar mengajar antar guru dengan murid merupakan inti dari proses pendidikan. Untuk memperlancar dan mendapatkan hasil

yang maksimal dari interaksi tersebut, maka dibutuhkan penataan administrasi yang efektif dan efisien. Dan untuk mencapai administrasi yang baik dan benar sangatlah dibutuhkan suatu organisasi pengelola.

Oleh karena itu perlu dibentuk organisasi sekolah yang merupakan unsur penunjang proses belajar mengajar dan memperlancar kegiatan sekolah. Berdasarkan kepentingan tersebut maka diperlukan struktur organisasi dan di visualisasikan dari organisasi yang bersangkutan.

3. Guru dan Karyawan

a. Guru

SMA Negeri 1 Kalasan memiliki tenaga pengajar sebanyak 37 orang yang sebagian besar berkualifikasi S1 (Sarjana) dan beberapa guru berkualifikasi S2. Sebagian besar guru sudah berstatus sebagai PNS dan beberapa guru masih berstatus non PNS. Masing-masing guru mengajar sesuai dengan bidang keahliannya. Selain itu, juga terdapat beberapa guru yang melakukan pembinaan terhadap siswa.

b. Karyawan

Karyawan di SMA Negeri 1 Kalasan berjumlah 15 orang yaitu Tata Usaha sebanyak 7 orang, bagian perpustakaan 2 orang, pembantu umum (petugas kebersihan, parkir, dapur sekolah) sebanyak 4 orang dan penjaga malam 2 orang.

4. Peserta Didik

Peserta Didik SMA Negeri 1 Kalasan terdiri dari:

- 1) Peserta Didik kelas X yang berjumlah 208 peserta didik yang kesemuanya dibagi ke dalam 8 kelas yang masing-masing kelas berjumlah 26 peserta didik.
- 2) Peserta Didik kelas XI yang berjumlah 221 yang kesemuanya dibagi ke dalam 8 kelas yaitu 5 kelas IPA dan 3 kelas IPS. Kelas XI IPA 1 berjumlah 26 peserta didik, XI IPA 2 berjumlah 26 peserta didik, XI IPA 3 berjumlah 26 peserta didik, XI IPA 4 berjumlah 26 peserta didik, XI IPA 5 berjumlah 25 peserta didik, XI IPS 1 berjumlah 22 peserta didik dan XI IPS 2 berjumlah 22 peserta didik, XI IPS 3 berjumlah 24 peserta didik.
- 3) Peserta Didik kelas XII yang berjumlah 200 peserta didik yang kesemuanya dibagi ke dalam 8 kelas yaitu 4 kelas IPA dan 4 kelas IPS. Kelas XII IPA 1 berjumlah 30 peserta didik, XII IPA 2 berjumlah 30 peserta didik, XII IPA 3 berjumlah 30 peserta didik, XII IPA 4 berjumlah 30 peserta didik, XII IPS 1

berjumlah 20 peserta didik, XII IPS 2 berjumlah 20 peserta didik dan XII IPS 3 berjumlah 20 peserta didik, dan XII IPS 4 berjumlah 20 peserta didik.

5. Sarana dan Prasarana Sekolah

Sarana dan Prasarana yang terdapat di SMA N 1 Kalasan antara lain:

a. Ruang Kelas

Ruang kelas sebanyak 24 kelas, masing-masing sebagai berikut:

- 1) Kelas X terdiri dari 8 ruang kelas (5 kelas IPA dan 3 kelas IPS)
- 2) Kelas XI terdiri dari 8 ruang kelas (5 kelas IPA dan 3 kelas IPS)
- 3) Kelas XII terdiri dari 8 ruang kelas (4 kelas IPA dan 4 kelas IPS).

Masing-masing kelas telah memiliki kelengkapan fasilitas yang menunjang proses kegiatan belajar mengajar. Fasilitas yang tersedia di setiap kelas diantaranya papan tulis, meja, kursi, speaker, LCD, layar LCD, jam dinding, lambang pancasila, foto presiden dan wakil presiden, alat kebersihan, papan absensi, papan pengumuman, dan kipas angin. Fasilitas yang ada dalam kondisi baik.

b. Ruang Perpustakaan

Perpustakaan terletak di samping Laboratorium Kimia. Perpustakaan SMA Negeri 1 Kalasan sudah cukup baik. Perpustakaan sudah menggunakan sistem digital, jumlah buku ada sekitar 2000 buku, minat siswa untuk membaca tinggi dan paling ramai ketika hari senin dan sabtu, dalam perpustakaan ini terdapat 1 pustakawan yang mengelola. Rak-rak sudah tertata rapi sesuai dengan klasifikasi buku dan klasifikasi buku di rak berdasarkan judul mata pelajaran. Didalam perpustakaan juga disediakan komputer dan juga mesin print dimana siswa bisa mengeprint disitu dengan administrasi Rp 300,00.

c. Ruang Tata Usaha (TU)

Semua urusan administrasi yang meliputi kesiswaan, kepegawaian, tata laksana kantor dan perlengkapan sekolah, dilaksanakan oleh petugas Tata Usaha, diawasi oleh Kepala Sekolah dan dikoordinasikan dengan Wakil Kepala Sekolah urusan sarana dan prasarana. Pendataan dan administrasi guru, karyawan, keadaan sekolah dan kesiswaan juga dilaksanakan oleh petugas Tata Usaha.

d. Ruang Bimbingan Konseling (BK)

Secara umum kondisi fisik dan struktur organisasi sudah cukup baik. Guru BK di SMA ini ada tiga orang, dalam menangani kasus siswa yaitu dengan cara menanggapi kasus yang masuk diproses dan kemudian ditindak lanjuti. Bimbingan Konseling ini membantu siswa dalam menangani masalahnya seperti masalah pribadi maupun kelompok, konsultasi keperguruan tinggi.

e. Ruang Kepala Sekolah

Ruang Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kalasan terdiri dari dua bagian, yaitu ruang tamu dan ruang kerja. Ruang tamu berfungsi untuk menerima tamu dari pihak luar sekolah, sedangkan ruang kerja berfungsi untuk menyelesaikan pekerjaan Kepala Sekolah. Selain itu ruang kerja Kepala Sekolah juga digunakan untuk konsultasi antara Kepala Sekolah dengan seluruh pegawai sekolah.

f. Ruang Wakil Kepala Sekolah

Ruang Wakil Kepala Sekolah dimanfaatkan untuk mengadakan pertemuan/rapat dengan antar WaKa, yaitu WaKa Kurikulum, WaKa Kesiswaan dan WaKa Sarpras (Sarana dan Prasarana).

g. Ruang Guru

Ruang guru digunakan sebagai ruang transit ketika guru akan pindah jam mengajar maupun pada waktu istirahat. Di ruang guru terdapat sarana dan prasarana seperti meja, kursi, almari, white board yang digunakan sebagai papan pengumuman, papan jadwal mata pelajaran, tugas mengajar guru, dll. Ukuran ruang guru di SMA N 1 Kalasan cukup luas, sehingga para guru dapat menyelesaikan pekerjaannya diruangan dengan nyaman.

h. Ruang OSIS

Ruang OSIS SMA Negeri 1 Kalasam berdampingan dengan ruang wakil kepala sekolah. Ruang OSIS yang terdapat di SMA Negeri 1 Kalasan dimanfaatkan secara optimal, karena bukan hanya untuk menyimpan barang-barang saja, tetapi juga untuk mengadakan pertemuan rutin para anggota OSIS. Dengan demikian, kegiatan OSIS secara umum berjalan baik, organisasi di sekolah cukup aktif dalam berbagai kegiatan seperti MOPDB, perekrutan anggota baru, baksos, tonti, dll.

i. Ruang Unit Kesehatan Siswa (UKS)

UKS disekolah ini terdapat dua ruangan yang satu untuk putra dan yang satu untuk putri. Kepeguruan UKS ini dipegang oleh siswa, dalam berjalannya ketika siswa ada yang sakit maka akan ditangani di UKS ini dan apabila tidak bisa ditangani maka akan dirujuk kerumah sakit. Kelengkapan di ruang UKS ini sudah lengkap seperti obat-obatannya.

j. Laboratorium

Terdapat lima laboratorium dengan fasilitas baik dan mencukupi. Laboratorium tersebut antara lain Laboratorium Fisika, Laboratorium Biologi, Laboratorium Kimia, Laboratorium Sosial dan Laboratorium Komputer.

k. Koperasi

Koperasi bersebelahan dengan kantin sebelah timur. Pemanfaatan koperasi cukup optimal. Koperasi buka setiap hari dan pelayanan terhadap peserta didik cukup baik. Dalam koperasi terdapat perlengkapan alat tulis, perlengkapan atribut seragam (OSIS, identitas SMA, pramuka), dan juga terdapat mesin foto kopi untuk kerpuan siswa dan guru.

l. Tempat Ibadah

Tempat ibadah di sekolah ini yaitu sebuah mushola. Mushola disini terdapat 2 mushola yang tempatnya disebelah depan dan satunya disebelah depan. Mushola ini terjaga dan tertata dengan rapi baik tempat wudhu yang banyak dan bersih serta alat ibadah yang mencukupi sehingga tidak mengganggu siswa saat beribadah.

m. Kamar Mandi untuk Guru dan Siswa

SMA Negeri 1 Kalasan memiliki 10 lokasi kamar mandi yang lokasinya tersebar di tiap sudut deretan kelas. Masing-masing 1 lokasi kamar mandi terdapat kamar mandi wanita dan kamar mandi pria.

n. Gudang olahraga

Gudang digunakan untuk menyimpan sarana olahraga seperti bola, cone, matras, net, dll. Gudang olahraga ini cukup tertata dengan rapi sehingga sarana yang ada tidak mudah rusak.

o. Tempat Parkir

Tempat parkir di SMA Negeri 1 Kalasan digunakan untuk parkir sepeda motor. SMA N 1 Kalasan memiliki 3 lokasi parkir. Parkiran paling depan adalah tempat parkir guru dan karyawan, disamping kelas XI MIA 1,2,3,dan 4 adalah tempat parkir peserta didik, satu lagi tempat parkir siswa yaitu disamping lapangan futsal.

p. Kantin

SMA Negeri 1 Kalasan memiliki 2 kantin. Kantin ini menyediakan berbagai jenis makanan yang cukup murah bagi peserta didik.

q. Lapangan Upacara dan Olahraga

SMA Negeri 1 Kalasan memiliki halaman tengah yang cukup luas. Halaman tengah ini sering dimanfaatkan untuk upacara, olahraga seperti voli, rounders, senam lantai dan juga bulutangkis. Kondisinya cukup baik.

r. Aula

Aula terdapat di samping lapangan basket. Dalam aula tersebut biasanya dipergunakan untuk acara-acara pertemuan sekolah ataupun rapat, latihan nari dan juga untuk kegiatan bulutangkis.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

Mata kuliah PPL mempunyai sasaran masyarakat sekolah, baik dalam kegiatan yang terkait dengan pembelajaran maupun kegiatan yang mendukung berlangsungnya pembelajaran. Program PPL diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar, memperluas wawasan, melatih dan mengembangkan kompetensi yang diperlukan dalam bidangnya.

Pelaksanaan PPL melibatkan unsur-unsur Dosen Pembimbing PPL, Dosen Pembimbing PPL, Guru Pembimbing, Koordinator PPL sekolah, Kepala Sekolah, Pemerintah Kabupaten setempat, para mahasiswa praktikan, seluruh siswa di sekolah serta Tim PPL Universitas Negeri Yogyakarta. Program PPL dilakukan secara terintegrasi dan saling mendukung untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon guru atau tenaga kependidikan. Program-program yang dikembangkan dalam kegiatan PPL difokuskan pada komunitas sekolah. Komunitas sekolah mencakup civitas sekolah(Kepala Sekolah, Guru, Karyawan, dan Siswa) serta masyarakat lingkungan sekolah.

Perumusan program kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Individu yang dilakukan oleh praktikan bertujuan untuk mengasah

kemampuan mahasiswa untuk mengenal manajerial sekolah serta pengembangan dan pembuatan media pembelajaran dan melengkapi administrasi sekolah yang berhubungan dengan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Berdasarkan observasi yang telah praktikan lakukan pada tanggal 12 Februari 2014 maka kami merumuskan beberapa masalah yang akan kami usahakan pemecahannya melalui program kegiatan yang telah kami susun. Rumusan masalah tersebut antara lain:

1. Bagaimana mengembangkan potensi siswa terutama dalam ranah akademik?
2. Bagaimana mengaplikasikan semua teori yang telah dipelajari di Universitas Negeri Yogyakarta?

Menyadari bahwa kecilnya signifikansi yang diberikan oleh satu pihak saja dalam hubungan sekolah dengan perguruan tinggi, maka kami mencoba untuk mengoptimisasi (dalam hal ini) dengan perguruan tinggi (dalam hal ini UNY dalam pengiriman tim PPL) secara sinergis.

Dalam usahanya menyiapkan tenaga kependidikan yang memiliki sikap, nilai, pengetahuan serta keterampilan yang profesional maka Universitas Negeri Yogyakarta mengirimkan mahasiswanya ke sekolah-sekolah yang diharapkan menjadi bekal yang berarti bagi mahasiswa dalam mempersiapkan diri menjadi tenaga kependidikan yang profesional.

Maka dalam pelaksanaannya mahasiswa melakukan Praktik Pengalaman Lapangan yang dilaksanakan mulai tanggal 06 Agustus 2014 sampai dengan 17 September 2014.

Praktek Pengalaman Lapangan dapat memberikan begitu banyak manfaat terhadap semua komponen yang terlibat didalamnya, baik itu mahasiswa, sekolah/lembaga dan perguruan tinggi yang bersangkutan. Adapun manfaat Praktik Pengalaman Lapangan bagi ketiga komponen tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa
 - a. Menambah pemahaman dan penghayatan mahasiswa tentang proses pendidikan di sekolah.
 - b. Memperoleh pengalaman tentang cara berpikir dan bekerja interdisipliner.
 - c. Memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk dapat berperan sebagai motivator, dinamisator dan membantu pemikiran sebagai problem solving.

- d. Memperoleh pengalaman dan keterampilan untuk melaksanakan pembelajaran dan kegiatan menejerial disekolah atau lembaga.
 - e. Memperoleh daya penalaran dalam melakukan penelaahan, perumusan dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah.
2. Bagi Sekolah
 - a. Memperoleh kesempatan untuk dapat ikut andil dalam penyiapan tenaga kependidikan.
 - b. Memperoleh bantuan pemikiran, tenaga, ilmu dan teknologi dalam merencanakan serta melaksanakan pengembangan sekolah.
 3. Bagi Universitas
 - a. Memperoleh umpan balik dari pelaksanaan PPL disekolah atau lembaga guna pengembangan kurikulum dan IPTEK yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat.
 - b. Memperoleh berbagai sumber belajar dan menemukan berbagai permasalahan untuk pengembangan penelitian dan pendidikan.
 - c. Terjalin kerjasama yang lebih baik dengan pemerintah daerah dan instansi terkait untuk pengembangan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Berdasarkan analisis situasi sekolah, maka praktikan dapat merumuskan permasalahan dan mengidentifikasinya menjadi program kerja yang dicantumkan dalam matriks program kerja yang akan dilakukan selama PPL. Penyusunan program kerja disertai dengan berbagai macam pertimbangan seperti:

1. Visi dan Misi SMA N 1 Kalasan
2. LingkungansekolahSMA N 1 Kalasan
3. Kondisi dan kebutuhan serta kebermanfaatn bagi SMA N 1 Kalasan
4. Kemampuan dan keterampilan mahasiswa PPL
5. Saranadanprasarana yang tersedia
6. Waktu, biaya dan tenaga yang mendukung

Dengan berbagai macam pertimbangan diatas, maka program kerja mahasiswa PPL Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2014 prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dapat dilaporkan sebagai berikut:

1. Perumusan Program Kerja PPL
2. Rencana Kegiatan PPL

Pelaksanaan kegiatan PPL terbagi ke dalam dua tahap, yaitu kegiatan Pra PPL dan PPL.

a. Kegiatan Pra PPL meliputi :

1. Micro-Teaching (Tahap persiapan di Kampus)

PPL hanya dilaksanakan oleh mahasiswa yang lulus mata kuliah micro-teaching. Dalam mata kuliah micro-teching dipelajari hal-hal sebagai berikut :

- 1) Praktek menyusun perangkat pembelajaran berupa RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) dan media pembelajaran.
- 2) Praktik cara membuka pelajaran
- 3) Praktik mengajar dengan metode yang sesuai dengan materi yang disampaikan
- 4) Praktik menyampaikan materi yang berbeda-beda
- 5) Teknik bertanya kepada siswa
- 6) Praktik penguasaan dan pengelolaan kelas
- 7) Praktik menggunakan media pembelajaran
- 8) Praktik menutup pelajaran

2. Observasi di sekolah

Dalam observasi lingkungan sekolah praktikan mengamati aspek yang ada di lingkungan tersebut

- Kondisi fisik sekolah
- Potensi siswa, guru, dan karyawan
- Fasilitas sekolah
- Ekstra yang diselenggarakan
- UKS
- Administrasi sekolah

1) Observasi perangkat pembelajaran

Dalam hal ini praktikan mengamati apa yang disiapkan guru pembimbing sebelum mengajar dan saat menyiapkan perangkat yang akan digunakan.

2) Observasi proses pembelajaran

Tahap ini praktikan mengamati proses KBM yang berlangsung dilapangan atau di kelas. Beberapa hal yang menjadi sasaran utama dalam observasi proses belajar mengajar yaitu :

- a) Cara membuka pelajaran

- b) Cara menyajikan materi
- c) Metode pembelajaran
- d) Penggunaan bahasa
- e) Penggunaan waktu
- f) Gerak
- g) Cara memotivasi siswa
- h) Teknik bertanya kepada siswa
- i) Penggunaan media pembelajaran
- j) Evaluasi
- k) Cara menutup pelajaran

3) Observasi perilaku siswa

Mengamati perilaku siswa yang sedang mengikuti KBM baik di kelas atau di lapangan.

Setelah melakukan pengamatan/observasi, mahasiswa menyusun program kerja PPL yang mencakup penyusunan perangkat pembelajaran yang merupakan administrasi wajib guru, praktik mengajar, dan evaluasi hasil mengajar yang kemudian dituangkan dalam matriks program kerja PPL individu. Program PPL tersebut adalah:

1. Penjabaran waktu KBM
2. Persiapan mengajar (RPP)
3. Pembuatan soal evaluasi dan pelaksanaan evaluasi

b. Kegiatan PPL

1. Praktik mengajar terbimbing

Pada praktik mengajar terbimbing, mahasiswa mendampingi guru pembimbing ketika mengajar. Selain itu mahasiswa dibimbing untuk menyusun administrasi pembelajaran yang terdiri atas:

- 1) Silabus
- 2) Program Tahunan
- 3) Program Semester
- 4) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

2. Praktik mengajar mandiri

Pada praktik mengajar mandiri, mahasiswa melakukan proses pembelajaran di dalam kelas/ lapangan secara keseluruhan dari membuka pelajaran sampai menutup pelajaran dengan di

dampingi oleh guru pamong/ guru pembimbing, proses pembelajaran yang dilakukan meliputi :

a. Membuka Pelajaran

- 1) Salam dan doa
- 2) Mengecek kehadiran siswa
- 3) Mengecek kesiapan/kesehatan siswa
- 4) Apersepsi

b. Kegiatan Inti pelajaran

- 1) Penyampaian materi
- 2) Memberi motivasi pada siswa untuk aktif di dalam kelas maupun lapangan dengan memberikan tantangan atau pertanyaan
- 3) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya
- 4) Menjawab pertanyaan dari siswa

c. Menutup pelajaran

- 1) Menyimpulkan materi yang telah disampaikan
- 2) Evaluasi dengan memberikan materi atau tugas
- 3) Doa dan salam

c. Penyusunan Laporan

Kegiatan menyusun laporan merupakan tugas akhir dari kegiatan PPL yang berfungsi sebagai laporan pertanggung jawaban mahasiswa atas pelaksanaan PPL

d. Penarikan PPL

Kegiatan penarikan PPL dilakukan tanggal 17 September 2014 yang sekaligus menandai berakhirnya kegiatan PPL di SMA N 1 Kalasan

e. Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki mahasiswa baik kelebihan maupun kekurangannya selama pelaksanaan PPL. Evaluasi dilakukan oleh guru pembimbing PPL selama proses praktik berlangsung.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

Kegiatan PPL dirancang untuk mengembangkan dan memberdayakan sumber daya yang ada di lokasi PPL yang dalam hal ini SMA N 1 Kalasan. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu didukung dengan kegiatan yang mengutamakan peningkatan kemampuan dan kreativitas yang mendukung kegiatan belajar mengajar. Faktor-faktor lain yang sangat penting dalam pelaksanaan PPL antara lain kesiapan mental, penguasaan materi, penguasaan dan pengelolaan kelas, penyajian materi, kemampuan berinteraksi dengan siswa, guru, karyawan, orang tua/wali murid, dan masyarakat sekitar. Jika hanya menguasai sebagian dari faktor-faktor tersebut maka jelas akan mengalami kesulitan.

A. Persiapan

1. Kegiatan Pra PPL

Keberhasilan suatu kegiatan sangatlah tergantung dari persiapannya. Demikian pula untuk mencapai tujuan PPL yang dilaksanakan mulai 1 Juli hingga 17 September 2014, maka perlu dilakukan berbagai persiapan sebelum praktik mengajar. Persiapan-persiapan tersebut termasuk kegiatan yang diprogramkan dari lembaga UNY, maupun yang diprogramkan secara individu oleh mahasiswa. Persiapan-persiapan tersebut meliputi:

a. Pembekalan

Kegiatan pembekalan merupakan salah satu persiapan yang diselenggarakan oleh lembaga UNY, dilaksanakan dalam bentuk pembekalan PPL yang diselenggarakan oleh UPPL pada setiap program studi. Kegiatan ini wajib diikuti oleh calon peserta PPL. Materi yang disampaikan dalam pembekalan PPL adalah mekanisme pelaksanaan *micro teaching*, teknik pelaksanaan *micro teaching*, teknik pelaksanaan PPL dan teknik menghadapi serta mengatasi permasalahan yang mungkin akan terjadi selama pelaksanaan PPL. Mahasiswa yang tidak mengikuti pembekalan tersebut dianggap mengundurkan diri dari kegiatan PPL. Pembekalan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dilakukan di FIK UNY, tujuan pembekalan ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang profesionalisme tenaga kependidikan dan tenaga mekanisme pelaksanaan kegiatan.

b. Observasi kegiatan belajar mengajar di SMA N 1 Kalasan

Observasi dilakukan dalam dua bentuk, yaitu observasi pra PPL dan observasi kelas pra mengajar.

1). Observasi pra PPL

Observasi yang dilakukan, meliputi:

- a) Observasi fisik, yang menjadi sasaran adalah gedung sekolah, kelengkapan sekolah dan lingkungan yang akan menjadi tempat praktik
- b) Observasi proses pembelajaran, mahasiswa melakukan pengamatan proses pembelajaran dalam kelas, meliputi metode yang digunakan, media yang digunakan, administrasi mengajar berupa media pembelajaran, RPP dan strategi pembelajaran
- c) Observasi siswa, meliputi perilaku siswa ketika proses pembelajaran ataupun di luar itu. Digunakan sebagai masukan untuk menyusun strategi pembelajaran

2). Observasi kelas pra mengajar

Observasi dilakukan pada kelas yang akan digunakan untuk praktek mengajar, tujuan kegiatan ini antara lain :

- a) Mengetahui materi yang akan diberikan;
- b) Mempelajari situasi kelas;
- c) Mempelajari kondisi siswa (aktif/tidak aktif).

Observasi di kelas dilakukan dengan tujuan mahasiswa memperoleh gambaran mengenai proses belajar mengajar di kelas, sehingga apabila pada saat tampil di depan kelas, mahasiswa telah mempersiapkan strategi yang tepat untuk menghadapi siswa. Adapun yang menjadi titik pusat kegiatan ini adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan cara guru mengajar, yang meliputi perangkat pembelajaran, proses pembelajaran, dan perilaku siswa. Perangkat pembelajaran ini mencakup silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Proses pembelajaran mencakup membuka pelajaran, metode pembelajaran, penyajian materi, penggunaan bahasa, waktu, gerak, cara memotivasi siswa, teknik bertanya, penguasaan kelas, penggunaan media, bentuk dan cara evaluasi, dan menutup pelajaran. Sedangkan perilaku siswa mencakup perilaku siswa di kelas dan di luar kelas. Berdasarkan observasi ini praktikan telah mempunyai gambaran tentang sikap maupun tindakan yang harus dilakukan waktu mengajar.

c. Pengajaran Mikro

Setelah mengadakan observasi mahasiswa dapat belajar banyak dari proses pembelajaran yang sesungguhnya di SMA N 1 Kalasan. Setelah itu mahasiswa mengikuti kuliah pengajaran mikro. Pengajaran mikro dilaksanakan mulai Februari sampai Juni 2014. Dalam Pengajaran mikro mahasiswa melakukan praktek mengajar pada kelas kecil. Adapun yang berperan sebagai guru adalah mahasiswa sendiri dan yang berperan sebagai siswa adalah teman satu kelompok yang berjumlah sepuluh orang dengan seorang dosen pembimbing mikro yaitu Bapak Erwin Setyo M.Kes. Dosen pembimbing mikro memberikan masukan, baik berupa kritik maupun saran setiap kali mahasiswa selesai praktik mengajar termasuk RPP. Berbagai macam metode dan media pembelajaran diuji cobakan dalam kegiatan ini, sehingga mahasiswa memahami media yang sesuai untuk setiap materi.

Dengan demikian, pengajaran mikro bertujuan untuk membekali mahasiswa agar lebih siap dalam melaksanakan PPL, baik segi materi maupun penyampaian/metode mengajarnya. Pengajaran mikro juga sebagai syarat bagi mahasiswa untuk dapat mengikuti PPL.

d. Persiapan sebelum mengajar

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

- 1) Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang berisi rencana pembelajaran untuk setiap kali pertemuan
- 2) Pembuatan media, sebelum melaksanakan pembelajaran yang sesuai dan dapat membantu pemahaman siswa dalam menemukan konsep, yang dapat berupa objek sesungguhnya ataupun model.
- 3) Mempersiapkan alat dan bahan mengajar, agar pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah dibuat.
- 4) Diskusi dengan sesama mahasiswa, yang dilakukan baik sebelum maupun sesudah mengajar untuk saling bertukar pengalaman dan juga untuk bertukar saran dan solusi
- 5) Diskusi dan konsultasi dengan guru pembimbing, yang dilakukan sebelum dan sesudah mengajar.

2. Pelaksanaa Persiapan Mengajar

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

- a. Konsultasi dengan dosen dan guru pembimbing.

Berdasarkan prosedur pelaksanaan PPL kolaboratif, setiap mahasiswa sebelum mengajar wajib melakukan koordinasi dengan Dosen Pembimbing Lapangan PPL (DPL PPL) dan guru pembimbing di sekolah mengenai RPP dan waktu mengajar. Hal ini dikarenakan setiap mahasiswa yang akan melakukan praktik mengajar, guru atau dosen diusahakan hadir untuk mengamati mahasiswa yang mengajar di kelas.

Koordinasi dan konsultasi dengan dosen dan guru pembimbing dilakukan sebelum dan setelah mengajar. Sebelum mengajar guru memberikan materi yang harus disampaikan pada waktu mengajar. Sedangkan setelah mengajar dimaksudkan untuk memberikan evaluasi cara mengajar mahasiswa PPL.

- b. Penguasaan materi

Materi yang akan disampaikan pada siswa harus disesuaikan dengan kurikulum dan silabus yang digunakan. Selain menggunakan buku paket, penggunaan buku referensi yang lain sangat diperlukan agar proses belajar mengajar berjalan lancar. Mahasiswa PPL juga harus menguasai materi yang akan disampaikan.

- c. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran,

Penyusunan RPP berdasarkan silabus yang telah ada.

- d. Pembuatan media pembelajaran

Media pembelajaran merupakan faktor pendukung yang penting untuk keberhasilan proses pengajaran. Media pembelajaran adalah suatu alat yang digunakan sebagai media dalam menyampaikan materi kepada siswa agar mudah dipahami oleh siswa. Media ini selalu dibuat sebelum mahasiswa mengajar agar penyampaian materi tidak membosankan.

- e. Pembuatan alat evaluasi (Lembar Kerja Siswa)

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

B. Pelaksanaan PPL

1. Pelaksanaan Praktik Mengajar

Dalam pelaksanaan kegiatan PPL (praktik mengajar), mahasiswa mendapat tugas untuk mengajar penjasorkes di kelas X MIA 3, X MIA 4, X IIS 1, dan X IIS 2 dengan jumlah siswa rata-rata 26-30 siswa. Sebelum melakukan praktek mengajar terlebih dahulu guru pembimbing Ibu Siti Farida memberikan arahan mengenai pengembangan silabus, format RPP, dan kelengkapan lain dalam mengajar yang digunakan di SMA N 1 Kalasan. Kegiatan praktik mengajar ini dimulai pada tanggal 06 Agustus sampai dengan 17 September 2014 dengan didampingi guru pembimbing. Pelaksanaan praktik dilaksanakan dengan jadwal mengajar sebanyak 1 kali (1 kali pertemuan 3X45 menit) dalam seminggu untuk masing-masing kelas dengan membuat RPP. Format RPP (Rencana Pelaksanaan pembelajaran) menggunakan format kurikulum 2013. Pendampingan dilakukan setiap kali mahasiswa mengajar. Ini dilakukan agar mahasiswa terus mendapatkan masukan dari guru pembimbing, dan guru pembimbing bisa melihat peningkatan kualitas mahasiswa saat mengajar. Pada tahap ini, mahasiswa dinilai oleh guru pembimbing dan dosen pembimbing PPL, baik dalam membuat persiapan mengajar, melakukan aktivitas mengajar di kelas, kepedulian terhadap siswa, maupun penguasaan kelas.

Adapun hasil proses PPL yang dilaksanakan oleh praktikan dari tanggal 06 Agustus sampai dengan 17 September 2014 adalah sebagai berikut:

No	Hari/Tanggal	Kelas	Materi	Keterangan
1	Kamis, 07 Agustus 2014	X MIA4	PerkenalandanTeorimengenai Permainan Bola Besar (sepak bola, bola basket, dan bola voly)	Didampingi
2	Rabu, 13 Agustus 2014	X MIA3	PerkenalandanTeorimengenai Permainan Bola Besar (sepak bola, bola basket, dan bola voly)	Tidak Didampingi
3	Kamis, 14 Agustus 2014	X MIA4	Permainan Bola Besar (Teknik dasar Sepak Bola)	Didampingi
4	Jumat, 15 Agustus 2014	X IIS 1	PerkenalandanTeorimengenaiPermaina n Bola Besar (sepak bola, bola basket, dan bola voly)	Tidak Didampingi
5	Jumat, 15 Agustus 2014	X IIS 2	PerkenalandanTeorimengenai Permainan Bola Besar (sepak bola, bola basket, dan bola voly)	Tidak Didampingi

6	Rabu, 20 Agustus 2014	X MIA3	Permainan Bola Besar (Teknik dasar Sepak Bola)	Didampingi
7	Kamis, 21 Agustus 2014	X MIA4	Senam Lantai (Guling depan, Guling Belakang, Sikap Lilin)	Didampingi
8	Jumat, 22 Agustus 2014	X IIS 1	Permainan Bola Besar (Teknik dasar Sepak Bola)	Didampingi
9	Jumat, 22 Agustus 2014	X IIS 2	Permainan Bola Besar (Teknik dasar Sepak Bola)	Tidak Didampingi
10	Rabu, 27 Agustus 2014	X MIA3	Senam Lantai (Guling depan, Guling Belakang, Sikap Lilin)	Didampingi
11	Kamis, 28 Agustus 2014	X MIA4	Mengambil Nilai Guling depan, guling belakang, dan sikap lilin	Tidak Didampingi
12	Jumat, 29 Agustus 2014	X IIS 1	Senam Lantai (Guling depan, Guling Belakang, Sikap Lilin)	Didampingi
13	Jumat, 29 Agustus 2014	X IIS 2	Senam Lantai (Guling depan, Guling Belakang, Sikap Lilin)	Didampingi
14	Rabu, 03 September 2014	X MIA3	Atletik (Lompat Jauh)	Didampingi
15	Kamis, 04 September 2014	X MIA4	Atletik (Lompat Jauh)	Didampingi
16	Jum'at, 05 September 2014	X IIS 1	Atletik (Lompat Jauh)	Tidak Didampingi
17	Jumat, 05 September 2014	X IIS 2	Atletik (Lompat Jauh)	Tidak Didampingi

2. Umpan Balik dari Pembimbing

Selama kegiatan praktik mengajar sampai tanggal 17 September 2014, mahasiswa mendapat bimbingan dari guru pembimbing dan dosen pembimbing PPL. Dalam kegiatan praktik pengalaman lapangan, guru pembimbing dan dosen pembimbing PPL sangat berperan dalam kelancaran penyampaian materi. Guru pembimbing di sekolah memberikan saran dan kritik kepada mahasiswa setelah selesai melakukan praktik mengajar sebagai evaluasi dan perbaikan guna meningkatkan kualitas pembelajaran selanjutnya.

Dosen pembimbing PPL juga memberikan masukan tentang cara memecahkan persoalan yang dialami mahasiswa dalam melakukan proses pembelajaran.

Beberapa point evaluasi yang sangat penting untuk dicermati adalah:

- a. Penguasaan konsep materi adalah yang paling utama.
- b. Harus dapat menguasai kelas agar siswa bisa tetap kondusif.
- c. Setiap pertemuan harus dapat sampai pada tahap evaluasi.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

Dalam praktik mengajar di sekolah yang dilakukan oleh mahasiswa telah memenuhi kriteria yaitu 8 kali mengajar minimal sesuai yang ditetapkan oleh pihak Universitas. Mahasiswa praktikan mendapat banyak pengalaman dan masukan baik dari dosen pembimbing lapangan, guru pembimbing, guru mata pelajaran, maupun peserta didik. Masukan tersebut berupa saran, kritik serta evaluasi yang membangun untuk mahasiswa praktikan.

1. Hasil yang diperoleh dalam pelaksanaan PPL sebagai berikut:

Rencana program PPL yang diselenggarakan Universitas, disusun sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan. Berdasarkan catatan-catatan, selama ini seluruh program kegiatan PPL dapat terealisasi dengan baik. Mahasiswa telah mengajar total 17 kali pertemuan (setiap pertemuan = 3x45 menit) dan didampingi oleh guru pembimbing. Selain itu, setiap akan mengajar mahasiswa selalu berkonsultasi dengan guru pembimbing mengenai RPP dan media yang akan digunakan dan setiap selesai mengajar mahasiswa selalu melakukan evaluasi dengan pihak guru agar mendapat kritik saran untuk proses pembelajaran selanjutnya.

Hasil yang diperoleh selama mahasiswa melakukan kegiatan praktik mengajar adalah sebagai berikut :

- a. Mahasiswa dapat berlatih membuat perangkat pembelajaran mulai dari silabus, program tahunan, program semester, RPP, dan penilaian
- b. Mahasiswa mendapat pengalaman dalam hal keterampilan mengajar, bagaimana mengkondisikan kelas, berinteraksi dengan siswa.
- c. Mahasiswa berlatih melaksanakan evaluasi dan penilaian hasil belajar serta menghitung daya serap siswa.
- d. Mahasiswa belajar menetapkan tujuan dan bahan pembelajaran

2. Hambatan-hambatan

Selama mahasiswa melaksanakan PPL di SMA N 1 Kalasan, praktikan menemui beberapa hambatan. Secara rinci, hambatan-hambatan dalam Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan yang dialami praktikan antara lain:

- a) Kesulitan mahasiswa dengan kebijakan baru dari lembaga tentang pelaksanaan PPL yang dijalankan dalam waktu bersamaan dengan lokasi yang berbeda sangat tidak efektif. Mahasiswa mengalami kesulitan untuk membagi waktu, tenaga, dan pikiran.
- b) Siswa masih kebingungan dalam memahami maksud dari guru dengan menggunakan kurikulum 2013.
- c) Terjadi kesenjangan keaktifan siswa dan kemampuan gerak siswa. Ada beberapa yang siswa yang memang sangat aktif sedangkan lainnya cenderung pasif dan hanya menunggu informasi dari praktikan sebagai guru.
- d) Ada beberapa siswa yang memiliki karakter dan tingkah laku yang beda dari teman-teman lainnya, sehingga beberapa siswa tersebut sangat sulit untuk dikondisikan baik di dalam kelas maupun diluar kelas.
- e) Ada beberapa siswa yang mengalami cedera saat akan melaksanakan penilaian lompat jauh, sehingga tidak bisa mengikuti penilaian lompat jauh
- f) Terdapat sarana dan prasarana yang kurang memadai untuk proses pembelajaran.

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

- a) berusaha semaksimal mungkin untuk disiplin membagi waktu, pikiran, dan tenaga agar semuanya bisa terlaksana secara berdampingan dan berjalan lancar.
- b) Menjelaskan secara bertahap tentang proses pembelajaran kurikulum 2013 agar siswa tidak kebingungan.
- c) Menggunakan metode mengajar yang interaktif, komunikatif, dan menarik sehingga semua siswa termotivasi untuk aktif bergerak. Selain itu, materi yang dipelajari harus ada unsur bermain dan perlombaan sehingga pembelajaran akan lebih menarik dan menambah minat siswa untuk gembira.
- d) Melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik tersebut sehingga siswa bisa menjadi lebih mendekati diri mereka terhadap pengajar dan juga terhadap apa yang diajarkan.

- e) Memberikan tugas untuk mengamati dan menulis kegiatan pembelajaran dan untuk penilaian diperbolehkan untuk menyusul
- f) Terkait dengan kurang lengkapnya sarana dan prasarana, praktikan mencoba melakukan modifikasi alat, sarana dan prasarana agar pembelajaran tetap bisa dilaksanakan

3. Refleksi

Pelaksanaan program PPL berjalan dengan lancar, walaupun selama proses pelaksanaan program terdapat berbagai kendala/ hambatan yang dialami, namun semua dapat diatasi dengan diskusi dan bantuan dari guru pembimbing dan DPL PPL sehingga semua program dapat tercapai dan berjalan dengan baik sesuai target yang direncanakan.

Adapun cara yang ditempuh mahasiswa antara lain :

- a. Kerjasama yang baik adalah sebagai penentu berhasil tidaknya suatu program.
- b. Sebagai calon guru penting menguasai kemampuan-kemampuan seperti; membuka kelas, bagaimana berinteraksi dengan peserta didik, teknik bertanya kepada peserta didik, memilih metode yang tepat, alokasi waktu, penggunaan media dan menutup pembelajaran.
- c. Menggunakan metode mengajar yang interaktif, komunikatif, dan menarik sehingga semua siswa termotivasi untuk aktif di dalam kelas.
- d. Menciptakan suasana yang rileks dan akrab di dalam kelas sehingga guru bisa menjadi *sharing partner* bagi siswa. Apabila siswa mengalami kesulitan, mereka tidak segan untuk mengungkapkan kesulitannya atau menanyakan hal yang belum mereka pahami dalam pelajaran. Melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik tersebut sehingga siswa bisa menjadi lebih *respect* terhadap pengajar dan juga terhadap apa yang diajarkan.
- e. Menganggap peserta didik adalah kawan, sehingga lebih akrab dalam interaksi di dalam dan diluar kelas.
- f. Menerima kritik dari dan saran dari peserta didik sehingga seorang guru mengetahui sejauh mana kemampuannya dalam mengelola pembelajaran.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Setelah melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) terhitung mulai tanggal 02 juli 2014 sampai dengan 17 September 2014, praktikan dalam menyelesaikan program-program tersebut memperoleh banyak pengalaman. Pengalaman ini diperoleh baik secara langsung maupun tidak langsung dan program-program kerja yang direncanakan telah berjalan dengan baik dan lancar. Program PPL yang telah dilaksanakan oleh para praktikan mulai dari persiapan, praktik mengajar dan kegiatan pembelajaran lainnya hingga pembuatan laporan hasil PPL ini telah banyak memberikan manfaat dan dapat menjadi bekal sebagai calon tenaga pendidik yang profesional.

Berdasarkan pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan yang telah dialami, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Program dapat berjalan sesuai dengan rancangan hanya dalam pelaksanaannya ada perubahan waktu
- b. Praktikan PPL mendapat pengalaman mengajar secara langsung khususnya bagaimana mengelola kelas hingga kondusif dan cara menyampaikan materi yang jelas.
- c. Program ini merupakan sarana pembelajaran yang sangat efektif, yang bisa dikatakan mempunyai output yang mengarah serta orientasi kependidikan yang jelas
- d. Praktikan PPL bertujuan untuk memberi pengalaman faktual tentang proses pembelajaran dan administrasi sekolah lainnya sehingga dapat digunakan sebagai bekal untuk menjadi tenaga kependidikan yang profesional, memiliki nilai, sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang diperlukan dalam profesional.
- e. Praktikan PPL mendapat pengalaman untuk membuat administrasi Guru yang baik.
- f. Praktikan PPL mendapat pengalaman bagaimana berinteraksi dan berkoordinasi dengan Bapak-Ibu Guru di sekolah bahkan dengan Kepala Sekolah.

- g. Motivasi bagi mahasiswa untuk segera menyelesaikan studi dan mengabdikan dengan apa yang dimiliki sebagai seorang pendidik

B. SARAN

Demi mewujudkan pelaksanaan program PPL yang lebih baik di masa yang akan datang, maka berikut ini ada beberapa saran yang penting diperhatikan:

1. Untuk Mahasiswa PPL

- a. Menjaga nama baik dirinya sendiri sebagai mahasiswa, warga sekolah dan wakil Universitas.
- b. Mampu menempatkan diri dan menyesuaikan diri dengan peraturan dan kultur yang ada di sekolah.
- c. Mampu untuk berfikir kreatif dengan melaksanakan program-program yang memiliki tujuan dan manfaat yang jelas.
- d. Membahas konsep program kerja dengan lebih matang agar pelaksanaannya lebih mudah dan lancar.
- e. Mampu menjaga solidaritas dalam tim serta mau dan mampu bekerja sama dan berinteraksi dengan setiap personil yang terlibat dalam setiap program yang dilaksanakan.
- f. Persiapan dalam melaksanakan proses pembelajaran sangatlah penting. Oleh karena itu, hendaknya mahasiswa PPL mempersiapkan satuan pembelajaran dan rencana pembelajaran beberapa hari sebelum praktik dilaksanakan sebagai pedoman dalam mengajar, supaya pada saat mengajar dapat menguasai materi dengan baik dan sering berkonsultasi pada guru dan dosen pembimbing sebelum dan sesudah mengajar, supaya bisa diketahui kelebihan, kekurangan dan permasalahan selama mengajar.
- g. Hendaknya mahasiswa PPL memanfaatkan waktu dengan seefektif dan seefisien mungkin untuk mendapatkan pengetahuan dan pengalaman mengajar, serta manajemen sekolah dan manajemen pribadi secara baik dan bertanggung jawab.

2. Untuk pihak Sekolah

- a. Memberikan masukan secara langsung kepada mahasiswa dalam setiap kegiatan terutama saat melaksanakan program atau kegiatan

tertentu sehingga akan mencapai suatu hubungan sinergi yang saling menguntungkan kedua belah pihak.

- b. Meningkatkan hubungan baik antara pihak sekolah dan UNY dengan cara saling memberi masukan.
- c. Meningkatkan kedisiplinan serta koordinasi dikalangan warga sekolah sehingga semua kegiatan pembelajaran dan persekolahan dapat berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan.
- d. Program yang dijalankan secara berkelanjutan hendaknya tetap dijaga dan dilanjutkan serta dimanfaatkan semaksimal mungkin dan seefektif mungkin.

3. Untuk pihak Universitas Negeri Yogyakarta

- a. Mengadakan koordinasi yang jelas dan rinci antara LPPM dan LPPMP terkait pelaksanaan program PPL dan KKN terkait waktu pelaksanaanya, sehingga mahasiswa tidak merasa keberatan baik dalam hal tenaga, pikiran, dan dana.
- b. Meningkatkan koordinasi antara UPPL, DPL, Guru pembimbing di sekolah dan sekolah tempat para mahasiswa melaksanakan KKN-PPL,
- c. Kontrol dari pihak Universitas yang dalam hal ini diwakili oleh DPL atau pihak UPPL hendaknya lebih sering dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Tim Penyusun LPPMP UNY.2014. *Panduan PPL*. Yogyakarta: LPPMP, Universitas Negeri Yogyakarta
- Tim Penyusun LPPMP UNY.2014. *Agenda PPL-KKN*. Yogyakarta: LPPMP, Universitas Negeri Yogyakarta
- Pratomo.Wisnu. 2013. *Laporan Individu PPL SMA N 1 Kalasan*. Universitas Negeri Yogyakarta

LAMPIRAN



OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Sekolah : Jaka Aliy Farissya Nama Mahasiswa : Jaka Aliy Farissya

Alamat Sekolah : Bogem, Tamanmartani NIM : 11601241015

Kalasan

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1.	Kondisi fisik sekolah	Ruang kelas: 24 Laboratorium lengkap Kondisi: baik, terawat, bersih, memenuhi standar Lapangan upacara: Cukup Luas dan bersih Tempat parkir: sempit, teratur
2.	Potensi siswa	Pada tiap kelas rata-rata terdiri dari 26-30 siswa per kelas X, XI, dan XII Siswa memiliki kemampuan akademik dan non akademik, untuk bidang olahraga banyak potensi yang bisa dikembangkan
3.	Potensi guru	Sebagian besar bersertifikasi
4.	Potensi karyawan	Kondisi pengajar atau guru dan karyawan sekitar 58 orang dengan tingkat pendidikan S1. Rajin, disiplin dalam bekerja
5.	Fasilitas KBM, media	Ruang kelas, LCD, White board, papan pengumuman, speaker, bangku, meja, absen sidik jari bagi guru.
6.	Perpustakaan	Kondisi ruang: terang, bersih, buku tidak tertata rapi, penataan tidak sesuai jenisnya, suasana tenang Koleksi buku: buku sudah banyak, majalah, kliping, atlas, ensiklopedi, kamus Fasilitas: meja dan kursi untuk membaca
7.	Laboratorium	Laboratorium Fisika Laboratorium Kimia Laboratorium Biologi Laboratorium IPS Laboratorium Bahasa Laboratorium TI Kondisi: tertata rapi
8.	Bimbingan Konseling	Berjalan dengan baik, peraturan sekolah dilaksanakan dengan

		baik. Ruangan bersih, terdapat ruangan khusus untuk konseling. Ruangan tertata rapi.
9.	BimbinganBelajar (Les)	Bagi kelas XII diadakan bimbingan belajar. Sifat bimbingan ini wajib bagi kelas XII
10.	Ekstralurikuler :Pramuka,Tonti, Sepakbola, Basket, dsb.	Ada, danberjalandenganbaiksertaefektif. Disertai dengan guru pembimbing/ pelatih yang sesuai dengan keahliannya dan fasilitas memadai.
11.	Organisasidanfasilitas OSIS	Ada, kondisiruang: cukupluas, rapidanteratur Baganpengurus OSIS: ada, lengkap
12.	Organisasidanfasilitas UKS	Ada, struktur organisasi lengkap Fasilitas UKS: peralatan dan perkakas memadai.
13.	Administrasi (karyawan, sekolah, dinding)	Adadandijalankansesuaidenganfungsinyasendiri-sendiri.
14.	KaryaTulisIlmiahRemaja	Pelatihan KIR diadakan secara rutin setiap jumat sore dibawah bimbingan Ibu Dra. Anies Rahmania, S.S.
15.	Karyailmiaholeh guru	Ada penataran karya ilmiah untuk guru, mengikuti kegiatan lomba lingkup kabupaten, provinsi, maupun nasional.
16.	Koperasisiswa	Ada danberjalandenganbaik. Bersih dan mengutamakan kejujuran siswa
17.	Tempatibadah	Tersedia2 mushola :adatempatwudhu, peralatanibadahlengkapdanjumlahnyamemadai, dan alatkebersihan.
18.	Kesehatanlingkungan	WC/toilet: lengkap dengan jumlah yang memadai sesuai dengan jumlah siswa Sudah terpisahantarawcputradanputri Lingkungansekitarsekolah:bersih dan terawat memiliki banyak tanaman dan taman, memiliki unit pengelolaan sampah organik terpadu. Sudah ada tempat sampah terpisah namun belum dimaksimalkan dalam penggunaanya
19.	Parkir Guru	-parkir guru masih sempit
20.	Kantin	Kantin luas dan bersih

Yogyakarta, 17Februari 2014

Guru Pembimbing,

Siti Farida Agustiani, S.Pd

NIP. 19540822 198103 2 002

Mahasiswa

Jaka Aliy Farissya

NIM. 11601241015

		2. Beberapa masih sering ngobrol saat diterangkan. 3. Ada beberapa anak yang diberi pertanyaan tidak bisa menjawab.
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Sebelum masuk kelas 1. Duduk di dalam kelas 2. Duduk di depan kelas. 3. Masuk kelas dan ngobrol. Ketika istirahat 1. Duduk di depan kelas. 2. Jajan ke kantin. 3. Membaca buku perpustakaan. 4. Tetap di kelas dan ngobrol jika tidak pada ruangan. Ketika pulang sekolah 1. Nongkrong/menunggu jemputan di sekitar wilayah luar sekolah. 2. Langsung pulang.

Yogyakarta, 12 Februari 2014

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

Siti Farida Agustiani, S.Pd

Jaka Aliy Farissya

NIP. 19540822 198103 2 002

NIM. 11601241015

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Sekolah : SMA N 1 KALASAN
 Kelas : X
 Tahun Pelajaran : 2014/2015

SEM	MATERI POKOK	WAKTU (Pertemuan)	Ket
Ganjil	1. Permainan Sepak Bola	2	
	2. Permainan Bola Voli	2	
	3. Permainan Bola Basket	2	
	4. Permainan Bola Kecil	2	
	5. Atletik	1	
	6. Senam Ketangkasan	1	
	7. Aktifitas Kebugaran	1	
	8. Kesehatan (Narkoba)	1	
JUMLAH		12/36 Jam	
Genap	1. Permainan Sepak Bola	3	
	2. Permainan Bola Voli	2	
	3. Permainan Bola Basket	2	
	4. Permainan Bola Kecil	2	
	5. Atletik	2	
	6. Aktivitas Ritmik	2	
	7. Aktifitas Kebugaran	2	
	8. Narkotika	2	
	9. Pencegahan Penyakit Melalui Aktifitas Fisik dan Makanan Sehat	2	
	10. Remedial	1	
JUMLAH		20/60 Jam	
JUMLAH TOTAL		32/ 96 Jam	

Mengetahui
Guru Pembimbing

Kalasan, 07 Juli 2014
Mahasiswa PPL

Siti Farida Agustiani,SPd
NIP. 19540822 198103 2 004

JAKA ALIY FARISSYA
NIM. 11601241015

PROGRAM SEMESTER

MATA PELAJARAN : Pendidikan Jasmani ,Olahragadan Kesehatan
NAMA SEKOLAH : SMA N 1 Kalasan
KELAS / SEMESTER : X / Ganjil
TAHUN PELAJARAN : 2014 /2015

No	Bulan	Jumlah Minggu	Jumlah Minggu tidak Efektif	Jumlah Minggu Efektif
1	Juli	1	1	-
2	Agustus	4	0	4
3	September	4	2	2
4	Oktober	5	1	4
5	November	4	2	2
6	Desember	3	3	-
7	Jumlah pertemuan efektif			12 PT / 36 jam

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Kalasan, 7 Juli 2014
Mahasiswa PPL

Siti Farida Agustiani,SPd
NIP. 19540822 198103 2 004

JAKA ALIY FARISSYA
NIM. 11601241015

PROGRAM SEMESTER

MATA PELAJARAN : Pendidikan Jasmani ,Olahragadan Kesehatan
NAMA SEKOLAH : SMA N 1 Kalasan
KELAS / SEMESTER : X / Genap
TAHUN PELAJARAN : 2014 /2015

N o	Bulan	JumlahMingg u	JumlahMinggutidakEfek tif	JumlahMingguEfekt if
1	Januari	4	-	4
2	Februar i	5	1	4
3	Maret	5	1	4
4	April	5	2	3
5	Mei	4	0	4
6	Juni	4	3	1
7	Jumlahpertemuanefektif			20 PT / 60 jam

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Siti Farida Agustiani,SPd
NIP. 19540822 198103 2 004

Kalasan, 7 Juli 2014
Mahasiswa PPL

JAKA ALIY FARISSYA
NIM. 11601241015

JADWAL MENGAJAR PENJASORKES SEMESTER GANJIL

TAHUN PELAJARAN 2014/2015 KELAS X

SMA N 1 KALASAN

JAM PEL	WAKTU	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU
1	06.45-07.30			X MIA 3	X MIA 4	X IIS 1	
2	07.30-08.15			X MIA 3	X MIA 4	X IIS 1	
3	08.15-09.00			X MIA 3	X MIA 4	X IIS 1	
4	09.00-09.45					X IIS 2	
5	15MENIT	ISTIRAHAT					
6	10.00-10.45					X IIS 2	
7	10.45-11.30					X IIS 2	
8	11.30-12.15						
9	15MENIT	ISTIRAHAT					
10	12.30-13.15						
11	13.15-14.00						

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMAN 1 KALASAN
Kelas/Semester : X / 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Teknik Dasar Sepak Bola
Pertemuan ke : 1
Waktu : 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator:

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan	<ul style="list-style-type: none">• Menganjatkan doa sebelum dan sesudah memulai pembelajaran agar diberikan keselamatan

	olahraga	
2.	<p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya setelah menggunakan. Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga. • Bekerjasama dengan teman satu tim dalam bermain sepak bola • Bergantian dalam penggunaan peralatan (bola, lapangan) • Menjalankan peraturan keselamatan dalam sepak bola (menyadari ruang gerak, menjaga teman yang sedang melakukan). • Menerima kekalahan dengan hati senang dan tidak berlebihan ketika menang
3.	3.5 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar untuk peningkatan keterampilan	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan cara/ teknik dasar mengumpan/mengoper bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki • Menjelaskan cara/teknik dasar mengontrol bola dengan menggunakan kaki dan dada.
4.	4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik	<ul style="list-style-type: none"> • mempraktikkan teknik mengumpan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki • mempraktikkan teknik mengontrol/ menahan bola dengan menggunakan kaki dan dada

		<ul style="list-style-type: none"> • Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi
--	--	---

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran:

1. peserta didik terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.
2. peserta didik mampu menunjukkan perilaku tanggungjawab pada keselamatan diri dan kelompok.
3. peserta didik mampu menunjukkan perilaku disiplin menjalankan peraturan keselamatan diri dan kelompok.
4. Peserta didik mampu menunjukan perilaku bekerjasama dengan teman satu tim/kelompok.
5. Peserta didik mampu menunjukan sikap menerima kekalahan atau kemenangan dalam permainan
6. Peserta didik mampu menunjukan perilaku toleransi dalam penggunaan sarana dan prasarana olahraga pada teman yang lain
7. Peserta didik mampu menjelaskan teknik dasar mengumpan bola dengan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki pada sepak bola
8. Peserta didik mampu menjelaskan teknik menahan/mengontrol bola dengan menggunakan kaki dan dada
9. Peserta didik mampu mempraktikan dasar mengumpan bola dengan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki pada sepak bola.
10. Peserta didik mampu mempraktikan teknik menahan/mengontrol bola dengan menggunakan kaki dan dada.
11. Peserta didik mempraktikan permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi.

D. Materi Pembelajaran :

1. Latihan dasar menendang

1. Menendang bola dengan kaki bagian dalam

- a. Kaki tumpu berada di samping bola
- b. Lutut ditekuk sedikit
- c. Kaki diputar ke luar pada pangkal paha membentuk sudut 90 derajat
- d. Pergelangan kaki yang akan menendang dikencangkan
- e. Bagian dalam kaki tepat mengenai pertengahan bola lalu kaki tendang
- f. Bergerak lurus searah bola.



2. Menendang bola dengan kaki bagian luar

- a. Badan lurus dengan bola
- b. Kaki tumpu berada di samping bola
- c. Pergelangan Kaki diputar ke dalam, selanjutnya bola ditendang dengan kaki bagian luar.



3. Menendang bola dengan punggung kaki

- a. Badan lurus dengan bola

- b. Kaki tumpu berada di samping bola
- c. Pergelangan Kaki dikuatkan, punggung kaki menghadap ke depan, ujung kaki lebih rendah dari tumit selanjutnya bola ditendang dengan kaki bagian atas atau bagian punggung kaki.



4. Latihan dasar menahan bola

Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam

- a. Badan tegak, kaki kanan di depan, lutut sedikit ditekuk
- b. Pergelangan kaki dikunci dengan mata kaki menghadap ke depan
- c. Kaki kiri digunakan sebagai tumpuan dan menopang berat badan dikaki kiri
- d. Tangan rileks untuk menjaga keseimbangan badan

5. Latihan dasar menahan bola

Mengontrol bola dengan kaki bagian luar

- a. kaki kanan di depan,
- b. Pergelangan kaki diputar, ujung kaki menghadap kebawah, lutut ditekuk
- c. Kaki kiri digunakan sebagai tumpuan, lutut ditekuk hingga berat badan ada di kaki kiri.
- d. Badan sedikit condong
- e. Tangan rileks untuk menjaga keseimbangan badan

E. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Model Pembelajaran : Resiprokal, TGFU

F. Sumber Belajar.

Drs. Muhajir, M. Ed (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA KELAS X JILID II*. Jakarta: ERLANGGA

Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

G. Media Pembelajaran

1. Media

Gambar : gambar teknik dasar sepak bola

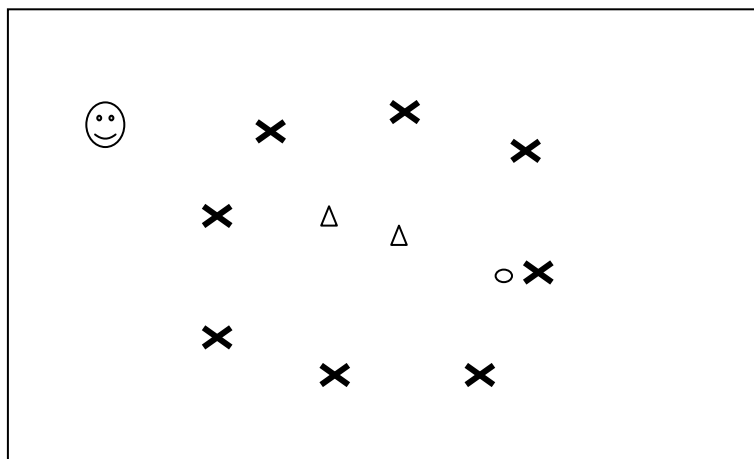
2. Peralatan





1. Peluit : 1 buah
2. Stopwatch : 1 buah
3. Bola : 4 buah
4. Cones : 10 buah
5. Lap. Sepak bola : Lapangan Sepak Bola SMA N 1 Kalasan

H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran.

- a. **Pendahuluan (20 menit)**

1. Menyiapkan peserta didik dalam barisan dua bersyaf.
2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya.
3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5. Melakukan apersepsi dengan menyampaikan sedikit cerita tentang pemain sepak bola internasional yang pandai dalam melakukan passing, kontrol, dan dribbling, kemudian menyampaikan gambaran materi yang akan dilakukan.
6. Melakukan Pemanasan dalam bentuk permainan “kucing-kucingan”
Siswa dibariskan melingkar, kemudian 2 siswa dijadikan sebagai kucing untuk merebut bola. Jika bola tersebut oleh salah satu siswa, maka bergantian.



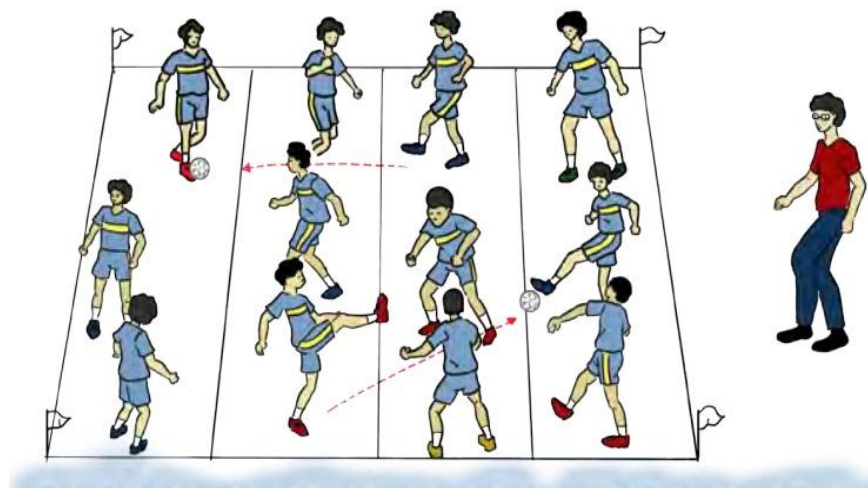
-  : Guru
 : Siswa
 : siswa (kucing)
 : Bola

b. Inti (90 menit)

• Mengamati

1. Siswa melakukan permainan sambil mengamati gerakan temannya terkait passing dan kontrol bola. Permainan ini disebut “Gobak Sodor Bola”
 - Siswa bebas melakukan gerakan menendang dan menahan bola sesuai pengetahuan mereka terlebih dahulu

- Tempatkan 3 pemain pada setiap bidang (4 bidang)
 - a. Tim A 3 Pemain pada bidang 1
 - b. Tim B 3 pemain pada bidang 2
 - c. Tim C 3 pemain pada bidang 3
 - d. Tim D 3 pemain pada bidang 4
- Setiap tim harus mengumpan melewati satu bidang tanpa direbut oleh musuh di depan bidangnya.
- Tim yang diumpani melakukan kontrol bola
- Setiap tim diberi 1 bola
- Setiap siswa tidak boleh keluar dari bidangnya masing-masing
- Ketika bola bisa melewati musuh mendapat point 1
- Permainan dilakukan selama 10-15 menit



2. Siswa dikumpulkan dan mengamati media pembelajaran berupa teknik dasar sepak bola (mengumpan dan menahan bola)

- **Menanya (Question)**

1. Peserta didik secara aktif mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan teknik mengumpan dan menahan bola
2. Guru mengajukan beberapa pertanyaan untung memancing siswa berkaitan dengan permainan yang sudah dilakukan. (misalnya: bagaimana cara kalian mengumpan kepada rekan 1 tim kalian?, apakah yang ada di media gambar sudah kalian lakukan semua?, bagi mana caranya mengumpan jarak dekat? Kenapa kalian sering kehilangan bola saat mengontrol? Dll)

- **Mengeksplorasi (Practice)**

1. Siswa melakukan gerakan mengumpan dan menahan bola secara baik dan benar sesuai dengan apa yang ada di media gambar secara berpasangan (menyesuaikan jumlah bola)
2. Siswa saling mengoreksi satu sama lain
3. Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang

- **Mengasosiasi**

1. Siswa sudah mulai mampu menguasai teknik dasar menendang dan menahan bola pada permainan sepak bola
2. Siswa melakukan permainan ke-2, sebagai implementasi pengalaman belajar yang telah terbangun.

- Siswa dibagi menjadi 2 tim, Tim A dan Tim B

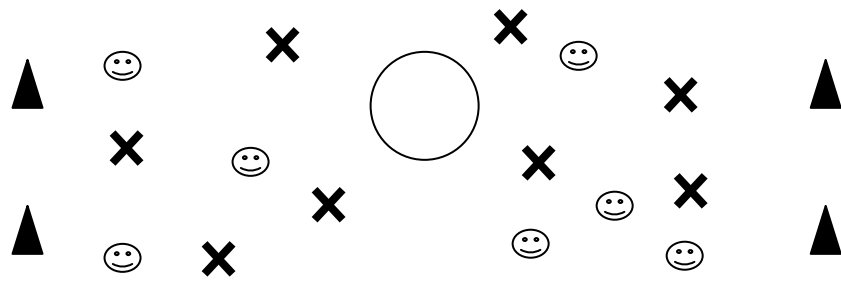
- Permainan sama seperti sepak bola pada umumnya

- Pada permainan ini tidak menggunakan penjaga gawang

- Tiap siswa mempunyai 3 kali kesempatan sentuhan pada bola (sentuhan pertama untuk mengontrol, dan sentuhan ke dua dan ketiga untuk mengumpan atau mencetak angka, peraturan tersebut dibuat agar siswa tidak bermain secara individu dan mengabaikan materi utama)

- Tim pemenang adalah tim yang paling banyak mencetak gol.

--	--



- **Mengkomunikasikan**

1. Peserta didik dikumpulkan, kemudian diberi kesempatan untuk berdiskusi baik sesama siswa maupun dengan guru, kemudian melakukan refleksi
2. Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

c. Penutup (25 menit)

1. Peserta didik melakukan pelepasan/pendinginan.
2. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.
Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:
 - 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
 - 2) Bagaimana perasaan kalian sebelum dan setelah melakukan gerakan?
 - 3) Apa yang harus diperhatikan ketika akan mengumpan ke rekan satu tim agar rekanya menerima bola dengan enak?
3. Peserta didik bersama guru menyimpulkan tentang teknik dasar mengumpan dan menahan bola pada permainan sepak bola.
4. Guru menyampaikan tugas untuk minggu depan
5. Peserta didik bersama-sama guru berdoa
6. Salam penutup

I. Penilaian

1. Penilaian Afektif

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	NA			
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri					Sportivitas		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
Dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak passing bawah dalam permainan bolavoli.

2. INSTRUMEN KISI-KISI PENILAIAN PENGETAHUAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1.	Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar	a. Menyebut bagian kaki mana saja yang dapat digunakan menendang, dapat	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap

		memvariasikan dan dikombinasikan				Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
		b. Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang dan mengontrol/menghentikan bola	C-3	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		c. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan bola besar (sepak bola)	C-3	1	2	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika

						hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap
2.

C. INSTRUMEN KISI-KISI PENILAIAN KETERAMPILAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan keterampilan dasar menendang yang baik	a. Posisi dan sikap awal	1. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan posisi tungkai kaki yang akan menendang berada sedikit di belakang 2. Badan agak condong ke depan, berat badan berada dikaki depan 3. Kedua lengan dan tangan relaks di samping menyesuaikan dengan posisi badan 4. Pandangan mata tertuju pada bola yang akan ditendang	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		b. Pelaksana	1. Salah satu kaki yang	Skor 4, jika seluruh uraian

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
		an gerakan	<p>berada di belakang diayun ke depan lalu bagian kaki (bagian dalam, punggung, bagian luar) menyentuh bagian bola</p> <p>2. Badan agak condong ke kaki yang di depan, bola di letakan di depan kaki yang akan menendang</p> <p>3. Kedua lengan relaks bergerak mengimbangi gerakan kaki</p> <p>4. Pandangan mata ke arah lepasnya bola</p>	<p>gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		c. Posisi dan sikap akhir	<p>1. Kedua kaki sejajar terbuka selebar bahu</p> <p>2. Badan tegak</p> <p>3. Kedua lengan relaks di samping badan</p> <p>4. Pandangan mata ke arah lepasnya bola</p>	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
				Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
2.

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan keterampilan dasar mengontrol bola/menghentikan bola yang baik	d. Posisi dan sikap a. awal	5. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan posisi tungkai kaki sejajar 1. Badan agak condong ke depan, berat badan berada dikaki depan 2. Kedua lengan dan tangan relaks di samping menyesuaikan dengan posisi badan 3. Pandangan mata tertuju pada datangnya bola	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		b. Pelaksa	1. Salah satu bagian tungkai/kaki diarahkan	Skor 4, jika seluruh uraian

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
		naan gerakan	<p>sesuai datangnya bola (kaki bagian dalam, punggung, kaki bagian luar) menyentuh bagian bola yang datang</p> <p>2. Badan agak condong mengimbangi bagian kaki akan menerima atau mengontrol bola.</p> <p>3. Kedua lengan relaks bergerak mengimbangi gerakan kaki</p> <p>4. Pandangan mata ke arah datangnya bola</p>	<p>gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		c. Posisi dan sikap akhir	<p>1. Kedua kaki sejajar terbuka selebar bahu</p> <p>2. Badan tegak</p> <p>3. Kedua lengan relaks di samping badan</p> <p>4. Pandangan mata ke arah bola yang sudah terkontrol.</p>	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
				dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

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

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

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan teknik dasar menendang bola
- 2). Lakukan teknik dasar mengontrol/menghentikan bola

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3.

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

4. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun instrument penilaian dalam bentuk lembar pengamatan, sebagai berikut:

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		

Disederhanakan menjadi:

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
...
....	

E. Bentuk soal uraian (Essay)

1. Sebutkan bagian kaki mana saja yang dapat digunakan untuk menendang bola.
2. Sebutkan bagian kaki mana saja yang dapat digunakan untuk mengontrol/menghentikan bola.
3. Jelaskan bagian kaki mana yang dapat dengan efektif untuk menontrol bola yang datangnya menyusur tanah.
4. Bagian kaki mana yang paling efektif untuk menendang bola jarak jauh.
5. Jelaskan keuntungan menghentikan bola dengan bagian dada.

Mengetahui
Guru Pamong

Kalasan, Juli 2014
Mahasiswa PPL

SITI FARIDA AGUSTIANI, S.Pd
NIP. 19540822 198103 2 002

JAKA ALIY FARISSYA
NIM. 11601241015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMA N 1 Kalasan
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas/semester	: X (Sepuluh)/ Ganjil
Materi Pokok	: Senam Lantai
Alokasi Waktu	: 1 pertemuan (3 JP)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. 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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
5.	1.1.a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. 1.1.c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	<ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum pelajaran• Berdoa sesudah pelajaran• Menggunakan pakaian olahraga secara tepat dan sopan.

6.	<p>2.3 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.8 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya setelah menggunakan. • Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga. • Menjalankan peraturan keselamatan dalam senam (menyadari ruang gerak, menjaga teman yang sedang melakukan).
7.	<p>3.6 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan konsep gerak mengguling dengan benar. • Menjelaskan konsep gerak keseimbangan dengan benar. • Menjelaskan konsep rangkaian gerak guling depan dengan benar • Menjelaskan konsep rangkaian gerak guling belakang dan sikap lilin dengan benar
8.	<p>4.6. Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerakan guling depan dengan koordinasi yang baik • Melakukan rangkaian gerakan guling belakang dan sikap lilin dengan koordinasi yang baik

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat:

12. terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.
13. menunjukkan perilaku tanggungjawab pada keselamatan diri dan kelompok.
14. menunjukkan perilaku disiplin menjalankan peraturan keselamatan diri dan kelompok.

15. menjelaskan manfaat aktivitas senam lantai untuk kebugaran dengan benar.
16. menjelaskan konsep gerakan roll (mengguling) dengan benar
17. menjelaskan konsep gerakan keseimbangan (*balance*) dengan benar.
18. menjelaskan cara merangkai gerakan roll depan dengan benar.
19. melakukan rangkaian gerakan roll belakang dan sikap lilin dengan koordinasi yang baik

D. Materi Pembelajaran

Rangkaian *Roll* dan *sikap lilin (balance)*

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan Ilmiah/ Scientific
2. Pendekatan Kooperatif

F. Sumber Belajar

Drs. Muhajir, M. Ed (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA KELAS X JILID II*. Jakarta: ERLANGGA

Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

G. Media Pembelajaran

1. Media

Media Gambar Senam Lantai

2. Alat dan bahan

1. Matras : 2 buah

2. Bola : 4 buah
3. Simpai : 8 buah
4. Cone : 8 buah
5. Balok kayu : 8 buah
6. Arena : Lapangan dalam SMA N 1 Kalasan

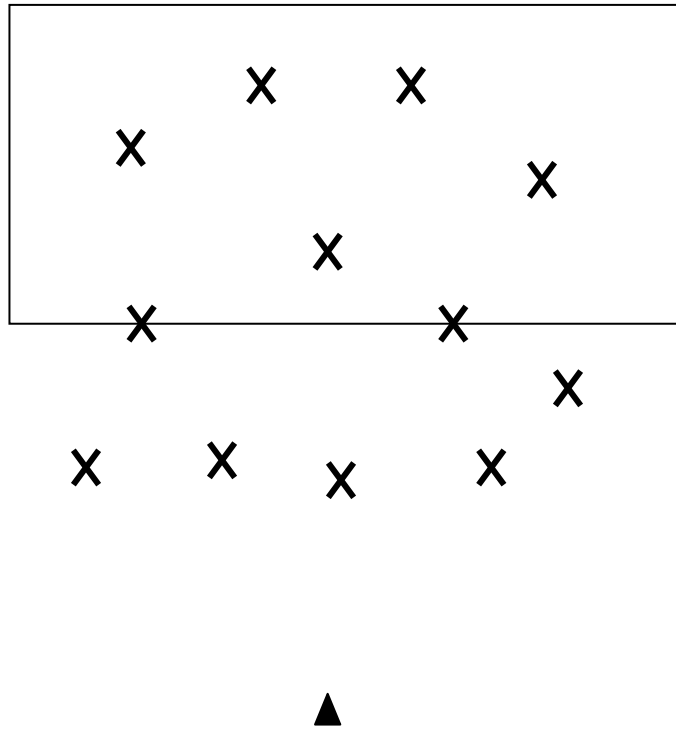
H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Pendahuluan (25 menit)

1. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf melengkung (semua peserta didik dapat melihat guru)
2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas senam lantai untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.
6. Melakukan apersepsi dengan membandingkan gerak benda dengan bentuk bulat, segi tiga, dan persegi. Menganalogikan gerakan benda yang dapat dilakukan manusia.
7. Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain “curi ekor”, penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan guling ke depan, guling ke belakang, dan sikap lilin: otot perut, otot punggung, otot lengan, persendian (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan)

Permainan Curi ekor

1. Setiap siswa mengenakan tali sebagai ekor.
2. tali tersebut tidak diikatkan ke tubuh melainkan hanya diselipkan di celana.
3. Tali tersebut panjangnya harus sampai di lutut.
4. Kemudian siswa berpecah dalam suatu lapangan permainan yang dibatasi oleh garis atau coen.
5. Setiap siswa berusaha mengambil tali ekor siswa lain tanpa kehilangan ekornya sendiri.
6. Siswa yang mampu memperoleh ekor temanya paling banyak, maka dia yang menang.



b. Kegiatan inti (80 menit)

Mengamati

1. Peserta didik dibagi ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 4 orang (putra/putri sendiri) dengan kemampuan awal yang bervariasi.
2. Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi gerakan dari benda dengan bentuk bulat, segitiga, dan persegi. (dituangkan dalam lembar observasi) dalam waktu 5 menit:

Hal yang diamati	Bulat	Segitiga	Persegi
Sifat benda	Stabil/labil		
Luas alas			
Kesimpulan			

Mempertanyakan.

Dalam kelompok peserta didik mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan konsep gerak mengguling dan *balance* (misalnya: (1) Mengapa benda bulat bersifat labil? (2) Mengapa benda berbentuk segitiga atau persegi bersifat stabil?).

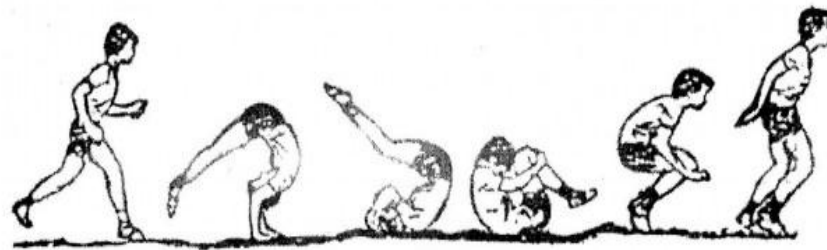
Mengesplorasi

Kegiatan 1

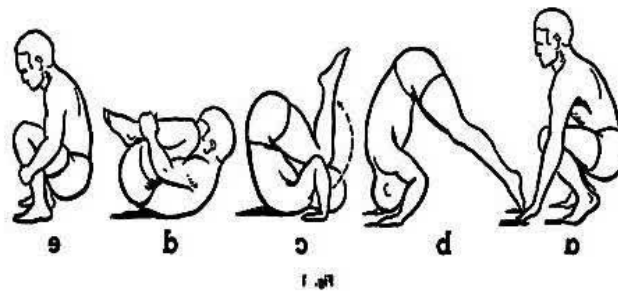
Dalam kelompok kecil peserta didik:

1. Mencoba melakukan gerak labil (mengguling) ke depan.
2. Mencoba melakukan gerak guling ke belakang.
3. Peserta didik melakukan gerak stabil sikap lilin

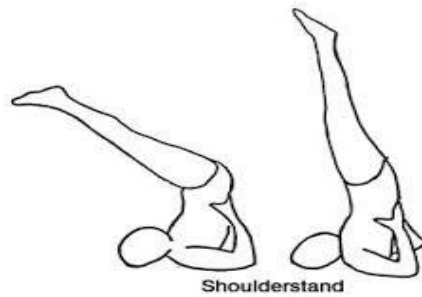
Setiap siswa harus bertanggungjawab atas hasil observasi kelompok.



Guling Depan



Guling Belakang



Sikap Lilin

Kegiatan 2

1. Setiap peserta didik bergantian melakukan latihan gerakan guling ke depan sikap awal dari jongkok, dengan dibantu oleh temannya. Masing-masing melakukan latihan dengan pengulangan.
2. Peserta didik yang tidak melakukan atau membantu, bertugas mengamati gerakan yang dilakukan.

Mengasosiasi

1. Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada gerakan roll.
2. Menemukan cara untuk menjaga keseimbangan (posisi stabil) dengan benar.
3. Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep gerak labil dan stabil yang sering terjadi dalam melakukan gerak mengguling dan balance.
4. Peserta didik Kembali mencoba gerakan guling depan, guling belakang, dan sikap lilin yang benar

Mengomunikasikan

1. Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok mempresentasikan hasil pengamatan.
2. Semua kelompok berdiskusi dan melakukan refleksi.
3. Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

c. Penutup (15 menit)

7. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan

8. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:

4) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?

5) Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan guling ke depan atau guling ke belakang?

6) Bagaimana perasaan kalian sebelum dan setelah melakukan gerakan?

7) Mengapa kalian tadi mendekatkan dagu ke dada selama berguling ke depan?

8) Bagaimana cara membantu teman yang akan berguling ke depan?

9) Bagaimana cara membantu teman yang akan berguling ke belakang?

10) Apa yang harus diperhatikan ketika kita melakukan gerakan berguling?

11) Apa yang harus diperhatikan ketika melakukan gerakan sikap lilin?

9. Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep gerakan mengguling, gerakan keseimbangan dan merangkai gerakan.

10. Peserta didik menerima tugas latihan penguatan otot perut (*sit up*) dan otot tangan (*pushup*) untuk persiapan materi minggu depan rangkaian roll dan sikap lilin.

11. Peserta didik bersama-sama guru berdoa

12. Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

I. Penilaian

1. Sikap spiritual

a. Teknik Penilaian: Observasi

b. Bentuk Instrumen: Lembar observasi

c. Kisi-kisi:

No.	Indikator penilaian Sikap/nilai	Butir Instrumen
1.	Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran	1
2.	Menggunakan pakaian dan sepatu olahraga ketika berolahraga	2

2. Sikap sosial

- a. Teknik Penilaian: Penilaian sejawat (antar teman)
- b. Bentuk Instrumen: skala sikap
- c. Kisi-kisi:

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

Instrumen: lihat Lampiran 1

3. Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian: Portofolio
- b. Bentuk Instrumen: daftar cek
- c. Kisi-kisi:

No.	Indikator	Butir Instrumen
1.	Menjelaskan konsep gerak mengguling dengan benar	1
2.	Menjelaskan konsep gerak keseimbangan dengan benar	2
3.	Menjelaskan pola gabungan gerakan guling ke depan	3

	dengan rangkaian yang benar	
4.	Menjelaskan pola gabungan gerakan guling ke belakang dan sikap lilin dengan rangkaian yang benar	4

Instrumen: lihat Lampiran 3

4. Keterampilan
 - a. Teknik Penilaian: Observasi
 - b. Kisi-kisi:

No.	Keterampilan	Butir Instrumen
1.	Merangkai guling ke depan dan headstand	1, 2, 3, 4, 5, 6
2.	Merangkai guling belakang dan sikap lilin	1, 2, 3, 4, 5, 6

Instrumen: lihat Lampiran 2

Lampiran 1 Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial:

Lembar Observasi Sikap Spiritual

No.	Perilaku yang diharapkan	Pengamat	
		Teman (Skor)	Guru (Skor)
1.	Melakukan doa sebelum dan sesudah pelajaran		
2.	Menggunakan pakaian olahraga yang santun saat pembelajaran penjasorkes		

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

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

Lembar Observasi Sikap Sosial

No.	Perilaku yang diharapkan	Pengamat	
		Teman (Skor)	Guru (Skor)
1.	Berhati-hati atas keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan latihan		
2.	Merespon dengan baik penampilan orang lain		
3.	Menerima masukan hasil observasi dengan baik		
4.	Mentaati peraturan dalam mengikuti pelajaran		
	Jumlah skor maksimal = 16		

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

Petunjuk Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial :

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

Rubrik Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial

RENTANG SKOR	NILAI	NILAI KUALITATIF
76 - 100	SB	Sangat Baik
51 - 75	B	Baik
26 - 50	C	Cukup

≥ 25	K	Kurang
------	---	--------

Lampiran 2 Penilaian Keterampilan

Lembar Observasi Keterampilan

No.	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerakan			
		1	2	3	4
1.	Rangkaian gerak guling ke depan				
2.	Guling Belakang				
3.	Guling depan				
4.	Rangkaian gerak guling belakang dan sikap lilin				
5.	Guling belakang				
6.	Sikap lilin				

Petunjuk Penilaian :

Kriteria guling depan yang benar:

1. Kedua tangan menumpu meletakkan tengkuk di matras
2. Badan dibulatkan
3. Menjaga arah gerakan lurus
4. Kembali ke posisi semula

Kriteria guling belakang yang benar:

1. Kedua tangan diangkat disamping telinga
2. Badan dibulatkan
3. Kedua tangan mendorong badan ke belakang
4. Kembali ke posisi semula

Kriteria sikap lilin yang benar:

1. Mengangkat kedua kaki dan pinggul
2. Kedua tangan menyangga pinggang
3. Kedua kaki dan badan kencang tegak lurus dengan lantai
4. Bertahan minimal dua detik

Petunjuk Penilaian:

SKOR	KETERANGAN
------	------------

4	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3,4
3	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2,3
2	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1,2
1	Jika peserta didik memenuhi kriteria 1

Lampiran 3 Pengetahuan

Instrumen Penilaian Pengetahuan Rangkaian Gerak Dasar Senam Lantai

No.	Butir Pertanyaan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Jelaskan konsep mengguling (roll) dalam senam lantai				
2.	Jelaskan konsep keseimbangan (balance)				
3.	Jelaskan bagaimana merangkai gerakan guling ke depan yang benar.				
4.	Jelaskan bagaimana merangkai gerakan guling ke belakang dan sikap lilin yang benar.				
	Jumlah skor maksimal = 16				

Nilai Pengetahuan Rangkaian Gerak Dasar Senam =

$$= \text{Jumlah Skor} : \text{jumlah skor maksimal} \times 100$$

Konsep gerak mengguling (roll):

1. Gerak labil
2. Luas alas makin kecil makin mudah mengguling
3. Bentuk tubuh makin bulat mudah menggelinding
4. Ada tolakan dari kaki dan kedua tangan

Konsep gerak keseimbangan (*balance*)

1. Gerak stabil
2. Luas alas makin lebar makin stabil
3. Memiliki Kekuatan otot perut dan tangan
4. Makin rendah makin stabil

Petunjuk Penilaian

SKOR	KETERANGAN
4	Jika peserta didik menjawab kriteria 1,2,3,4
3	Jika peserta didik menjawab kriteria 1,2,3
2	Jika peserta didik menjawab kriteria 1,2
1	Jika peserta didik menjawab kriteria 1

Mengetahui dan menyetujui
Guru Pembimbing

Kalasan, Agustus 2014
Mahasiswa PPL

Siti Farida Agustiani,SPd
NIP. 19540822 198103 2 004

JAKA ALIY FARISSYA
NIM. 11601241015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA N 1 KALASAN

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/semester : X/ SATU

Materi Pokok : Senam Ketangkasan (dengan alat)
(Lompat Kangkang diatas Peti)

Alokasi Waktu : 3X45 Menit

J. Kompetensi Inti

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
6. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
7. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
8. 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

K. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
9.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan	<ul style="list-style-type: none">• Memanatkan doa sebelum dan sesudah memulai pembelajaran agar diberikan keselamatan

	olahraga	
10.	<p>2.4 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.9 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya setelah menggunakan. Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga. • Menjalankan peraturan keselamatan dalam senam ketangkasan (menyadari ruang gerak, menjaga teman yang sedang melakukan).
11.	<p>3.9 Menganalisis dua jenis gerak dasar senam ketangkasan (dengan alat) untuk menghasilkan keterampilan yang lebih baik.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan konsep rangkaian gerakan lompat kangkang pada senam ketangkasan dengan baik dan benar
12.	<p>4.5 Menyajikan peragaan salah satu jenis gerak dasar senam ketangkasan (dengan alat) secara koordinatif</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikan rangkaian gerakan lompat kangkang pada senam ketangkasan dengan baik dan benar

L. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran ini,

20. peserta didik terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.

21. peserta didik mampu menunjukkan perilaku tanggungjawab pada keselamatan diri dan kelompok.
22. peserta didik mampu menunjukkan perilaku disiplin menjalankan peraturan keselamatan diri dan kelompok.
23. Peserta didik mampu menjelaskan konsep rangkaian gerakan lompat kangkang pada senam ketangkasan dengan baik dan benar
24. Peserta didik mampu mempraktikkan rangkaian gerakan lompat kangkang pada senam ketangkasan dengan baik dan benar.

M. Materi Pembelajaran

1. Senam Ketangkasan dengan alat
 - a. Lompat Kangkang diatas peti

N. Metode Pembelajaran

2. Pendekatan Sainifik
3. Latihan
4. Kooperatif

O. Sumber Belajar

Drs. Muhajir, M. Ed (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA KELAS X JILID II*. Jakarta: ERLANGGA

P. Media Pembelajaran

3. Media

Gambar : Media Gambar langkah-langkah melakukan Lompat Kangkang

4. Alat

1. Peluit : 1 buah
2. Peti box : 1 buah
3. Matras : 2 buah
4. Arena : Hall Bulu Tangkis FIK UNY

Q. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Pendahuluan (25 menit)

8. Menyiapkan peserta didik dalam barisan dua bersyaf.
9. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya.
10. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
11. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
12. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas senam ketangkasan untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.
13. Melakukan apersepsi
14. Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain aksi reaksi, penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan gerakan lompat kangkang (tangan, kaki, panggul, dll)

b. Kegiatan inti (80 menit)

Mengamati

1. Siswa mengamati sebentar media pembelajaran berupa gambar langkah-langkah melakukan gerakan lompat kangkang.
2. Siswa melakukan permainan lompat kangkang, melompati temannya sendiri
 - a. Membentuk barisan berbanjar. Jarak antara siswa yang satu dengan yang lainnya sejauh 2-3 meter. Siswa paling belakang berdiri dan yang lainnya membungkuk dengan tangan menyangga pada lutut.

- b. Siswa paling belakang siap untuk melompat melewati teman di depannya dengan menunggu aba-aba dari guru.
- c. Tumpuan tangan berada diatas punggung teman
- d. Lakukan sampai melewati punggung temanya yang paling didepan
- e. Dilakukan oleh teman selanjutnya sampai selesai

Menanya

- c. Peserta didik secara aktif mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan langkah-langkah/ teknik melakukan lompat kangkang.
- d. Guru mengajukan beberapa pertanyaan terkait dengan teknik lompat kangkang. (misalnya; bagaimana sikap kaki saat melakukan lompat kangkang? Bagaimana sebaiknya tumpuan tangan agar lompat kangkang dapat berhasil sempurna? Kemana arah pandangan mata? Dll)

Mengeksplorasi

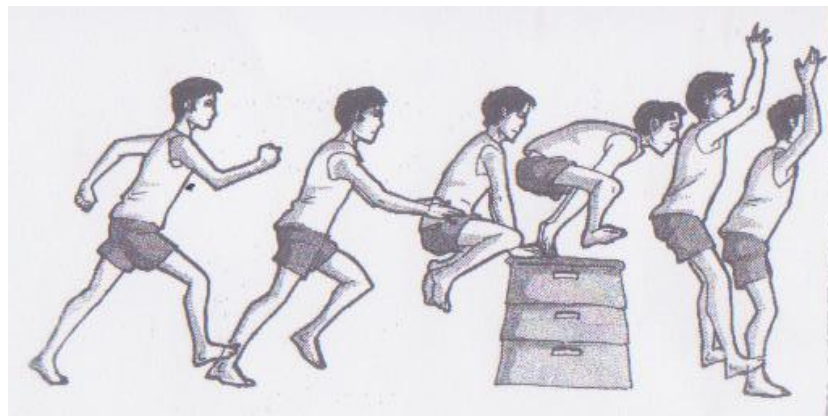
Peserta didik melakukan latihan terkait lompat kangkang :

1. Latihan awalan tolakan 2 kaki
 - Berdiri tegak diatas papan tolakan/ sebuah garis
 - Badan condongkan kedepan dan tangan memegang palang/ peti lompat
 - Lompat 3 kali ditempat dan pada lompatan terakhir angkat panggul setinggi-tingginya.
 - Dilakukan bergantian dan berulang-ulang. Selanjutnya melompat dengan membuka tungkai selebar-lebarnya, kemudian mendarat kembali dipapan tolakan/ garis.
2. Cara melewatkan kaki diatas peti (tinggi peti lompat rendah/mudah)
 - Latihan melompat dengan didahului langkah awalan 3-4 langkah
 - Pada saat tangan bertumpu pada peti lompat, badan merupakan satu garis lurus dan membuat sudut antara 20^0 - 30^0 dengan garis horisontal
 - Setelah badan lurus, cepat tekuk panggul dan buka kaki, bersamaan dengan itu tolakan tangan kuat-kuat pada peti/ kuda lompat.
 - Angkat dada dan lewatkan kedua kaki dari peti.

- Begitu kaki melewati peti lompat, luruskan badan, dan angkat badan kedepan.
3. Cara mendarat
- Mendarat dengan menekukan lutut dan condongkan badan sedikit kedepan.
 - Mendarat dengan mengeper.
 - Akhiri dengan sikap sempurna.

Mengasosiasi

5. Peserta didik menemukan cara/ teknik melakukan rangkaian gerakan lompat kangkang yang baik dan benar.
6. Peserta didik mulai paham dan mampu melakukan rangkaian gerakan lompat kangkang.
7. Guru/ siswa yang dianggap bisa menyajikan peragaan rangkaian gerakan lompat kangkang yang baik dan benar.
8. Peserta didik secara bergantian melakukan rangkaian gerakan lompat kangkang pada peti lompat.
9. Jika sudah dianggap bisa semua, peti lompat bisa dinaikan levelnya. Ditambah ketinggiannya.



Rangkaian gerakan lompat Kangkang

Mengomunikasikan

4. Peserta didik dikumpulkan, kemudian diberi kesempatan untuk berdiskusi baik sesama siswa maupun dengan guru, kemudian melakukan refleksi

5. Siswa Memberikan umpan balik terkait apa yang telah dipelajari
6. Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

c. Penutup (15 menit)

13. Peserta didik melakukan pelepasan/pendinginan.
14. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.
Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:
 - 12) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
 - 13) Apa yang kalian pikirkan saat melakukan lompat kangkang?
 - 14) Bagaimana perasaan kalian sebelum dan setelah melakukan gerakan?
 - 15) Apa yang harus diperhatikan ketika melakukan gerakan lompat kangkang?
15. Peserta didik bersama guru menyimpulkan terkait rangkaian gerakan lompat kangkang.
16. Peserta didik bersama-sama guru berdoa
17. Salam penutup

R. Penilaian Hasil Belajar

a. Teknik dan bentuk penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

a. Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan singkat dan tepat!

b. Butir Soal Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai akhir
		0	1	2	3	Σ	
1	Jelaskan rangkaian gerakan lompat kangkang?						
2	Jelaskan posisi tumpuan tangan pada peti lompat?						

3	Jelaskan bagaimana caranya agar kaki bisa melewati peti lompat dengan mudah?						
---	--	--	--	--	--	--	--

c. Kriteria Penilaian (Pemahaman/Pengetahuan)

Skor 3 : Jika mampu menjelaskan tentang rangkaian gerakan lompat kangkang pada senam ketangkasan

Skor 2 : Jika peserta didik mampu menyebutkan 2 pertanyaan diatas

Skor 1 : jika mampu menyebutkan salah satu pertanyaan diatas

Skor 0 : jika tidak satupun pertanyaan diatas mampu disebutkan

2. Penilaian Keterampilan

a. Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melakukan proses suatu gerakan pada lompat kangkang.

b. Butir soal keterampilan (unjuk kerja)

1. Lakukan Gerakan awalan lompat kangkang

Penilaian Keterampilan Gerak			Jumlah skor maksimal	Skor Akhir	Ket.
Penilaian Proses					
Awalan	Pelaksanaan	Lanjutan			

2. Lakukan rangkaian gerakan lompat kangkang dari awal sampai akhir

Penilaian Keterampilan Gerak		Skor Akhir	Ket.
Penilaian Proses			
		Jumlah skor maksimal	

Awalan	Pelaksanaan	Gerakan akhir			

c. Kriteria Penilaian Keterampilan (unjuk kerja)

Kriteria penilaian proses

Kriteria skor (rangkaian gerakan lompat kangkang)

Sikap awal

Nilai 3 jika:

- Berdiri tegak sejajar dengan papan tolakan/ garis
- pandangan ke depan
- berlari dengan ujung kaki, badan condong kedepan

Nilai 2 jika: hanya 2 kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 jika: hanya 1 kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0 jika: tidak satupun kriteria dilakukan secara benar.

Sikap pelaksanaan

Nilai 3 jika:

- tangan bertumpu pada pangkal peti lompat
- badan lurus, panggul ditekuk, dan kaki membuka lebar
- dada dan kepala diangkat kedepan.

Nilai 2 jika: hanya 2 kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 jika: hanya 1 kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0 jika: tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

Sikap akhir/ lanjutan

Nilai 3 jika:

- mendarat dengan mengeper dan sedikit menekuk lutut
- badan agak sedikit condong kedepan
- akhiri dengan sikap sempurna (sikap senam)

Nilai 2 jika: hanya 2 kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 jika: hanya 1 kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0 jika: tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

3. Penilaian Sikap

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	NA			
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri					Sportivitas		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

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

c. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek-aspek Penilaian			Ket.
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1					
2					
3					
4					
5					

Memeriksa dan Menyetujui,
Guru Pembimbing

Siti Farida Agustiani,SPd
NIP. 19540822 198103 2 004

Yogyakarta, Agustus 2014
Mahasiswa

JAKA ALIY FARISSYA
NIM. 11601241015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA N I KALASAN

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/semester : X / SATU

Materi Pokok : Pola Hidup Sehat (Penyalahgunaan Narkoba)

Alokasi Waktu : 3X45 menit

S. Kompetensi Inti

9. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
10. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
11. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
12. 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

T. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
13.	1.1.a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.	<ul style="list-style-type: none">• Memanjatkan doa sebelum dan sesudah memulai pembelajaran agar diberikan keselamatan.
14.	2.6 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	<ul style="list-style-type: none">• Menunjukkan perilaku kerja sama, selama melakukan aktivitas.

	2.9 Memiliki perilaku hidup sehat.	• Menunjukkan perilaku hidup sehat.
15.	3.2 Memahami dan menganalisis bahaya penggunaan narkoba	• Menjelaskan jenis-jenis narkoba dan bahaya penyalahgunaan narkoba
16.	4.11 Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan Narkoba	• Melakukan identifikasi tentang jenis-jenis dan bahaya penyalahgunaan narkoba

U. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat:

1. terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.
2. menunjukkan perilaku kerja sama, selama melakukan aktivitas.
3. menunjukkan perilaku hidup sehat.
4. menjelaskan pengertian narkoba
5. menjelaskan jenis-jenis narkoba
6. menjelaskan bahaya penyalahgunaan narkoba
7. mengidentifikasi tentang jenis-jenis narkoba
8. mengidentifikasi tentang bahaya penyalahgunaan narkoba

V. Materi Pembelajaran

1. Penyalahgunaan Narkoba

W. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan saintifik
2. Diskusi

X. Sumber Belajar

Drs. Muhajir, M. Ed (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA KELAS X JILID II*. Jakarta: ERLANGGA

Y. Media Pembelajaran

5. Media

Power Point Penyalahgunaan Narkoba

6. Alat dan bahan

1. Ruang kelas
2. Laptop, kertas kuis

Z. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Pendahuluan (25 menit)

15. Peserta didik duduk di kelas dengan tertib, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
16. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya.
17. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
18. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti proses pembelajaran.
19. Melakukan apersepsi tentang penyalahgunaan Narkoba
20. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.

b. Kegiatan inti (80 menit)

Mengamati

3. Peserta didik memperhatikan penjelasan tentang Penyalahgunaan Narkoba dengan melihat media yang diperlihatkan oleh guru.
4. Peserta didik mengamati/ menganalisis (mencatat, merangkum, dll)

Mempertanyakan.

Peserta didik mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan penyalahgunaan Narkoba, misalnya : 1. Apa yang menyebabkan orang terjerumus ke narkoba? 2. Apa akibat dari penyalahgunaan Narkoba? Dll.

Mencoba/Mengeksplorasi

Peserta didik berdiskusi membentuk kelompok. Kelompok dibagi menjadi 5. Peserta didik diberi permasalahan untuk melakukan percobaan atau praktik pada kelompoknya.

Peserta didik mendiskusikan tentang jenis-jenis narkoba dan bahayanya pada tiap-tiap kelompok.

Mengasosiasi

10. Peserta didik menemukan informasi tentang jenis-jenis narkoba dan bahaya penyalahgunaan narkoba
11. Tiap kelompok dibagikan gambar macam-macam narkoba dan pengaruhnya. Tiap kelompok harus mencocokkan gambar dan pengaruhnya.
12. Dibuat lomba antar kelompok

Mengomunikasikan

7. Peserta didik mengemukakan hasil diskusi yang dilakukan.
8. Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

c. Penutup (15 menit)

18. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:

- 16) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
- 17) Apa saja bahaya penyalahgunaan narkoba?

19. Peserta didik bersama guru menyimpulkan tentang penyalahgunaan Narkoba.

20. Peserta didik bersama-sama guru berdoa.

21. Salam penutup.

AA. Penilaian Hasil Belajar

a. Teknik dan bentuk penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

a. Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi pola hidup sehat, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai akhir
		1	2	3	4	Σ	
1	Jelaskan pengertian narkoba?						
2	Jelaskan bahaya penyalahgunaan narkoba?						
3	Sebutkan yang termasuk narkotika?						
4	Sebutkan yang termasuk psikotropika?						
5	Sebutkan yang termasuk zat psikoaktif lain?						
6	Sebutkan faktor2 yang menjerumuskan orang kedalam penyalahgunaan narkoba?						
7	Apa pengaruh dari penggunaan jangka panjang kokain?						
8	Jelaskan pengertian dari halusinogen?						
9	Sebutkan penyakit yang disebabkan dari penyalahgunaan narkoba?						
10	Jelaskan pengaruh jangka panjang penggunaan opium?						

b. Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan tentang pengertian, jenis- jenis, penggolongan, bahaya, pengaruh, dan akibat dari narkoba.

- Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 1: jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan.

2. Penilaian Keterampilan

a. Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek Keterampilan diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap

kesempurnaan/keterampilan dalam melakukan proses dalam melakukan suatu keterampilan (penilaian proses) dan keterampilan melakukan suatu gerakan (penilaian produk)

b. Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

1. Lakukan peragaan cara menerapkan pola hidup sehat (Pola Makan Sehat)! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan suatu proses peragaan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan peragaan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak			NA	Keterangan
Penilaian Proses		Pen. produk		
Persiapan awal penerapan pola makan sehat (skor 3)	Proses pelaksanaan pola makan sehat (skor 4)	Sikap akhir menerapkan pola makan sehat (skor 3)		

c. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

a) Kriteria Penilaian Proses

Kriteria Skor : Penerapan Pola Hidup Sehat (Proses)

- Persiapan awal

Skor 3 jika:

- (1) mempersiapkan pola makan setiap hari
- (2) menyusun jadwal makan sehari-hari
- (3) menentukan jadwal kegiatan sehari-hari secara teratur

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Pelaksanaa penerapan pola hidup sehat

Skor 4 jika:

- (1) melakukan aktivitas secara teratur
- (2) melakukan istirahat secara teratur
- (3) melakukan olahraga secara teratur
- (4) menerapkan makan secara teratur

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Selesai penerapan pola hidup sehat

Skor 3 jika :

- (1) tampak sehat selalu
- (2) tampak kelihatan bugar
- (3) tampak ceria dan gembira

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar.

3. Penilaian Sikap

a. Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda (√) cek pada kolom yang sudah disediakan ketika peserta didik menampilkan atau menunjukkan perilaku yang

diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai 1-3.
Baik=3, sedang=2, cukup=1.

b. Rubrik Penilaian perilaku

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK
1.Menunjukkan sikap sportif, disiplin, dan bertanggung jawab	
2.percaya diri	
3.mentaati peraturan yang ada	
4.menghormati teman sesama, guru	
5.menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran	
JUMLAH	
SKOR MAKSIMAL= 15	

ci. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai		Ket
		Sikap	Pengetahuan	
1				
2				
3				
4				

Memeriksa dan Menyetujui,
Guru Pembimbing

Yogyakarta, Agustus 2014
Mahasiswa

Siti Farida Agustiani,SPd
NIP. 19540822 198103 2 004

JAKA ALIY FARISSYA
NIM. 11601241015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMA N 1 Kalasan
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas/semester	: X/1
Materi Pokok	: Atletik (Lompat Jauh Gaya Jongkok)
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit

BB. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong, royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

CC. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

NO	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
17.	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	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran

18.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktifitas fisik</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>	<p>2.4.1 Menunjukkan kerja sama dalam pembelajaran</p> <p>2.5.1 Menunjukkan sikap toleransi dalam pembelajaran</p> <p>2.6.1 Menampilkan sikap disiplin dalam pembelajaran</p>
19.	<p>3.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan cara menolak yang baik 2. menjelaskan saat melayang di udara supaya kaki berayun depan belakang 3. Menjelaskan cara pendaratan yang tepat dan dapat meminimalisir cedera
20.	<p>4.3 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan berbagai teknik dasar atletik (Awalan, Melayang, Mendarat) 2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik 3. Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik dalam permainan sederhana

DD. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat:

25. Terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.
26. Menunjukkan perilaku kerjasama dalam kelompok
27. Menunjukkan perilaku disiplin dalam pembelajaran secara berkelompok
28. Menunjukkan sikap toleran dalam pembelajaran secara kelompok
29. Menyebutkan jenis-jenis teknik dasar yang dapat divariasikan dan dikombinasikan antara awalan, melayang dengan jalan di udara, dan mendarat.
30. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik (Lompat jauh gaya jongkok)
31. Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik (Lompat jauh gaya jongkok)
32. Melakukan berbagai teknik dasar atletik (Awalan, tumpuan, melayang, mendarat) pada Lompat jauh gaya jongkok.
33. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik (Awalan, tumpuan, melayang, mendarat, Lompat jauh gaya Jongkok)
34. Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik lompat jauh gaya Jongkok dalam perlombaan sederhana

EE. Materi Pembelajaran

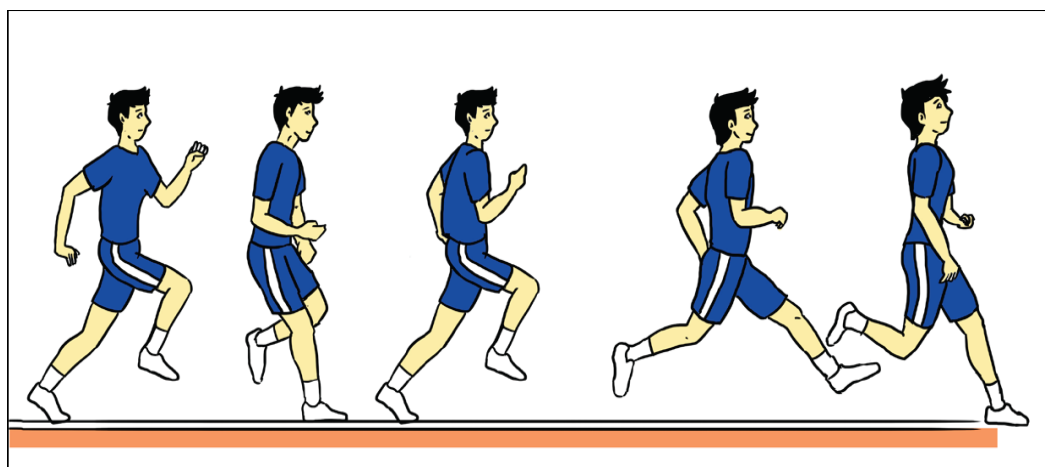
Atletik (Gaya Jongkok)

1. Keterampilan gerak lompat jauh

Gerakan lompat jauh secara umum terbagi menjadi tahap awalan, tahap tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Pada tahap sikap melayang, lompat jauh memiliki tiga sikap/gaya, yaitu gaya menggantung (*hang style*), gaya jongkok (*squat*), dan berjalan di udara (*walking in the air*). Para siswa dapat memilih gaya mana yang dianggap mudah dan sesuai dengan kemampuan. Berikut tahapan gerakan lompat jauh:

1) Tahap Awalan

- (a) Berdiri pada jarak 30 - 40 m dari papan tolakan/bak pasir.
- (b) Berlari cepat mulai dari awal hingga pada saat langkah-langkah akhir, gerakan langkah diperpanjang tanpa mengurangi kecepatan lari untuk persiapan melakukan tolakan.



Gambar 1. lari pada awalan

Kesalahan yang sering terjadi ketika lari awalan lompat jauh adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesa-gesa, lari tidak dengan kecepatan maksimal, lari belok-belok, mengubah kecepatan lari, menjelang balok tumpuan kecepatan dikurangi, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

2) Tahap Tolakan

- (a) Tolakan harus dilakukan tepat pada papan tolakan dengan menggunakan satu kaki yang terkuat.
- (b) Tumpuan tolakan menggunakan ujung telapak kaki dengan menghentak tanah, lutut sedikit dibengkokkan dengan pinggang sedikit ke depan serta kaki mengayun ke depan.
- (c) Tolakan harus kuat dan cepat saat titik pusat gravitasi melewati kaki.
- (d) Kedua lengan diayunkan ke depan untuk menjaga keseimbangan.
- (e) Pandangan mengarah pada tempat pendaratan dalam tolakan.



gambar 2. Tolakan Lompat Jauh

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan tolakan lompat jauh adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesa-gesa, menumpu

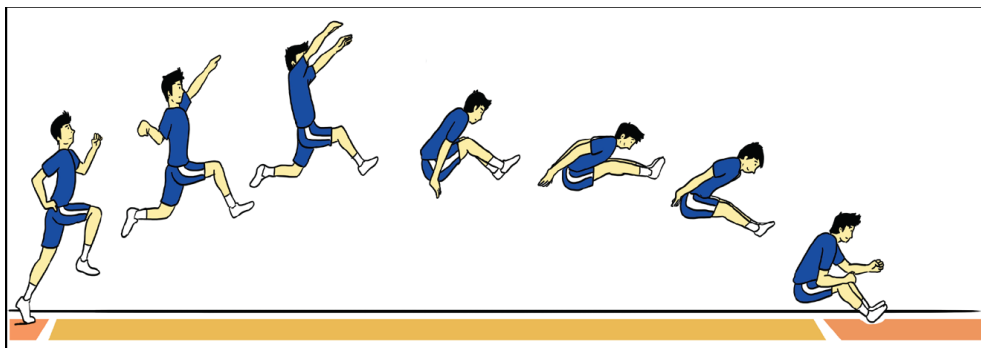
melebihi balok tumpu, menumpu dengan dua kaki, menumpu tidak dengan kaki yang terkuat, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak

3) Tahap sikap saat melayang di udara

Sikap melayang di udara dipertahankan selama mungkin dan posisi tubuh membentuk garis parabola. Gaya yang digunakan bergantung pada pelompat. Sikap saat melayang di udara dapat dilakukan dengan menggunakan gaya/cara sebagai berikut:

(a) Gaya jongkok

- (1) Posisi badan jongkok agak sedikit ke depan dan pandangan ke tempat pendaratan.
- (2) Kedua lengan lurus ke depan, yang sejajar dengan bahu dan siku sedikit dibengkokkan.
- (3) Kedua tungkai dalam posisi menggantung, lutut ditekuk dan telapak kaki menghadap bawah.

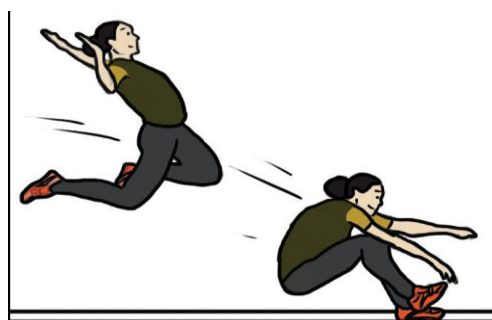


Gambar 3. Gaya jongkok

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lompat jauh gaya jongkok adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesagesa, melayang terlalu tinggi, gayanya tidak jelas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

4) Tahap Mendarat

- (1) Kedua kaki diluruskan ke depan rapat, lutut agak ditekuk, dan telapak kaki mengarah ke pendaratan.
- (2) Posisi badan dibawa ke depan, dan pandangan ke tempat pendaratan.
- (3) Kedua lengan lurus ke depan dengan lutut agak dibengkokkan.
- (4) Kedua kaki mendarat secara bersamaan dalam posisi seimbang dan mengeper.



Gambar.4. Sikap Mendarat

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan pendaratan lompat jauh adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, mendarat tidak dengan dua kaki, badan tidak terdorong kedepan setelah mendarat, setelah mendarat kembali ke balok tumpu melewati bak pasir, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

5) Melakukan gerakan lompat jauh secara keseluruhan

Para siswa melakukan gerakan lompat jauh secara keseluruhan mulai dari awalan (ancang-ancang), tolakan, sikap melayang di udara, dan mendarat. Para siswa boleh memilih gaya melayang di udara sesuai dengan kemampuannya masing-masing.



Gambar. 5. Gerakan lompat jauh secara keseluruhan

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lompat jauh adalah sikap badan kaku, *footwork* lambat, tergesa-gesa, menolak melebihi balok tumpu, menolak dengan dua kaki, gerakan melayang tidak kombinasi kedepan dan keatas, mendarat dengan satu kaki, dan tidak ada gerak lanjutannya. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan dari melakukan lompat jauh tersebut.

FF. Metode Pembelajaran

3. Pendekatan Saintific
4. Komando

DD.Sumber Belajar

Drs. Muhajir, M. Ed (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA KELAS X JILID II*. Jakarta: ERLANGGA

HH. Media Pembelajaran

1. Media : Gambar Rangkaian Gerakan Lompat Jauh
2. Alat :
 1. Bak pasir (area lompat jauh)
 2. Bendera start
 3. Peluit
 4. Cones

II. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.• Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.• Melakukan Pemanasan	15 menit
Inti	MENGAMATI <ul style="list-style-type: none">• Memperhatikan gerakan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.	105 menit
	MENANYA <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.	
	MENGEKSPLORASI <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari buku atau pun media yang lainnya• Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya jongkok (awalan/ anchang-ancang, tumpuan,	

3.																			
dst																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																			

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

4. Tes Pengetahuan/ Kognitif

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA	
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																			
2.																			
3.																			
dst																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																			

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

Contoh Butir Pertanyaan :

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran			Jumlah
		1	2	3	

1	Sebutkan dan Jelaskan perbedaan masing-masing gaya dalam lompat jauh?				
2	jelaskan tahapan awalan pada saat lompat jauh gaya jongkok?				
3	Jelaskan tahapan saat sikap badan di udara pada lompat jauh gaya jongkok?				
4	Jelaskan tahapan posisi tumpuan pada lompat jauh jongkok?				
5	Jelaskan tahapan posisi pada saat mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok?				

Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor (keterampilan)	Afektif (sikap)	Kognitif (pengetahuan)			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = ----- X 100%

Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Memeriksa dan Menyetujui,
Guru Pembimbing

Siti Farida Agustiani,SPd
NIP. 19540822 198103 2 004

Yogyakarta, Agustus 2014
Mahasiswa

JAKA ALIY FARISSYA
NIM. 11601241015

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah	: SMAN 1 Kalasan
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Tema/Topik	: Teknik Dasar Bola Voli
Pertemuan ke	: 1
Waktu	: 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, reponsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar :

1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
2. Berperilaku sportif dalam bermain
3. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran
4. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik

5. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk peningkatan keterampilan untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
6. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik

C. Indikator Pencapaian Kompetensi :

1. Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran.
2. Menghargai teman dan lawan.
3. Menerima kekalahan.
4. Mentaati peraturan permainan.
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya.
6. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan.
7. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas..
8. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar.
9. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan.
10. Mengikuti semua proses pembelajaran.
11. Menjelaskan konsep gerak fundamental teknik dasar passing bawah, passing atas, dan servis.
12. Mengidentifikasi rangkaian gerak passing bawah, passing atas, dan servis.
13. Menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan sikap akhir passing bawah, passing atas, dan servis.
14. Melakukan analisis gerakan passing bawah, passing atas, dan servis dalam permainan.
15. Melakukan sikap awal passing bawah, passing atas, dan servis (kaki, tangan, dan pandangan mata).
16. Melakukan gerakan passing bawah, passing atas, dan servis (kaki, tangan, dan pandangan mata)
17. Melakukan sikap akhir passing bawah, passing atas, dan servis (kaki, tangan, dan pandangan mata)
18. Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan servis, passing bawah dan passing atas

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

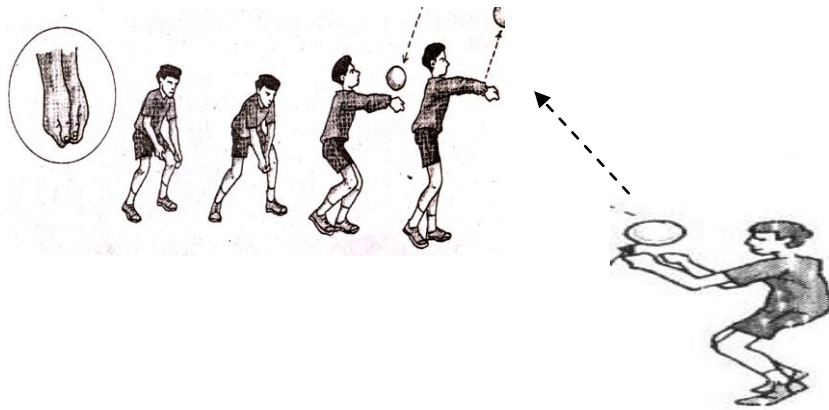
1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
5. Menjelaskan teknik dasar passing bawah, passing atas, dan servis bola voli.
6. Menjelaskan konsep gerak passing bawah, passing atas, dan servis bola voli.
7. Melakukan teknik dasar passing bawah bola voli, passing atas, dan servis bola voli
8. Melakukan teknik dasar passing bawah, passing atas, dan servis bola voli melalui permainan.

E. Materi Pembelajaran :

1. *Passing* bawah bola voli.

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

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



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

1) Persiapan (Sikap awal)

- (a)bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
- (b) genggam jemari tangan
- (c)kaki dalam posisi meragang dengan santai, bahu terbuka lebar
- (d) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.

- (e) bentuk landasan dengan lengan
- (f) sikut terkunci
- (g) lengan sejajar dengan paha
- (h) pinggang lurus
- (i) pandangan kearah bola



Gb. 1 Gerakan persiapan *passing* bawah

2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

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

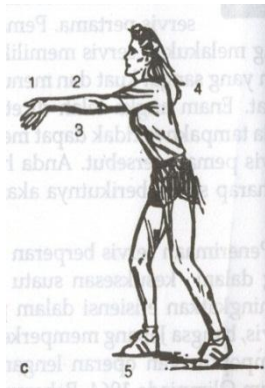


Gb. 2 Gerakan pelaksanaan *passing* bawah

3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) jari tangan tetap digenggam
- (b) sikut tetap terkunci
- (c) landasan mengikuti bola kesasaran.

- (d) pindahkan berat badan arah kesasaran
- (e) perhatikan bola bergerak kesasaran

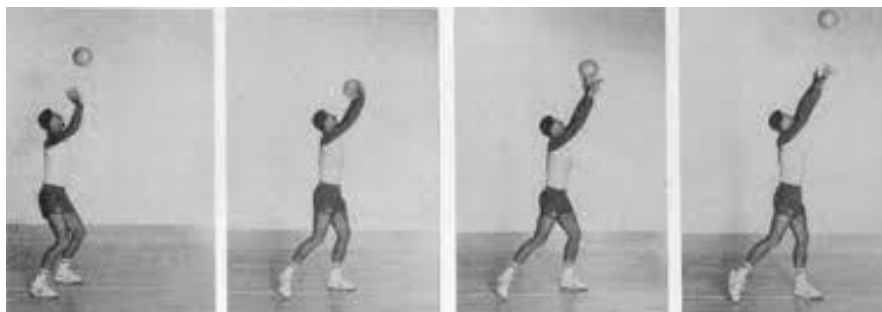


Gb. 3 Gerakan lanjutan *passing* bawah

2. *Passing* atas bola voli.

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

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



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

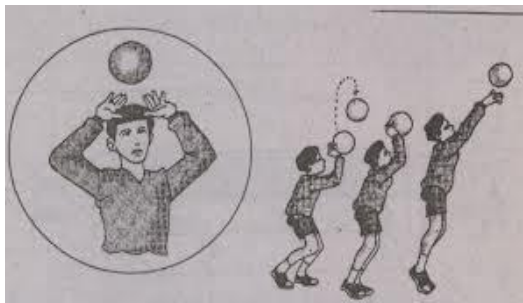
1) Persiapan (Sikap awal)

- (a) bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
- (b) jemari tangan di buka
- (c) kaki dalam posisi meragang dengan santai,
- (d) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (e) pandangan kearah bola
- (f) kedua tangan siap di depan dahi



2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) menerima bola di atas dahi
- (b) sedikit mengulurkan kaki
- (c) berat badan dialihkan kedepan
- (d) perhatikan bola saat menyentuh jari tangan
- (e) arahkan bola jauh ke depan atas dari badan



3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) jari tangan di buka rileks
- (b) lecutkan tangan mengikuti arah bola.
- (c) perhatikan bola bergerak kesasaran



3. Servis bawah bola voli.

Servis dalam permainan bolavoli adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang kanan yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. *Servis* merupakan gerakan memukul bola untuk memulai permainan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola dan penempatan bola daerah lawan.

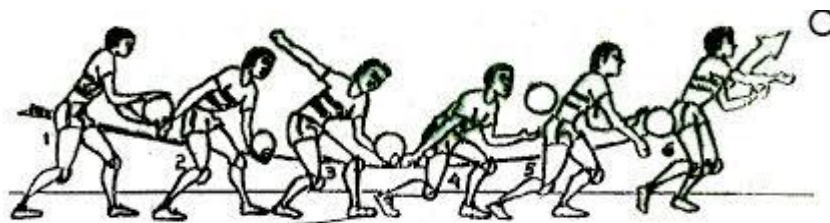
Teknik dasar (*servis bawah*) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Elemen dasar bagi pelaksanaan servis bawah yang baik adalah: a). Mengatur posisi. b). Memukul bola dari bawah dan c). Mengarahkan bola kearah daerah lawan.

1) Persiapan (Sikap awal)

- (a) Berdiri di daerah servis
- (b) Tangan kiri memegang bola setinggi pinggang, tangan kanan berada disamping kanan
- (c) kaki kiri di depan dekat dengan garis servis
- (d) lutut di tekuk sedikit
- (e) pandangan kearah bola



2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) Ayunkan tangan kanan ke depan
- (b) Pukul bola dengan telapak tangan

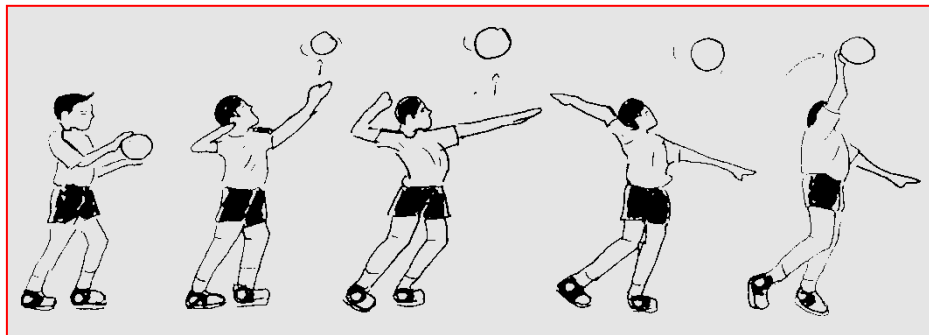
- 3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)
- (a) Gerakan tangan mengikuti arah bola
 - (b) Kaki kanan ke depan
 - (c) Perhatikan bola ke arah sasaran



4. Servis atas bola voli.

Servis dalam permainan bolavoli adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang kanan yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. Servis merupakan gerakan memukul bola untuk memulai permainan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola dan penempatan bola daerah lawan.

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

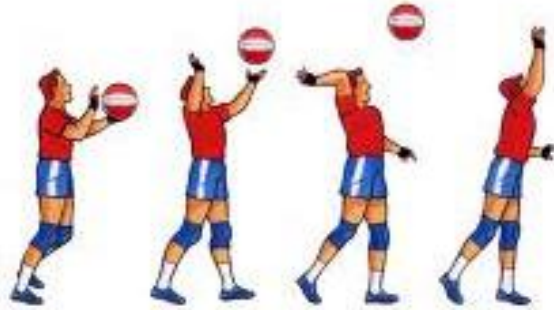


Elemen dasar bagi pelaksanaan servis atas yang baik adalah: a). Mengatur posisi. b). Melambungkan bola, c) Memukul bola dari atas dan d). Mengarahkan bola ke arah daerah lawan.

1) Persiapan (Sikap awal)

- (a) Berdiri di daerah servis
- (b) Tangan kiri memegang bola di atas kepala, tangan kanan ditarik ke belakang atas
- (c) kaki kiri di depan dekat dengan garis servis

- (d) lutut di tekuk sedikit
- (e) pandangan kearah bola



2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) Bola lemparkan di atas kepala
- (b) Ayunkan tangan kanan ke depan
- (c) Pukul bola dengan telapak tangan



3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) Gerakan tangan mengikuti arah bola
- (b) Kaki kanan ke depan
- (c) Perhatikan bola ke arah sasaran

E. Pendekatan dan Metode Pembelajaran.

- 3. Pendekatan : saintifik (*scientific*)
- 4. Metode : Ceramah, Resiprokal

F. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. • Pemanasan (<i>warming up</i>) untuk mengikuti pembelajaran. 	15 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membagikan lembar kerja tentang materi (pemberian tanggung jawab) 2. Peserta didik mempelajari lembar kerja yang diberikan oleh guru (mengamati) 3. Peserta didik mendiskusikan lembar kerja yang diberikan dengan teman-temannya.(menanya) 4. Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan. (menanya) 5. Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat (tanggung jawab) 6. Pelaku mencoba melakukan gerakan sebagaimana yang ada di lembar kerja (mencoba, menyaji) 7. Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menalar) 8. Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar,) 9. Pelaku memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji) 10. Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (kerjasama) 11. Setelah semua peserta didik melakukan tugas gerak yang diberikan sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru, peserta didik diberi kesempatan mencari alternative gerakan selain yang ada di lembar kerja (mencipta, kreasi) <p>--- LK dilampirkan...</p>	95 menit

Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan tentang materi passing bawah, passing atas, servis • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah, passing atas, servis • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	25 Menit
----------------	---	---------------------

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Bola voli, peluit

2. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013

H. Penilaian

1. Penilaian sikap

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
dst																					

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18

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

2. Pengetahuan:

- a. Menyusun kisi-kisi instrument penilaian pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1.	Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	d. Menyebut jenis-jenis teknik dasar permainan bola voli yang dapat divariasikan dan dikombinasikan	C-1 (tahu)	1	1	Skor 4, jika jenis disebut secara lengkap Skor 3, jika jenis disebut hanya 3 Skor 2, jika jenis disebut hanya 2 Skor 1, jika jenis disebut hanya 1
		e. Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli	C-3 (menerapkan)	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Skor 2, jika sebagian

						penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		f. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli	C-3 (menerapkan)	1	2	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap

b. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk soal uji tulis, sebagai berikut:

1. Ada berapakah teknik dasar yang dapat kalian kombinasikan dalam permainan bola voli? Sebutkan jenis-jenis teknik dasar tersebut!
2. Sebut dan jelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam melakukan permainan bola voli!
3. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan bola voli!

c. Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:

Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max) (sesuai contoh; 3 soal X 4 = 12) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).

Rumus : $P / \text{Max} \times 100$

Contoh : $10 / 12 \times 100$

Nilai Peserta Didik : **83,34**

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

a. Menyusun kisi-kisi instrument penilaian keterampilan gerak

No	KD	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.	e. Posisi dan sikap awal	6. Kedua kaki dibuka selebar satu setengah bahu 7. Badan agak condong ke depan, berat badan antara kedua kaki 8. Kedua lengan dan tangan relaks di samping badan 9. Pandangan mata ke arah datangnya bola	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		f. Pelaksanaan gerakan	5. Kedua atau salah satu kaki dilangkahkan untuk menyesuaikan dengan letak bola 6. Badan agak condong ke	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga

No	KD	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
			<p>depan, berusaha meletakkan bola di tengah badan</p> <p>7. Kedua lengan disatukan di depan pinggang dan diayun ke depan atas hingga setinggi dada</p> <p>8. Pandangan mata ke arah lepasnya bola</p>	<p>uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		g. Posisi dan sikap akhir	<p>5. Kedua kaki dikembalikan terbuka selebar satu setengah bahu</p> <p>6. Badan kembali agak condong ke depan, dan berat badan antara kedua kaki</p> <p>7. Kedua lengan dan tangan kembali relaks di samping badan</p> <p>8. Pandangan mata ke arah lepasnya bola</p>	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

b. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk lembar pengamatan, sebagai berikut:

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)
----	--------------------	--------------	-------------	---------------	---------------

1.	Posisi dan Sikap Awal	e. Kaki			
		f. Badan			
		g. Lengan dan tangan			
		h. Pandangan mata			
2.	Pelaksanaan Gerak	e. Kaki			
		f. Badan			
		g. Lengan dan tangan			
		h. Pandangan mata			
3.	Posisi dan Sikap Akhir	e. Kaki			
		f. Badan			
		g. Lengan dan tangan			
		h. Pandangan mata			

Atau dapat disederhanakan menjadi:

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
...
....	

c. Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:

Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max) (sesuai contoh; 3 Indikator Esensial X 12 = 36) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).

Rumus : $P / \text{Max} \times 100$

Contoh : 28/ 36 X 100

Nilai Peserta Didik : **77,78**

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Kalasan, Agustus 2014
Mahasiswa PPL

SITI FARIDA AGUSTIANI, S.Pd
NIP. 19540822 198103 2 002

JAKA ALIY FARISSYA
NIM. 11601241015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMA N 1 Kalasan
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas/semester	: X (Sepuluh)/ Ganjil
Materi Pokok	: Permainan Bola Besar (Bola Basket)
Alokasi Waktu	: 3X45 Menit

A. Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. 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.

B. 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.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator pencapaian kompetensi

- 3.1.3. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bolabasket.
- 4.1.1 Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan teknik chest pass dan bounce pass dalam permainan bola basket dengan baik.
- 4.1.2 Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi dalam permainan bola basket.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat;

1. Melafalkan doa menurut agamanya masing-masing
2. Menunjukkan sikap sportip dalam bermain
3. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pelajaran
4. Melakukan sikap awal operan chest pass dan bounce pass dengan benar
5. Melakukan operan chest pass dan bounce pass dengan benar
6. Melakukan koordinasi sikap awal dilanjutkan lemparan chest pass dengan benar

E. Materi Pembelajaran :

Permainan bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu putra maupun putri, yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tujuan permainan basket adalah membuat angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket/keranjang lawan dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka/memasukkan bola ke basket/keranjang regu kita. Dalam memainkan bola setiap pemain boleh mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan bola, menggelundungkan atau menggiring bola ke segala arah dalam lapangan permainan. Keterampilan gerak dalam permainan bolabasket adalah

mengoper/*passing*, menggiring/*dribbling*, menembak ke ring/*shooting*, menumpu satu kaki/*pivot*.

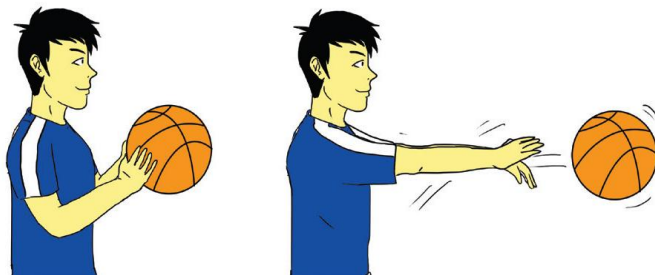
Bolabasket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi, sehingga dapat bermain dengan baik. Tujuan permainan bolabasket memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan keterampilan gerakan dengan baik. Pada permainan bolabasket, gerakan yang efektif dan efisien didasarkan pada penguasaan keterampilan gerak yang baik.

5. OPERAN CHEST PASS

Operan chest pass dalam permainan bola basket adalah usaha seseorang untuk mengoperkan bola kepada temannya agar dapat melakukan permainan dengan benar. Keberhasilan siswa dalam melakukan operan chest pass sangat dipengaruhi oleh faktor teknik, faktor fisik dan faktor psikologis. Adapun elemen dasar teknik bola basket dibawah ini.

Elemen dasar bagi pelaksanaan operan chest pass meliputi;

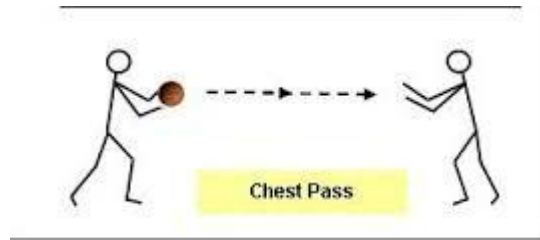
- 4) Persiapan (Sikap awal)
 - a) Posisi kedua kaki dibuka selebar bahu
 - b) Posisi kedua tangan didepan dada memegang bola
 - c) Posisi badan rilek
 - d) Pandangan mata kearah depan
 - e) Sikap berdiri rilek kedua kaki agak ditekuk



Gambar 1. Sikap awal chest pass

- 5) Pelaksanaan Operan chest pass
 - (h) Bola dipegang didepan dada
 - (i) Pada saat melemparkan bola kedua tangan lurus kedepan
 - (j) Kemudian diikuti langkah kaki kanan

(k) Pandangan mata arah depan



Gambar 2. Pelaksanaan Chest pass

6) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

(f) Posisi tangan tetap rilek

(g) Posisi kaki rilek

(h) Pandangan mata kedepa ke arah penerima bola

6. **OPERAN BOUNCE PASS**

Opera bounce pass dalam permainan bola basket adalah usaha seseorang untuk mengoperkan bola kepada temanya agar dapat melakukan permainan dengan benar. keberhasilan siswa dalam melakukan operan bounce pass sangat dipengaruhi oleh faktor teknik, faktor fisik dan faktor psikologis. Adapun elemen dasar teknik bola basket dibawah ini.

Elemen dasar bagi pelaksanaan operan bounce chest pass meliputi;

1) Persiapan (Sikap awal)

a) Posisi kedua kaki dibuka selebar bahu

b) Posisi kedua tangan didepan dada memegang bola

c) Posisi badan rilek

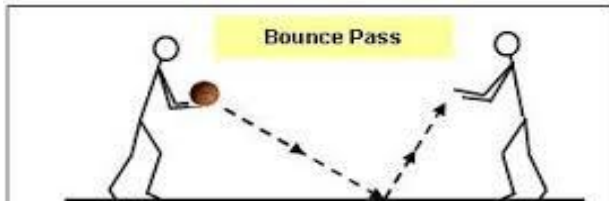
d) Pandangan mata kearah sasaran

e) Sikap berdiri rilek kedua kaki lurus



Gambar 3. Sikap awal bounce pass

- 2) Pelaksanaan Operan bounce pass
 - (l) Bola dipegang didepan dada
 - (m) Pada saat melemparkan bola kedua tangan lurus kedepan bawah
 - (n) Kemudian diikuti langkah kaki kanan
 - (o) Pandangan mata arah sasaran



Gambar 4. Sikap akhir bounce pass

- 3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)
 - (p) Posisi tangan tetap rilek
 - (q) Posisi kaki rilek
 - (r) Pandangan mata ke arah sasaran

F. Metode Pembelajaran.

5. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
6. Problem Based Learning

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan 	15 menit

	pembelajaran.	
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari informasi tentang teknik dasar dalam permainan bola basket chest pass dan bounce pass dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati permainan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang teknik dasar chest pass dan bounce pass • permainan bola basket chest pass dan bounce pass serta membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah peserta didik mengamati tentang bola basket, guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi bola basket khususnya operan chest pass dan operan bounce pass <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan operan chest pass dan bounce pass sesuai dengan hasil pengamatan. <p>Siswa melakukan operan chest pass dan bounce secara berpasangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan operan chest pass dan bounce pass secara berpasangan dan berkelompok. <p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menilai gerakan operan chest pas dan bounce secara individu • Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan operan chest pass dan bounce pass <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan teknik dasar 	105 menit

	<p>operan chest pass dan bounce pass berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan opera chest pass dan bounce pass dengan berbagai kondisi • Peserta didik melakukan operan chest pass dan bounce pass ke berbagai target <p>Guru mengamati keterampilan peserta didik selama permainan untuk dijadikan bahan penilaian</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing bawah • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	15Menit

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Bola basket, peluit

7. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

I. Penilaian

2. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

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

RUBRIK PENILAIAN

SIKAP DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (\surd)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
B. Tanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	

	akan melakukan teknik dasar chest pass/bounce pass pada permainan bola basket!								
4	Jelaskan rangkaian gerakan passing chest pass/bounce pass dalam permainan bola basket !								
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan chest pass/bounce pass pada permainan bola basket								
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan saat melakukan operan chest pass/bounce pass								
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan operan chet pass/bounce pass pada permainan bola basket!								

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak chest pass/ bounce pass dalam permainan bolabasket

Keterangan:

- 5. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
- 6. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
- 7. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
- 8. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

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

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

5. Tes unjuk kerja (keterampilan):

1). Lakukan teknik dasar chest pass/bounce pass

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

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

RUBRIK PENILAIAN OPERAN CHEST PASS

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	1. Kaki	- Kedua kaki dibuka selebar bahu			
			- Lutut ditekuk			
			- Lutut rilex			
		2. Tangan	- Jari tangan dibuka lebar			
			- Kedua tangan di depan dada			
			- Kedua lengan rilek			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Punggung direndahkan			
			- Posisi badan relax			
			- Pandangan ke depan			
2	Pelaksanaan	1. Kaki	- Kaki melangkah kedepan			
			- Kaki kanan depa kiri belakang			
			- Lutut ditekuk rilek			
		2. Tangan	- Kedua tangan bersama melempar bola			
			- Kedua tangan lurus			
			- kedua tangan tidak kaku serta rilek			

		3.Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan ke depan	
			- Pinggul bergerak ke depan	
			- Pandangan mata ke arah lemparan bola	
3	Sikap Akhir	1. Kaki	- Kedua kaki tetap dibuka selebar bahu	
			- Lutut ditekuk	
			- Kedua kaki rilek	
		2. Tangan	- Jari tangan terbuka	
			- Kedua tangan ditarik kebelakang ditempelkan didepan dada	
			- Kedua tangan rilek	
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Posisi badan tegak rilek	
			- Pandangan mata kedepan	

RUBRIK PENILAIAN OPERAN BOUNCE PASS

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	1.Kaki	- Kedua kaki dibuka selebar bahu			
			- Lutut lurus			
			- Lutut rilek			
		2.Tangan	- Jari tangan dibuka lebar			
			- Kedua tangan didepan dada			
			- Kedua lengan rilek			

		3.Badan dan Pandangan Mata	<ul style="list-style-type: none"> - Punggung direndahkan - Posisi badan relax - Pandangan ke sasaran 	
2	Pelaksanaan	1.Kaki	- Kaki kanan melangkah kedepan	
			- Kaki rilex	
			- Lutut lurus	
		2.Tangan	- Kedua tangan bersama melempar bola	
			- Kedua tangan lurus ke arah depan bawa	
			- kedua tangan tidak kaku serta rilek	
		3.Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan ke depan	
			- Pinggul bergerak ke depan	
			- Pandangan mata ke arah lemparan bola	
3	Sikap Akhir	1.Kaki	- Kedua kaki tetap dibuka selebar bahu	
			-	
			- Kedua kaki rilek	
		2.Tangan	- Jari tangan terbuka	
			- Kedua tangan ditarik kebelakang ditempelkan didepan dada	
			- Kedua tangan rilek	
		3.Badan dan Pandangan Mata	- Posisi badan tegak	
			- Pandangan mata ke sasaran	
			- Badan rilex	

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.

2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 27

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Kalasan, Agustus 2014

Mahasiswa PPL

SITI FARIDA AGUSTIANI, S.Pd
NIP. 19540822 198103 2 002

JAKA ALIY FARISSYA
NIM. 11601241015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA N 1 KALASAN

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/semester : X/ SATU

Materi Pokok : Aktifitas Kebugaran Jasmani

(Menggunakan Permainan Luar Kelas)

Alokasi Waktu : 3X45 Menit

A. Kompetensi Inti

13. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
14. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
15. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
16. 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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
21.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga	<ul style="list-style-type: none">• Memanjatkan doa sebelum dan sesudah memulai pembelajaran agar diberikan keselamatan

22.	<p>2.5 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.10 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.11 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya setelah menggunakan. Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga. • Menjalankan peraturan keselamatan dalam melakukan aktifitas kebugaran (menyadari ruang gerak, menjaga teman yang sedang melakukan). • Menerima kekalahan dan merayakan kemenangan dengan sewajarnya pada kompetisi kecil
23.	3.9 Menganalisis konsep latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tentang komponen-komponen kebugaran jasmani • Menjelaskan aktifitas/ contoh latihan untuk peningkatan kebugaran jasmani
24.	4.7 Mempraktikan latihan pengembangan 4 komponen kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikan aktifitas pengembangan kebugaran jasmani dalam bentuk permainan luar kelas

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran ini,

35. peserta didik terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.

36. peserta didik mampu menunjukkan perilaku tanggungjawab pada keselamatan diri dan kelompok.

37. peserta didik mampu menunjukkan perilaku disiplin menjalankan peraturan keselamatan diri dan kelompok.
38. Peserta didik mampu menunjukkan sikap menerima kekalahan atau kemenangan dalam kompetisi
39. Peserta didik mampu menjelaskan konsep komponen-komponen kebugaran jasmani
40. Peserta didik mampu menjelaskan tentang aktifitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani
41. Peserta didik mampu mempraktikkan aktifitas pengembangan kebugaran jasmani dalam bentuk permainan luar kelas

D. Materi Pembelajaran

1. Aktifitas Kebugaran Jasmani
 - a. Pengembangan Kebugaran Jasmai dengan bentuk Permainan aktifitas Luar Kelas

E. Metode Pembelajaran

5. Pendekatan Saintifik
6. Kooperatif

F. Sumber Belajar

Drs. Muhajir, M. Ed (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA KELAS X JILID II*. Jakarta: ERLANGGA

G. Media Pembelajaran

7. Media

Gambar : Media Gambar

8. Alat

- | | |
|--------------|------------------------|
| 1. Peluit | 5. Botol |
| 2. Ban Bekas | 6. Bola Tennis |
| 3. Cones | 7. Tali |
| 4. Simpai | 8. Bola Plastik |
| Arena | : Lapangan TOM FIK UNY |

H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Pendahuluan (25 menit)

21. Menyiapkan peserta didik dalam barisan dua bersyaf.
22. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
23. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
24. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
25. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas pengembangan kebugaran jasmani
26. Melakukan apersepsi
27. Melakukan pemanasan dalam bentuk Permainan “Menjaring Ikan”

b. Kegiatan inti (80 menit)

Mengamati

1. Peserta didik mengidentifikasi media gambar yang disediakan.
2. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru tentang kegiatan yang akan dilakukan, yaitu melakukan aktifitas pengembangan kebugaran dalam bentuk permainan.

Menanya

1. Mengarahkan agar siswa aktif mempertanyakan tentang berbagai komponen kebugaran jasmani yang terdapat dalam setiap permainan. Misalnya, pada permainan menggelindingkan ban, itu termasuk dalam komponen kebugaran jasmani apa?

Mencoba

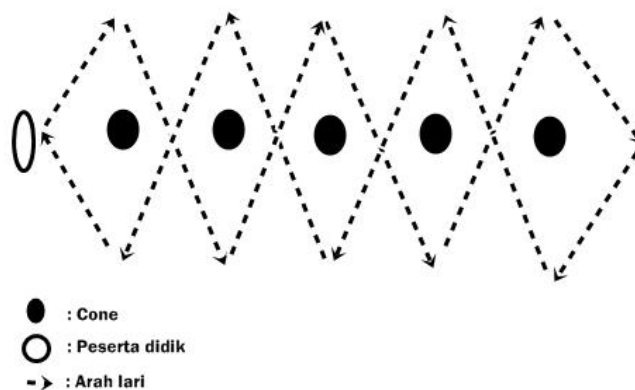
1. Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok. Kemudian menempatkan perwakilan kelompok di pos A, B, C, dan D.
2. Perwakilan kelompok yang berada di pos A melakukan perlombaan menggelindingkan ban dari pos A ke pos B. (kecepatan, koordinasi)

Gambar :



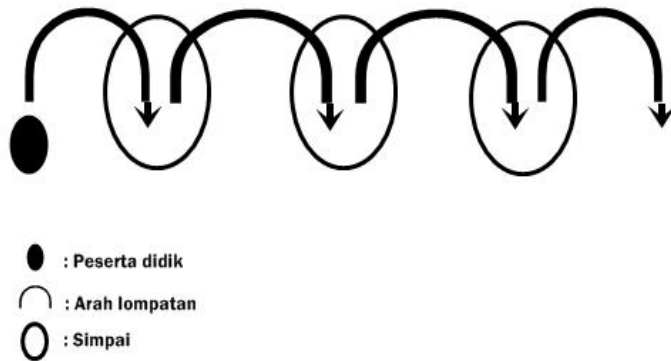
3. Perwakilan kelompok yang ada di pos B melakukan perlombaan lari zig zag bolak balik, kemudian lari sprint menuju pos C. (Kelincahan/ Agility)

Gambar :



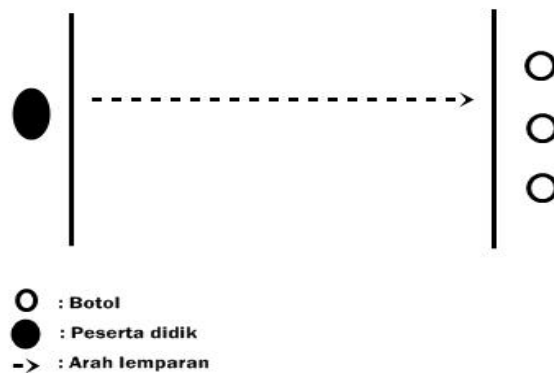
4. Perwakilan kelompok yang ada di pos C melakukan perlombaan lompat simpai dari pos C ke pos D. (Kekuatan/Power?)

Gambar :



5. Perwakilan kelompok yang ada di pos D melakukan perlombaan jalan di lintasan lurus satu garis (keseimbangan) kemudian dilanjutkan melempar botol. (keseimbangan, akurasi, konsentrasi)

Gambar :



6. Setelah semua botol berhasil dijatuhkan kemudian semua anggota kelompok berpasangan menggendong temanya, menuju ke tengah, berkumpul di tengah untuk melakukan perlombaan memindahkan bola menggunakan tali.

Gambar :



Mengasosiasi

1. Peserta didik menemukan komponen kebugaran jasmani dari setiap permainan yang dilakukan.

Mengomunikasikan

9. Peserta didik dikumpulkan, kemudian diberi kesempatan untuk berdiskusi baik sesama siswa maupun dengan guru, kemudian melakukan refleksi
10. Siswa Memberikan umpan balik terkait apa yang telah dipelajari
11. Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

d. Penutup (15 menit)

22. Peserta didik melakukan pelepasan/pendinginan.
23. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:

- 18) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
- 19) Bagaimana perasaan kalian sebelum dan setelah melakukan gerakan?

- 20) Komponen kebugaran apa saja yang terdapat pada permainan tersebut?
24. Peserta didik bersama guru menyimpulkan apa yang telah dipelajari hari itu
25. Peserta didik bersama-sama guru berdoa
26. Salam penutup

I. Penilaian Hasil Belajar

a. Teknik dan bentuk penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

a. Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan singkat dan tepat!

b. Butir Soal Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai akhir
		0	1	2	3	Σ	
1	Jelaskan pengertian Kebugaran Jasmani?						
2	Jelaskan komponen kebugaran jasmani?						
3	Jelaskan manfaat dari kebugaran jasmani?						

c. Kriteria Penilaian (Pemahaman/Pengetahuan)

Skor 3 : Jika mampu menjelaskan tentang rangkaian gerakan lompat kangkang pada senam ketangkasan

Skor 2 : Jika peserta didik mampu menyebutkan 2 pertanyaan diatas

Skor 1 : jika mampu menyebutkan salah satu pertanyaan diatas

Skor 0 : jika tidak satupun pertanyaan diatas mampu disebutkan

2. Penilaian Keterampilan

Lakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA (lari 60 meter, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jauh 1.200 m untuk putera dan 1.000 m untuk puteri), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi)

Contoh penilaian proses tes kebugaran jasmani siswa SMA (Penilaian kebugaran jasmani)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
Dsb																				

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

Contoh penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMA

Lari 60 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
..... < 7.2 dtk > 19 kali > 41 kali > 73 < 3.14 mnt	100%	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	90%	Baik
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	80%	Cukup
9.7–11.0 dtk	5 – 8 kali	10 – 20 kali	39 – 49	5.13 – 6.33 mnt	70%	Kurang
..... > 11 dtk < 5 kali < 10 kali < 39 > 6.33 mnt	60%	Kurang Sekali

Contoh penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMA

Lari 60 m	Gantung/Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
..... < 8.4 dtk > 41 kali > 28 kali > 50 < 3.52 mnt	100%	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	90%	Baik
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	80%	Cukup
11.5 – 13.4 dtk	3 – 9 kali	3 – 9 kali	23 – 30	5.59 – 7.23 mnt	70%	Kurang
..... > 13.4 dtk < 3 kali < 3 kali < 23 > 7.23 mnt	60%	Kurang Sekali

3. Penilaian Sikap

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	NA			
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri					Sportivitas		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

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

cii. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek-aspek Penilaian			Ket.
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1					
2					
3					
4					
5					

Memeriksa dan Menyetujui,
Guru Pembimbing

Yogyakarta, Agustus 2014
Mahasiswa

Siti Farida Agustiani,SPd
NIP. 19540822 198103 2 004

JAKA ALIY FARISSYA
NIM. 11601241015

TOTAL JAM																			265 jam
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------

Yogyakarta, 14 September 2014

Mengetahui,

DPL-PPL
Universitas Negeri Yogyakarta,

Guru pembimbing,

Mahasiswa,

Erwin Setyo, M.Kes
NIP.197510182005011002

Siti Farida Agustiani S.Pd
NIP.195408 22198 103 2002

Jaka Aliy Farissya
NIM. 11601241015



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KKN-PPL

F02

Untuk
mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

Nomor Lokasi :
Nama Sekolah/ Lembaga : SMA Negeri 1 Kalasan
Alamat Sekolah : Bogem, Tamanmartani, Kalasan
Guru Pembimbing : Siti Farida Agustiani, S.Pd.

Nama Mahasiswa : Jaka Aliy Farissya
NIM : 11601241015
Fakultas/ Jurusan : FIK/ PJKR
Dosen Pembimbing : Erwin Setyo, M.Kes

Minggu ke- 1

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Rabu, 2 Juli 2014	Kegiatan PPDB di SMA N 1 Kalasan dan Konsultasi Pembagian Materi dan Kelas mengajar	Mendapat silabus dan contoh RPP yang digunakan di sekolah.	Tidak ada	Tidak ada
2	Kamis, 3 Juli 2014	- Membantu kegiatan PPDB sekolah dihadiri oleh 15 anggota PPL dengan Tugas bergilir		Tidak ada	Tidak ada

		- Bimbingan dengan DPL PPL			
3	Jumat, 4 Juli 2014	Menjaga stand resensi kehadiran orang tua, menjaga stand dan mengarahkan orang tua siswa baru. Stand dibuka pukul 07.00 s/d 14.00.		Tidak ada	Tidak ada
4	Sabtu, 5 Juli 2014	Bersih-bersih basecamp dilanjutkan membantu kegiatan PPDB dengan membagikan kain seragam siswa yang melakukan verifikasi.		Tidak ada	Tidak ada
5	Minggu, 6 Juli 2014	-			

Minggu ke-2

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 7 Juli 2014				
2	Selasa, 8 Juli 2014	Libur Semester			
3	Rabu, 9 Juli 2014				
4	Kamis, 10 Juli 2014				
5	Jumat, 11 Juli 2014				
6	Sabtu, 12 Juli 2014				

Minggu ke 3

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin , 14 Juli 2014	Membuat program tahunan		Mahasiswa kebingungan membuat program tahunan, karena tidak mengetahui caranya	Mahasiswa meminta bantuan guru pembimbing untuk menuntun membantu mempelajari cara membuat program tahunan
2	Selasa, 15 Juli 2014	Membuat program semester		Tidak ada	Tidak ada
3	Rabu, 16 Juli 2014	Membuat Buku kerja		Tidak ada	Tidak ada
4	Kamis, 17 Juli 2014	Mengawasi jalannya tes peminatan kelas X dengan soal tes MTK dan IPA di kelas X MIA 3 bersama 1 rekan PPL lainnya		Tidak ada	Tidak ada
5	Jumat, 18 Juli 2014	Mengisi Ice Breaking dan membantu mengawasi pengisian angket Bimbingan Konseling untuk kelas XI.		Tidak ada	Tidak ada
6	Sabtu, 19 Juli 2014	Menyiapkan daftar hadir siswa		Tidak ada	Tidak ada

Minggu ke 4

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin , 21 Juli 2014		Libur Puasa, Idul Fitri 1435 H		
2	Selasa, 22 Juli 2014				
3	Rabu, 23 Juli 2014				
4	Kamis, 24 Juli 2014				
5	Jumat, 25 Juli 2014				
6	Sabtu, 26 Juli 2014	Menyelesaikan daftar hadir dan daftar nilai siswa.		Tidak ada	Tidak ada

Minggu ke 5

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin , 28 Juli 2014	-	-	-	-
2	Selasa, 29 Juli 2014	-	-	-	-
3	Rabu, 30 Juli 2014	Mencari buku paket untuk mengajar	Buku yang diperoleh untuk mengajar adalah buku dari kemendikbud	Tidak ada	Tidak ada
4	Kamis, 31 Juli 2014	Membuat RPP sepak bola untuk pertemuan pertama		Tidak ada	Tidak ada
5	Jumat, 1 Agustus 2014	Membuat RPP senam lantai		Tidak ada	Tidak ada
6	Sabtu, 2 Agustus 2014	Menyelesaikan RPP		Tidak ada	Tidak ada

Minggu ke 6

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin , 4 Agustus 2014	Konsultasi mengenai alat/media/perangkat pembelajaran		Banyak media pembelajaran yang sudah rusak	Mahasiswa harus memodifikasi alat
2	Selasa, 5 Agustus 2014	Membuat media pembelajaran berupa lembar kerja untuk siswa		Tidak ada	Tidak ada
3	Rabu, 6 Agustus 2014	Bimbingan dengan Guru Pembimbing	Bimbingan untuk mengajar besok X MIA4	Tidak ada	Tidak ada
4	Kamis, 7 Agustus 2014	- Mengajar Kelas X MIA 4 dan konsultasi dengan guru pembimbing			
5	Jumat, 8 Agustus 2014	Membuat perangkat pembelajaran			
6	Sabtu, 9 Agustus 2014	- Bimbingan dengan DPL PPL	Konsultasi terkait RPP yang digunakan dalam mengajar		

Minggu ke 7

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin , 11 Agustus 2014	Konsultasi dengan guru pembimbing terkait RPP yang telah dibuat		Tidak ada	Tidak ada
2	Selasa, 12 Agustus 2014	Menyelesaikan RPP yang telah di konsultasikan dengan guru dan menyiapkan media		Tidak ada	Tidak ada

A	Rabu, 13 Agustus 2014	Mengajar di kelas X MIA 3 dan konsultasi dengan guru pembimbing terkait dengan kekurangan dalam mengajar	Siswa yang bisa dan yang belum bisa harus di pisah	Tidak ada	Tidak ada
4	Kamis, 14 Agustus 2014	Mengajar di kelas X MIA 4 dan konsultasi dengan guru pembimbing	Materi yang diajarkan tersampaikan dengan baik.	Tidak ada	Tidak ada
5	Jumat, 15 Agustus 2014	Mengajar di kelas X IIS 1 dan X IIS 2 dan konsultasi dengan guru pembimbing		Siswa kelas X IIS 2 banyak yang tidak fokus terhadap materi pelajaran (bermain sendiri)	Mahasiwa memanggil anak-anak yang bermain sendiri dan memberikan arahan agar tetap fokus terhadap pelajaran
6	Sabtu, 16 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> - Piket pembelajaran - Membuat daftar nilai siswa - Evaluasi mengenai media pembelajaran siswa 		Tidak ada	Tidak ada

Minggu ke 8

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin , 18 Agustus 2014	Membuat materi pada RPP untuk pertemuan berikutnya		Tidak ada	Tidak ada

2	Selasa, 19 Agustus 2014	Konsultasi RPP pertemuan ke-2 dengan guru pembimbing	Rubric penilaian sikap harus diperbaiki.	Tidak ada	Tidak ada
3	Rabu, 20 Agustus 2014	Mengajar kelas X MIA 3		Tidak ada	Tidak ada
4	Kamis, 21 Agustus 2014	- Mengajar kelas X MIA 4		Tidak ada	Tidak ada
5	Jumat, 22 Agustus 2014	Mengajar di kelas X IIS 1 dan X IIS 2 serta evaluasi cara mengajar .		Tidak ada	Tidak ada
6	Sabtu, 23 Agustus 2014	- Membuat daftar nilai siswa - Piket pembelajaran		Tidak ada	Tidak ada

Minggu ke 9

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin , 25 Agustus 2014	Piket pembelajaran		Tidak ada	Tidak ada
2	Selasa, 26 Agustus 2014	- Menyelesaikan RPP untuk pertemuan selanjutnya - menyiapkan daftar hadir siswa dan daftar nilai siswa - membuat media pembelajaran		Tidak ada	Tidak ada
3	Rabu, 27 Agustus 2014	Mengajar di kelas X MIA 3		Tidak ada	Tidak ada
4	Kamis, 28 Agustus 2014	Mengajar dikelas X MIA 4		Tidak ada	Tidak ada
5	Jumat, 29 Agustsus 2014	- Mengajar dikelas X IIS 1 dan X IIS 2 serta evaluasi mengajar dari guru pembimbing	Secara keseluruhan sudah bagus, lebih perhatikan lagi masalah keamanan alat-alat	Tidak ada	Tidak ada
6	Sabtu, 30 Agustsus 2014	- Mengevaluasi daftar hadir dan Nilai siswa		Tidak ada	Tidak ada

		serta media pembelajaran. - Merekap nilai tugas			
--	--	--	--	--	--

Minggu ke 10

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 1 September 2014	Menyusun laporan PPL Piket pembelajaran		Tidak ada	Tidak ada
2	Selasa, 2 September 2014	Merekap Nilai Senam Lantai (Guling depan, guling belakang, sikap lilin)		Tidak ada	Tidak ada
3	Rabu, 3 September 2014	- Mengajar Kelas X MIA 3 - Bimbingan DPL PPL	Bimbingan tentang cara pelaksanaan mengajar	Tidak ada	Tidak ada
4	Kamis, 4 September 2014	- Mengajar Kelas X MIA 4		Ada beberapa siswa cidera membuat teman-teman yang lain takut melakukan gerakan.	Memberi penjelasan bahwa cidera disebabkan karena pemanasan tidak serius
5	Jumat, 5 September 2014	Mengajar Kelas X IIS 1 dan IIS 2 serta evaluasi cara mengajar.		Tidak ada	Tidak ada
6	Sabtu, 6 September 2014	- Merekap nilai lompat jauh - Merekap nilai afektif dan tugas	Remidi dilaksanakan langsung setelah penilaian	Tidak ada	Tidak ada

Minggu ke 11

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 8 September 2014	- Merekap nilai Senam lantai dan lompat jauh - Membuat RPP tambahan untuk laporan			
2	Selasa, 9 September 2014	- menyusun laporan PPL	Mengerjakan bab I dan lampiran untuk laporan PPL		

3	Rabu, 10 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> - piket pembelajaran. - Menyusun Laporan PPL 	Melanjutkan membuat lampiran		
4	Kamis, 11 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> - Menyusun laporan 	Bab 2 fix		
5	Jumat, 12 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> - Membuat RPP tambahan untuk laporan 			
6	Sabtu, 13 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> - Menyusun laporan PPL - Membuat lapangan sepak takraw 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengerjakan bab II dan bab III serta melengkapi lampirannya. - Lapangan sepak takraw modifikasi dibuat 		

Minggu ke 12

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin , 15 September 2014	<ul style="list-style-type: none"> - Menyelesaikan Laporan PPL - Bimbingan DPL PPL 	<ul style="list-style-type: none"> - Laporan PPL selesai. - Bimbingan Laporan PPL 		

2	Selasa, 16 September 2014	- Melanjutkan membuat lapangan sepak takraw	Lapangan Sepak takraw dibuat		
3	Rabu, 17 September 2014	Penarikan PPL			
4	Kamis, 18 September 2014				
5	Jumat, 19 September 2014				
6	Sabtu, 20 September 2014				

Yogyakarta, 17 September 2014

Mengetahui,

Guru pembimbing,

Mahasiswa,

DPL-PPL
Universitas Negeri Yogyakarta,

Erwin Setyo, M.kes
NIP. 197510182005011002

Siti Farida Agustiani, S.Pd
NIP. 195408 22198 103 2002

Jaka Aliy Farissya
NIM. 11601241015

LAPORAN DANA

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA Negeri 1 Kalasan

NAMA MAHASISWA : Jaka Aliy Farissya

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Bogem, TamanMartani, Kalasan, Sleman

NO. MAHASISWA : 11601241015

GURU PEMBIMBING : Siti Farida Agustiani, S.Pd.

FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Erwin Setyo, M.Kes.

No.	NamaKegiatan	HasilKuantitatif/Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				Jumlah
			Swadaya/Sekolah/L embaga	Mahasiswa	PemdaKab upaten	Sponsor/L embagala innya	
1.	Konsultasi tentang PPL dengan DPL dan guru pembimbing	Konsultasi dilakukan beberapa kali, saat menemui kesulitan, dan keraguan. Mendapat kejelasan dan wawasan baru dari dosen dan guru pembimbing	-	-	-	-	-
3.	Membuat dan mencetak RPP	Ada 3 RPP yang digunakan dalam PPL RPP siap untuk digunakan dalam pembelajaran	-	Rp 8.000,00	-	-	Rp 8.000,00
4.	Membuat media pembelajaran	Media pembelajaran yang dibuat meliputi media gambar dan video.	-	-	-	-	-

		Pembelajaran akan menarik dengan beragam media yang digunakan karena media yang digunakan bisa memotivasi peserta didik					
5.	Mengajar di kelas	Praktik mengajar dikelas dilakukan sebanyak 17 kali mengajar. Materi tersampaikan kepada peserta didik.	-	-	-	-	-
6.	Mencari referensi media pembelajaran	Referensi media didapat dari 2 sumber yaitu youtube dan buku Dengan berbagai sumber referensi yang digunakan akan menambah variasi dalam pembelajaran.	-	-	-	-	-
7.	Mencari referensi metode pembelajaran	Referensi metode di dapat dari 4 sumber yaitu video metode mahasiswa, youtube, internet, buku, dan teman. Dengan berbagai metode yang digunakan akan lebih menarik peserta didik dalam	-	-	-	-	-

		pembelajaran.					
8.	Mencetak media pembelajaran	Media dicetak sebanyak 3 kali dengan harga satuan 4000 Dengan media gambar, siswa dapat lebih mudah memhamai gerakan.		Rp 12.000,00	-	-	Rp 12.000,00
9.	Pembuatan 1 Lapangan sepak takraw	Pembuatan 1 lapangan Sepak Takraw Pembuatan Lapangan takraw bertujuan agar materi sepak takraw bisa di ajarkan	Rp.50.000	Rp 10.000,00	-	-	Rp 60.000,00
Jumlah							Rp 80.000,00

Mengetahui,
Kepala SMA Negeri 1 Kalasan

Dosen Pembimbing Lapangan

Yogyakarta, September 2014

Mahasiswa

Drs. H. Tri Sugiharto
NIP. 19570707 198103 1 024

Erwin Setyo, M.Kes.
NIP.197510182005011002

Jaka Aliy Farissya
NIM. 11601241015

PROGRAM SEMESTER

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/ Semester : X/ GASAL

Satuan Pendidikan : SMA

Tahun : 2014/2015

N O	MATERI POKOK	WKT (JP)	BULAN																					Keteran gan
			JULI	AGUSTUS				SEPTEMB ER				OKTOBER					NOVEMB ER				DESEMB ER			
			1	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	
1.	Permainan Sepak Bola	2		X	X																			SUDAH TERM ASUK REMID IAL
2.	Permainan Bola Voli	2				X	X														U			
3.	Permainan Bola Basket	2								X	X										L		S	
4.	Permainan Bola Kecil	2										X	X								A			
5.	Atletik	1													X						N		E	
6.	Senam Ketangkasan	1														X					G		M	
7.	Aktifitas Kebugaran	1																	X		A			
8.	Kesehatan (Narkoba)	1																		X	N			

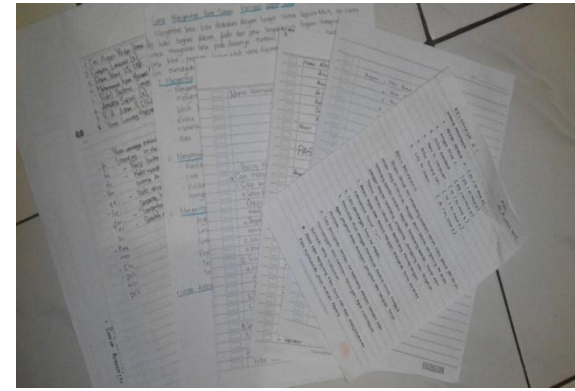
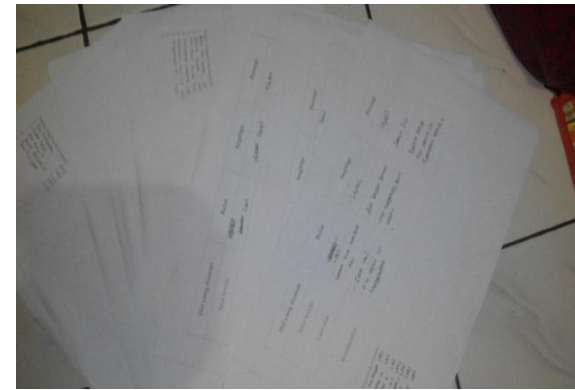
Mengetahui
Guru Pembimbing

Siti Farida Agustiani,SPd
NIP. 19540822 198103 2 004

Kalasan, 17 Juli 2014
Mahasiswa PPL

JAKA ALIY FARISSYA
NIM. 11601241015

DOKUMENTASI



DAFTAR HADIR
 KELAS : X IIS 1
 SMA NEGERI 1 KALASAN
 TAHUN PELAJARAN : 2014/2015 (SEMESTER I)


MATA PELAJARAN : Biologi

NO.	NIS	NAMA	L/P	TANGGAL PERTEMUAN					KET
				11/8	12/8	19/8	26/8	2/9	
1	9438	ADE GITA PITRI PRAMESTI	P	
2	9439	ADE RIO PERDANA KUSUMA	L	
3	9445	ALIFA NUR LATHIFAH	P	
4	9455	ANAS MA'RUF HIDAYAT	L	
5	9457	ANDI LUFFI MEIRANDA	P	
6	9471	ARDIKA ILHAM DWI KURNIAWAN	L	
7	9475	ARINI NURLITASARI	P	
8	9490	CHOIRUNNISA' AFRIANI	P	
9	9497	DANDY WANTORO PUTRO	L	
10	9500	DETA NIA FARERA	P	
11	9503	DIDA PRADANA	L	
12	9515	FARHAN KANZ NUSANTARA	L	
13	9540	ISMI NURUL AZIZAH	P	
14	9544	KEVIN ADITAMA RANABEL PUTRA	L	
15	9550	LESLEY ZHAFIRA	P	
16	9552	LINTANG ANDAMARATI	P	
17	9570	MUHAMMAD RIDHO	L	
18	9571	MUHAMMAD SAIFULLAH	L	
19	9575	NADIA AYU SETIYANINGBUDI	P	
20	9577	NARESWARI AYU SETYO PANGESTI	P	
21	9588	NOVARITA CAHYA KRISMA SAPUTRI	P	
22	9595	NUZUL ISMI SUSANTI	P	
23	9597	PRAGNYAWIDYANA	P	
24	9608	RATNA KUMALASARI	P	
25	9621	RIZMA TRI ANDARI	P	
26	9622	RIZQYANSYAH FITRAMADHANA	L	
27	9624	ROSA ADELIA KRISMA DEWANTI	P	
28	9630	SESARIA PINASTIKA DEWI	P	
29	9647	WINDI PRASTIWI	P	
30	9655	YUDHA APRIANSYAH	L	

L : 11
 P : 19

Wali Kelas : Nauli Trisnainy Siregar, M.Pd

Guru Mata Pelajaran



DAFTAR HADIR
KELAS : X IIS 2
SMA NEGERI 1 KALASAN
TAHUN PELAJARAN : 2014/2015 (SEMESTER I)

MATA PELAJARAN : *Pengajaran Kelas*

NO.	NIS	NAMA	L/P	TANGGAL PERTEMUAN					KET
				15/8	22/8	29/8	5/9		
1	9444	ALIFA NIDA MAHARANI	P	.	.	Ⓢ	.		
2	9448	AMALIA SAFITRI	P		
3	9451	AMATI RONI SENTOSA ZAI	L	A	.	.	.		
4	9452	AMELIA FEBBY NOER	P		
5	9456	ANAS NUR RASYID <i>banjir</i>	L		
6	9461	ANGGA PRATAMA	L		
7	9474	ARINDA DIAS PRASETYANINGSIH	P		
8	9488	CAS ANGGIT WIDYA UTAMA	L		
9	9493	CINDYTIA LARASATI	P		
10	9496	DA'ISYA ARUMANDA CHITTA FATAYA	P		
11	9502	DIANA RIZKI	P		
12	9508	EGIE VISTANTYO	L		
13	9510	ELISTA VIONI LINTANGSARI SAJARWO <i>st</i>	P		
14	9518	FIBRA KUNTO WIBISONO <i>saor ban</i>	L		
15	9535	ILHAM DHARMAWAN	L		
16	9539	INTAN FAUZIAH NUR	P		
17	9549	LENY WIJAYANTI	P		
18	9556	MARIZA DITA SAPUTRI <i>+</i>	P		
19	9559	MEI LUTHFI FATHONAH <i>Amas</i>	P		
20	9563	MOHAMMAD DIAN IRAWAN	L		
21	9569	MUHAMMAD IRFAN KUSNADI	L		
22	9581	NIDYASARI NARA ISWARI	P		
23	9598	PRAMUDITA NAWANGSARI	P	i	.	.	.		
24	9603	RAHIL NAFILATUS SAROFA	P		
25	9611	RENDI SULISTIYO	L		
26	9616	RIFKI AULIA ADAM ROSADA	L		
27	9618	RINA SUHARTANTI	P		
28	9623	ROCHMA VIVIN ROSADI	P	S	.	.	.		
29	9651	YOAN LINTANG HAPSARI	P		
30	9659	YUSUF INDRA WICAKSANA	L		

L : 12
P : 18

Wali Kelas : Tutik Kunderwati, S.Pd

Guru Mata Pelajaran



LEMBAR PENILAIAN : ATLETIK (LOMPAT JAUH)

Mapel : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas : X MIA 3

Semester :
 Tahun : 2014/2015

NO.	NIS	NAMA	L/P	Sikap Awal				Gerakan				Sikap Akhir			Jml Proses	Nilai Akhir	Remidi/Tidak
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3			
1	9460	ANGELIA AYU MAULINA	P			✓				✓					8	B	
2	9481	BAYU ADITYA PRATAMA	L				✓						✓		12	A	
3	9487	CAHYA ULFA KAMILA	P		✓										8	B	
4	9489	CHOFIFATUN KHAMAMAH	P			✓				✓					8	B	
5	9498	DEO MAHENDRA	L												1	A-	
6	9524	GALIH SARI NINGRUM	P			✓							✓		9	A-	
7	9526	GEMA FAUZI	L				✓								12	A	
8	9537	INDAH SARI PRIFIANINGRUM	P			✓				✓					7	B	
9	9548	KRISNASIWI CAHYANING BAYU	P												-	B	
10	9554	MAHARESI UPOYO TINARBUKO	L			✓				✓					8	B	
11	9565	MUHAMMAD AFIF KURNIAWAN	L				✓						✓		11	A	
12	9567	MUHAMMAD DZAKIR AMANIEY	L				✓						✓		11	A	
13	9582	NIKEN CAHYANINGRUM	P			✓				✓					7	B	
14	9590	NUR AVIVA TRISNAWATI	P			✓				✓					7	B	
15	9604	RAHMA DANI KUSUMAWATI	P			✓				✓					7	B	
16	9612	REISA HERLIN PERLIANA	P			✓				✓					7	A-	
17	9626	SAIFUDDIN AFIF	L				✓								19	A-	
18	9627	SAIROH BISIROTI MULJABA	P			✓				✓					7	B	
19	9629	SEKAR AYU PANGASTUTI	P			✓				✓					7	B	
20	9631	SHINTA IKA MULYANINGRUM	P			✓				✓					7	A-	
21	9633	SUSI DYAH AYU WURYANDARI	P			✓				✓					8	B	
22	9637	THOHA ARSYAD	L				✓								8	B	
23	9638	TRI AMALIA PURWANTI	P			✓				✓					8	B	
24	9639	TYAS NUR UTAMI	P			✓				✓					3	A-	
25	9640	UMI MAR'ATUN SHOLIHAH	P			✓				✓					7	B	
26	9641	UMMI KHOLSUM	P			✓				✓					7	B	

Mahasiswa PPL



JAKA ALIY FARISSYA
 NIM 1160124101E

LEMBAR PENILAIAN : ATLETIK (LOMPAT JAUH)

Mapel : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas : X MIA 4

Semester :
 Tahun : 2014/2015

NO.	NIS	NAMA	L/P	Sikap Awal				Gerakan				Sikap Akhir				Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir	Remidi/ Tidak
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	9464	ANANTA GARDA BANGSA	L			✓										9	A-		
2	9469	ANNISA TIARA KARTIKA	P			✓										9	B		
3	9480	BAGUS AJI NUGRAHANTO	L			✓										9	A-		
4	9483	BERLIANINGTYAS ANISA DALI	P			✓										7	B		
5	9495	CYNTHIA ATIKA DEWI	P			✓										7	B		
6	9505	DIMAS SETYAWAN RAMADHANSYAH	L			✓										7	B		
7	9512	ERVINA TRI UTAMININGTYAS	P			✓										7	B		
8	9513	FAJAR SURYANI	P			✓										7	B		
9	9514	FANNY DIAH NINGRUM	P			✓										7	A-		
10	9519	FIRAMIDA MADANI SAFITRI	P			✓										7	B		
11	9520	FITRIA DINDA AISYAH	P			✓										7	B		
12	9523	GALEH KHOLIS PAMBUDI	L			✓										11	A-		
13	9527	GILANG PERMANA PUTRA	L			✓										11	A-		
14	9543	KARLINA SETTRY RAMADHANI	P			✓										11	A-		
15	9547	KRISA NUGRAHENI	P			✓										11	A-		
16	9555	MAQFIRA IZANIAPUTRI FAIZAL	P			✓										11	B		
17	9561	MIEN NERVA ALFANTI FUADILLAH	P			✓										11	B		
18	9573	MUHAMMAD SULUH MAHARDHIKA	L			✓										11	B		
19	9579	NAUFAL AKBAR	L			✓										11	A-		
20	9580	NAUFAL HANIF ANDIRA	L			✓										16	A-		
21	9596	PENNY PURWANINGSIH	P			✓										16	A-		
22	9601	PUTRI DEWI ARISKA	P			✓										16	B		
23	9609	REFINALDA ARUM RAHAYU	P			✓										16	B		
24	9620	RIZKIANA AKBAR	L			✓										16	B		
25	9632	SOFIA SYACHPUTRI	P			✓										16	B		
26	9635	SVIFA EVILIA MAHARANI	P			✓										16	B		
27	9664	YOHANA MARISKA PUTERI ADHESTI	P			✓										16	B		

Mahasiswa PPL


 JAKA ALIY FARISSYA
 NIM. 11601241015

LEMBAR PENILAIAN : ATLETIK (LOMPAT JAUH)

Mapel : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas : X IIS 1

Semester :
 Tahun : 2014/2015

NO.	NIS	NAMA	L/P	Sikap Awal				Gerakan				Sikap Akhir				Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir	Remidil/ Tidak
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	9438	ADE GITA PITRI PRAMESTI	P		✓										7	B			
2	9439	ADE RIO PERDANA KUSUMA	L				✓								12	A			
3	9445	ALIFA NUR LATHIFAH	P				✓								10	A-			
4	9455	ANAS MARUF HIDAYAT	L		✓										7	B			
5	9457	ANDI LUFFI MEIRANDA	P																
6	9471	ARDIKA ILHAM DWI KURNIAWAN	L				✓								12	A			
7	9475	ARINI NURLITASARI	P												8	B			
8	9490	CHOIRUNNISA' AFRIANI	P												8	B			
9	9497	DANDY WANTORO PUTRO	L				✓								12	A-			
10	9500	DETA NIA FARERA	P				✓								10	A-			
11	9503	DIDA PRADANA	L				✓								10	A-			
12	9515	FARHAN KANZ NUSANTARA	L												10	A-			
13	9540	ISMI NURUL AZIZAH	P						✓						7	B			
14	9544	KEVIN ADITAMA RANABEL PUTRA	L												8	B			
15	9550	LESLEY ZHAFIRA	P						✓						7	B			
16	9552	LINTANG ANDAMARATI	P												7	B			
17	9570	MUHAMMAD RIDHO	L												8	B			
18	9571	MUHAMMAD SAIFULLAH	L												8	B			
19	9575	NADIA AYU SETIYANINGBUDI	P						✓						8	B			
20	9577	NARESWARI AYU SETYO PANGESTI	P												7	B			
21	9588	NOVARITA CAHYA KRISMA SAPUTRI	P												8	A-			
22	9595	NUZUL ISMI SJSANTI	P				✓								8	A-			
23	9597	PRAGNYAWIDYANA	P				✓								10	B			
24	9608	RATNA KUMALASARI	P												8	B			
25	9621	RIZMA TRI ANDARI	P												8	B			
26	9622	RIZQYANSYAH FITRAHDAHANA	L												10	A-			
27	9624	ROSA ADELIA KRISMA DEWANTI	L												8	B			
28	9630	SESARIA PINASTIKA DEWI	P												8	B			
29	9647	WINDI PRASTIWI	P												7	B			
30	9655	YUDHA APRANSYAH	L				✓								12	A			

Mahasiswa PPL


 JAKA ALIY FARISSYA
 NIM 11601711011

LEMBAR PENILAIAN : ATLETIK (LOMPAT JAUH)

Mapel : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas : X IIS 2

Semester : 2014/2015
 Tahun : 2014/2015

NO.	NIS	NAMA	L/P	Sikap Awal				Gerakan				Sikap Akhir				Jml Proses	Nilai Proses	Nilai Akhir	Remidi/Tidak
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	9444	ALIFA NIDA MAHARANI (S)	P												1				
2	9448	AMALIA SAFITRI	P			✓									7		B		
3	9451	AMATI RONI SENTOSA ZAI	L			✓	✓								8		A		
4	9452	AMELIA FEBBY NOER	P			✓		✓							8		B		
5	9456	ANAS NUR RASYID	L			✓	✓								8		B		
6	9461	ANGGA PRATAMA	L			✓	✓								7		B		
7	9474	ARINDA DIAS PRASETYANINGSIH	P			✓	✓								11		A		
8	9488	CAS ANGGIT WIDYA UTAMA	L			✓	✓								8		B		
9	9493	CINDYIA LARASATI	P			✓	✓								7		B		
10	9496	DAISYA ARUMANDA CHITTA FATAYA	P			✓	✓								5		A-		
11	9502	DIANA RIZKI	P			✓	✓								3		B		
12	9508	EGIE VISTANTYO	L			✓	✓								3		A-		
13	9510	ELISTA VIONI LINTANGSARI SAJARWO	P			✓	✓								1				
14	9518	FIBRA KUNTO WIBISONO (S)	L					✓							3		A-		
15	9535	ILHAM DHARMAWAN	L			✓	✓								8		B		
16	9539	INTAN FAUZIYAH NUR	P			✓	✓								8		B		
17	9549	LENY WIJAYANTI	P			✓	✓								11		A		
18	9556	MARIZA DITA SAPUTRI	P			✓	✓								7		B		
19	9559	MEI LUTHFI FATHOMAH	P			✓	✓								8		B		
20	9563	MOHAMMAD DIAN IRAWAN	L			✓	✓								12		A		
21	9569	MUHAMMAD IRFAN KUSNADI	L			✓	✓								10		A-		
22	9581	NIDYASARI NARA ISWARI	P			✓	✓								7		B		
23	9598	PRAMUDITA NAWANGSARI (S)	P			✓	✓								1				
24	9603	RAHIL NAFILATUS SAROFA	P			✓	✓								7		B		
25	9611	RENDI SULISTIYO	L			✓	✓								12		A		
26	9616	RIFKI AULIA ADAM ROSADA	L			✓	✓								11		A		
27	9618	RIKA SUHARTANTI	P			✓	✓								7		B		
28	9623	ROCHMA VIVIN ROSADI	P			✓	✓								3		A-		
29	9651	YOAN LINTANG HAPSARI	P			✓	✓								12		A		
30	9659	YUSUF INDRA WICAKSANA	L			✓	✓								12		A		

Mahasiswa PPL

JAWA ALIY FARISSYA
 NIM 11601711015