

LAPORAN INDIVIDU
KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
DI SMP N 5 DEPOK

Disusun sebagai Pertanggungjawaban Pelaksanaan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)

Tahun Akademik 2016



Disusun oleh:

Dedy Setyo Utomo

12601244088

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan bahwa mulai tanggal 15 Juli - 15 September 2016 telah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Tahun Akademik 2016 di SMP Negeri 5 Depok yang bernama :

Nama : Dedy Setyo Utomo
Nim : 12601244088
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

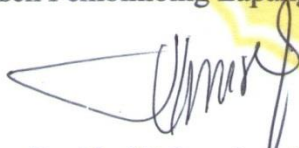
Sebagai pertanggungjawabannya telah disusun laporan individu Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Tahun Akademik 2016 di SMP Negeri 5 Depok.

Sleman, 15 September 2016

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing Lapangan PPL

Guru Pembimbing



Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

Yanuar SDR, S. Pd

NIP.196307141988122001

Mengetahui,

Kepala SMPN 5 Depok

Koordinator PPL SMPN 5 Depok



Drs. Susiyanto, M.Pd
NIP. 196003261982021003



H. Dwiyanta, S.Pd

NIP.196412251986011001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang diselenggarakan pada semester khusus Tahun Ajaran 2016 berjalan dengan baik dan lancar. Laporan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini merupakan salah satu bentuk pertanggungjawaban tertulis atas terlaksananya kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) selama kurang lebih 9 (Sembilan) minggu terhitung mulai tanggal 15 Juli sampai dengan 15 September 2016.

Kegiatan PPL ini tentu tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah ikut berperan dalam terlaksananya kegiatan ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sebagai ungkapan rasa syukur, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, MA selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan PPL.
2. Tim PP PPL & PKL LPPM Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan arahan, informasi dan bekal dalam melaksanakan PPL.
3. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes selaku Dosen Pembimbing PPL yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dari awal hingga akhir kegiatan PPL.
4. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes selaku guru pembimbing praktik mikro mengajar di FIK UNY yang telah memberikan banyak masukan dan dorongan yang sangat bermanfaat bagi penulis dalam menjalankan kegiatan belajar mengajar.
5. Drs. Susiyanto, M.Pd selaku Kepala SMP Negeri 5 Depok yang telah menyediakan berbagai fasilitas demi kelancaran PPL.
6. H. Dwiyanta, S.Pd selaku koordinator PPL di SMP Negeri 5 Depok yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar. Atas kesabaran, dukungan, bimbingan, motivasi, nasehat dan pengertiannya sehingga penulis dapat menjalankan kegiatan PPL dengan baik dan lancar.
7. Yanuar SDR, S.Pd. Jas selaku guru pembimbing praktik mengajar, yang telah memberikan saran, nasihat, dan pengarahan yang sangat bermanfaat bagi penulis dalam menjalankan kegiatan belajar mengajar.

8. Bapak/ Ibu guru dan karyawan/ karyawan SMP Negeri 5 Depok yang telah berkenan membantu pelaksanaan PPL dan telah menjadikan penulis bagian dari keluarga besar SMP Negeri 5 Depok.
9. Ayah, Ibu dan seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, bantuan dan pengertiannya.
10. Teman-teman seperjuangan PPL SMP Negeri 5 Depok atas kekompakan, kerjasama, perjuangan, semangat, dan kerja kerasnya selama ini. Semoga persahabatan kita tetap terbina walaupun PPL UNY 2016 telah berakhir.
11. Peserta didik SMP Negeri 5 Depok, terimakasih atas kerjasamanya. Semoga pengalaman selama 2 bulan kemarin memberi banyak manfaat kepada kita.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang juga ikut berperan dalam kelancaran pelaksanaan PPL ini. Semoga semua kebaikan yang telah diberikan, mendapatkan balasan yang lebih dari Allah SWT.

Laporan ini dibuat sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan sesuai dengan program yang dilaksanakan. Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan PPL ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun agar kegiatan penulis selanjutnya menjadi lebih baik lagi.

Demikian laporan pelaksanaan kegiatan PPL ini penulis susun, semoga dapat dijadikan bahan pertimbangan sebagaimana mestinya serta dapat bermanfaat bagi penyusunan khususnya dan para pembaca umumnya.

Sleman, 15 September 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
ABSTRAK	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi	2
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL.....	4
BAB II PELAKSANAAN PROGRAM KEGIATAN	
A. Persiapan.....	9
B. Pelaksanaan PPL.....	12
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi	15
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	20
B. Saran	20
DAFTAR PUSTAKA	22
LAMPIRAN.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

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

**LAPORAN KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
DI SMP NEGERI 5 DEPOK
2016**

ABSTRAK

Oleh : Dedy Setyo Utomo
12601244088

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan salah satu lembaga yang menghasilkan tenaga kependidikan yang telah berusaha meningkatkan kualitas pendidikan agar mampu menghasilkan lulusan yang baik dan profesional. Salah satu model yang dipilih adalah pelaksanaan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) secara terpadu. Misi dari PPL yaitu pembentukan dan peningkatan kemampuan profesional.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh setiap mahasiswa kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Dalam hal ini, penyusun melaksanakan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) di SMP Negeri 5 Depok yang terletak di Jl. Weling Karanggayam, Caturtunggal, Depok, Sleman. Tujuan dari Praktik pengalaman lapangan ini adalah untuk mendapatkan pengalaman tentang proses pembelajaran dan kegiatan persekolahan lainnya yang digunakan sebagai bekal untuk menjadi calon tenaga pendidik. Praktikan diharapkan mampu untuk memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan sebagai seorang pendidik. Pelaksanaan kegiatan PPL dimulai dari observasi hingga pelaksanaan PPL yang terbagi menjadi beberapa tahap yaitu persiapan mengajar, pelaksanaan mengajar, dan evaluasi hasil mengajar. Dari hasil observasi dilaksanakan pada Senin, Mei 2016 diketahui beberapa permasalahan di sekolah maupun potensi yang sebenarnya dapat dikembangkan di sekolah tetapi belum diberdayakan.

Adapun Kegiatan PPL yang dilakukan meliputi tahap persiapan, praktek mengajar, dan analisis hasil. Praktik mengajar dilaksanakan tanggal 15 Juli 2016 sampai 15 September 2016. Pada tahap pelaksanaan, mahasiswa diberi kesempatan mengajar sebanyak 22 kali. Pelaksanaan PPL dilaksanakan di kelas VIII A, VIII C, dan IX B. Hasil dari pelaksanaan PPL selama kurang lebih dua bulan lebih di SMP Negeri 5 Depok ini dapat dipetik hasilnya oleh mahasiswa berupa penerapan ilmu pengetahuan dan praktik keguruan dalam di bidang Pendidikan Jasmani yang diperoleh di bangku perkuliahan. Meskipun demikian, tetap masih ada hambatan dalam pelaksanaan PPL. Penyusun menghimbau supaya hubungan kerjasama antara pihak sekolah dan UPPL-UNY tetap terjaga dengan baik.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan PPL yaitu mahasiswa mendapatkan pengalaman nyata berkaitan dengan perencanaan, penyusunan perangkat pembelajaran, proses pembelajaran dan pengeolaan kelas. Mahasiswa dapat mengembangkan ilmu serta keterampilan mengajar yang dimiliki sesuai bidang keilmuan yang ditempuh. Pengelolaan kelas sangat perlu ditingkatkan agar siswa dapat menerima materi pembelajaran dengan baik. Salah satu hal yang perlu dilakukan untuk meningkatkan pengelolaan kelas diantaranya adalah membangun komunikasi yang baik antara mahasiwa PPL dengan siswa-siswa, sehingga terjalin kerjasama antara guru dan siswa ketika melaksanakan kegiatan pembelajaran di kelas.

Kata kunci : PPL, pembelajaran, siswa.

BAB I

PENDAHULUAN

Semakin dibutuhkannya tenaga kependidikan yang profesional maka Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sebagai salah satu lembaga yang menghasilkan tenaga kependidikan telah berusaha meningkatkan kualitas pendidikan agar mampu menghasilkan lulusan yang baik dan profesional. Salah satu model yang dipilih adalah PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) secara terpadu. PPL mempunyai misi pembentukan dan peningkatan kemampuan profesional.

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) untuk mengembangkan dan menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama kegiatan perkuliahan untuk diterapkan di kehidupan yang sesungguhnya yaitu di lembaga pendidikan formal, lembaga pendidikan non formal, dan masyarakat. Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) diharapkan dapat menjadi bekal bagi mahasiswa sebagai wahana untuk membentuk tenaga kependidikan yang profesional serta siap untuk memasuki dunia pendidikan, serta mempersiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan atau calon guru yang memiliki kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial dan profesional sebagai seorang tenaga kependidikan.

PPL adalah salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan. Mata kuliah PPL dilaksanakan dengan tujuan untuk menyiapkan dan menghasilkan guru atau tenaga kependidikan yang memiliki kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional. Hal ini sejalan dengan kompetensi guru dalam UU No.14 tahun 2005 tentang guru dan dosen.

PPL memberikan kesempatan bagi mahasiswa agar dapat menerapkan beragam teori yang sudah mereka terima di bangku kuliah. Diperkuliahan mahasiswa menerima ilmu yang bersifat teoritis dan praktek, sehingga pada saat PPL ini mahasiswa mempunyai kesempatan untuk mempraktikkan ilmunya, agar mahasiswa tidak sekedar mengetahui suatu teori dan praktek, tetapi mereka juga mempunyai kemampuan untuk menerapkan ilmu yang mereka miliki tersebut, tidak hanya dalam situasi simulasi tetapi dalam situasi sesungguhnya (*real teaching*).

Pengalaman yang didapatkan selama kegiatan PPL diharapkan dapat digunakan sebagai bekal untuk menjadi calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional. Dilihat dari latar belakang, praktikan memilih tempat untuk melaksanakan PPL dari beberapa tempat yang telah ditentukan oleh pihak UPPL. Praktikan melaksanakan kegiatan PPL di SMP N 5 Depok. SMP N 5 Depok berlokasi di Jl. Weling Karanggayam, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta. Sebelum kegiatan PPL dilaksanakan, dilakukan kegiatan observasi terlebih dahulu.

A. Analisis Situasi

SMP Negeri 5 Depok terletak di Jalan Weling, Karanggayam, Desa Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Sekolah ini merupakan salah satu tempat yang digunakan sebagai lokasi PPL UNY dari tahun ke tahun. Lokasi SMP Negeri 5 Depok cukup strategis dan mendukung proses kegiatan belajar mengajar karena terletak di daerah yang memiliki suasana lingkungan sekitar yang kondusif.

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

1. SMP Negeri 5 Depok memiliki 12 ruang kelas dengan perincian sebagai berikut:
 - a. 4 kelas untuk kelas VII, ABCD
 - b. 4 kelas untuk kelas VIII, ABCD
 - c. 4 kelas untuk kelas IX, ABCD
2. SMP Negeri 5 Depok memiliki 43 orang tenaga guru dan 10 orang tenaga TU dengan perincian sebagai berikut.
 - a. 32 orang guru tetap dan PNS
 - b. 11 orang guru tidak tetap tetapi sudah PNS
 - c. 10 orang guru TU (6 orang PNS dan 4 orang belum PNS)
3. Di samping ruang kelas, ada juga kelengkapan gedung dan fasilitas yang ada di SMP Negeri 5 Depok, antara lain:
 - 1) Ruang Laboratorium
 - a. 1 Laboratorium IPA
 - b. 1 Laboratorium Komputer
 - c. 1 Laboratorium Bahasa

- 2) Ruang Perkantoran
 - a. 1 Ruang Kantor Kepala Sekolah
 - b. 1 Ruang Kantor Guru
 - c. 1 Ruang Kantor Bimbingan dan Konseling
 - d. 1 Ruang Tata Usaha
- 3) Ruang Penunjang Proses Belajar Mengajar
 - a. 1 Ruang Perpustakaan
 - b. 1 Ruang UKS (putra dan putri)
 - c. 1 Mushola
 - d. Kamar Mandi/ WC guru dan karyawan
 - e. Kamar Mandi/ WC siswa
 - f. Tempat parkir guru
 - g. Tempat parkir tamu dan karyawan
 - h. Tempat parkir siswa
- 4) Ruang Kegiatan Siswa
 - a. 1 Ruang Koperasi Siswa
 - b. 1 Ruang Karawitan
- 5) Ruang lain
 - a. 1 Ruang Perlengkapan/ Gudang Olah Raga
 - b. 1 Ruang Kantin
 - c. 1 Ruang Aula
- 6) Sarana Prasana pendukung kegiatan belajar mengajar
 - a. Fasilitas KBM, Media

SMP N 5 Depok memiliki fasilitas KBM dan media yang cukup memadai. Ruang kelas tertata rapi dan terjaga kebersihannya. Kondisi fasilitas dan media yang lain seperti papan tulis, spidol, penghapus, meja dan kursi cukup baik. Setiap kelas sudah dilengkapi dengan LCD.

- b. Perpustakaan

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

c. UKS

Ruang UKS di SMP N 5 Depok ada 1 ruang untuk putra dan putri, di dalamnya dibatasi dengan sekat sebagai pembatas. Fasilitas yang ada di UKS perlu diperhatikan karena belum lengkap dari obat-obatan maupun peralatan penunjang lainnya misalkan timbangan badan, alat pengukur tinggi badan, kotak obat, dan P3K.

d. BK

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

7) SMP N 5 Depok memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler atau di SMP 5 Depok menyebutnya dengan Pengembangan Diri yang aktif dilaksanakan pada hari-hari tertentu. Pelaksanaan ekstrakurikuler yang ada sudah berjalan secara efektif. Ekstrakurikuler tersebut sudah dilaksanakan oleh siswa dengan didampingi oleh guru pembina ekstrakurikuler masing-masing bidang. Berikut ini daftar ekstrakurikuler yang efektif dilaksanakan oleh SMP N 5 Depok.

- a. Pramuka
- b. Tonti
- c. Tenis Meja
- d. Bahasa Inggris
- e. Karawitan
- f. Karya Ilmiah Remaja (KIR)

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

Dalam merumuskan program PPL lokasi SMP Negeri 5 Depok mahasiswa telah melaksanakan:

- a. Sosialisasi dan Koordinasi
- b. Observasi KBM dan Menejerial
- c. Observasi Potensi
- d. Identifikasi Permasalahan
- e. Diskusi Guru dan Kepala Sekolah
- f. Rancangan Program

Hasil kegiatan observasi pra PPL digunakan untuk menyusun rancangan program PPL. Beberapa hal yang digunakan sebagai bahan pertimbangan

dalam merancang program, yaitu permasalahan sekolah dan potensi yang dimiliki, mengacu pada program sekolah, kemampuan mahasiswa dari segi pendanaan dan pemikiran, faktor pendukung yang diperlukan (sarana dan prasarana), ketersediaan dana yang dibutuhkan, ketersediaan waktu, dan kesinambungan program.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 22 Februari 2016, disusunlah program-program PPL yang diharapkan dapat meningkatkan potensi siswa dan menunjang pengembangan teknologi pembelajaran di SMP 5 Depok. Kegiatan PPL UNY dilaksanakan mulai tanggal 15 Juli samapai dengan 15 September 2016. Kegiatan ini sebenarnya dimulai sejak di kampus dengan mata kuliah Pengajaran Mikro.

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

a. Tahap Persiapan di Kampus

Tahap persiapan di kampus diawali dengan kegiatan pengajaran mikro selama satu semester sebagai awal kegiatan PPL dan pembekalan oleh pihak UPPL selama diterjunkan di sekolah selama satu hari.

b. Penyerahan Mahasiswa untuk Observasi

Penyerahan mahasiswa sekaligus observasi di sekolah dilakukan pada tanggal 22 Februari 2016. Kegiatan observasi bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dan non-fisik dari SMP Negeri 5 Depok. Penyerahan ini dihadiri oleh Dosen Pembimbing Lapangan Pamong PPL UNY 2016 (Nila Mareta Mudiyani, S.Pd, M.Sc), Kepala Sekolah SMP Negeri 5 Depok (Drs. Susiyanto, M.Pd), Guru-Guru Pembimbing PPL 2016, dan 12 mahasiswa PPL UNY 2016.

c. Observasi Lapangan

Observasi lapangan merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik komponen pendidikan, nilai dan norma yang berlaku di SMP Negeri 5 Depok. Pengenalan ini dilakukan dengan cara observasi dan wawancara. Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan observasi disesuaikan dengan kebutuhan individu dari masing-masing mahasiswa dan disertai dengan persetujuan pejabat sekolah yang berwenang.

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

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

d. Observasi Fisik Sekolah

Tahap ini bertujuan agar mahasiswa memperoleh gambaran tentang sekolah terutama yang berkaitan dengan situasi dan kondisi serta fasilitas sekolah sebagai tempat mahasiswa melaksanakan praktek, agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri serta menyesuaikan program PPL.

e. Observasi Proses Belajar Mengajar Di dalam Kelas

Tahap ini bertujuan agar mahasiswa memperoleh pengetahuan dan pengalaman terlebih dahulu mengenai tugas menjadi seorang guru, khususnya tugas dalam mengajar. Obyek pengamatannya adalah kompetensi profesional yang dicalonkan guru pembimbing. Selain itu juga pengamatan terhadap keadaan kelas yang sebenarnya pada proses pembelajaran yang berlangsung di kelas. Observasi kegiatan proses pembelajaran bertujuan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman pendahuluan mengenai proses belajar mengajar yang berlangsung, proses pendidikan yang lain di lembaga tersebut, tugas guru, dan kepala sekolah, tugas instruktur dan lembaga, pemanfaatan media dalam proses belajar mengajar, hambatan atau kendala serta pemecahannya.

f. Persiapan Perangkat Pembelajaran

Persiapan ini merupakan praktek mengajar terbimbing. Mahasiswa mendapat arahan dari guru pembimbing untuk menyiapkan perangkat pembelajaran yang harus diselesaikan seorang guru. Perangkat pembelajaran tersebut meliputi : Program Tahunan, Program Semester dan Rencana Pelaksanaan pembelajaran (RPP)

g. Pembuatan media pembelajaran

Melalui observasi proses pembelajaran dan karakteristik siswa dalam pembelajaran di kelas, maka disusunlah media pembelajaran. Media pembelajaran digunakan sebagai alat penunjang dalam pembelajaran terutama dalam menyampaikan materi pelajaran kepada siswa agar siswa menjadi lebih mudah belajar. Media pembelajaran

disesuaikan dengan materi dan kondisi sarana dan prasarana yang ada di sekolah.

h. Praktek Mengajar

Praktik mengajar di kelas bertujuan untuk menerapkan, mempersiapkan dan mengembangkan kemampuan mahasiswa sebagai calon pendidik, sebelum mahasiswa terjun langsung ke dunia pendidikan seutuhnya. Praktik mengajar minimal dilakukan sebanyak delapan kali pertemuan dengan indikator pembelajaran yang berbeda-beda untuk setiap pertemuan. Sesuai dengan pembagian jadwal mengajar oleh guru pembimbing yang bersangkutan maka mahasiswa melaksanakan praktik mengajar di kelas VIII A, VIII C, dan IX B dengan alokasi setiap pertemuan 2 jam pelajaran perminggu untuk kelas VIII A, VIII C, dan IX B. Tahap inti dari praktek pengalaman lapangan adalah latihan mengajar di kelas dan bagaimana menguasai kelas dalam pembelajaran. Pada tahap ini mahasiswa praktikan diberi kesempatan untuk menggunakan seluruh kemampuan dan keterampilan mengajar yang diperoleh dari pengajaran mikro dan ilmu yang pernah didapatkan selama perkuliahan.

i. Praktek Persekolahan

Kegiatan praktik persekolahan di SMP Negeri 5 Depok adalah:

- 1) PPDB
- 2) Kunjungan Budaya ke Kraton
- 3) Upacara bendera hari senin
- 4) Piket 3S (senyum, sapa, dan salam)
- 5) Piket sekolah
- 6) Lomba HUT RI ke-71
- 7) Ulang Tahun SMP N 5 Depok
- 8) Pengajaran

j. Penyusunan dan pelaksanaan evaluasi

Evaluasi merupakan tolak ukur keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar di kelas. Kegiatan evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam menangkap atau memahami materi yang telah disampaikan oleh mahasiswa. Dimana sebelum melaksanakan evaluasi, mahasiswa telah menentukan kisi-kisi dari setiap soal. Dalam setiap soal tersebut memiliki indikator yang berbeda-

beda sesuai dengan kurikulum yang sedang digunakan di sekolah. Sehingga setiap soal mampu mewakili satu atau lebih indikator dalam satu kompetensi dasar yang sama.

k. Penyusunan Laporan PPL

Kegiatan penyusunan laporan merupakan tugas akhir dari kegiatan PPL, yang berfungsi sebagai laporan pertanggungjawaban mahasiswa atas pelaksanaan PPL. Laporan ini bersifat individu. Laporan ini disusun secara tertulis yang nantinya diketahui oleh guru pembimbing, dosen pembimbing PPL, koordinator PPL SMP N 5 Depok dan Kepala SMP N 5 Depok.

l. Penarikan PPL

Kegiatan penarikan PPL dilakukan pada tanggal 15 September 2016 yang sekaligus menandai berakhirnya kegiatan PPL di SMP N 5 Depok.

Demikian tahap-tahap dalam program dan rancangan praktik pengalaman lapangan yang dilaksanakan di SMP N 5 Depok.

BAB II

Pelaksanaan Program Kegiatan

A. Persiapan

Praktek pengalaman lapangan (PPL) dilaksanakan kurang lebih selama dua bulan, di mana mahasiswa PPL harus benar-benar mempersiapkan diri baik mental maupun fisik. Keberhasilan dari kegiatan PPL sangat ditentukan oleh kesiapan dan persiapan mahasiswa sebagai praktikan baik secara akademis, mental maupun ketrampilan. Hal tersebut dapat terwujud karena mahasiswa PPL (praktikan) telah diberi bekal sebagai pedoman dasar dalam melaksanakan kegiatan PPL. Program persiapan yang dilaksanakan sebagai berikut:

1. Observasi Pembelajaran di Kelas

Observasi pembelajaran di kelas dilakukan dengan cara mengikuti kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru pembimbing dari mahasiswa yang bersangkutan. Observasi kegiatan belajar mengajar di kelas bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman awal tentang kondisi dan karakteristik siswa, baik di dalam maupun di luar kelas secara umum. Selain itu, praktikan juga mendapatkan gambaran secara umum tentang metode mengajar guru di kelas serta sikap guru dalam menghadapi tingkah laku siswa di kelas sehingga diharapkan nantinya mahasiswa dapat menemukan gambaran bagaimana cara menciptakan suasana belajar mengajar yang baik di kelas sesuai dengan kondisi kelas masing-masing. Sasaran observasi pembelajaran di kelas adalah:

a. Perangkat Pembelajaran

- 1) Satuan Pembelajaran
- 2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

b. Proses Pembelajaran

- 1) Cara membuka pelajaran
- 2) Penyajian materi
- 3) Metode pembelajaran
- 4) Penggunaan bahasa
- 5) Gerak
- 6) Cara memotivasi siswa

- 7) Teknik bertanya
 - 8) Teknik menjawab
 - 9) Teknik penguasaan kelas
 - 10) Penggunaan media
 - 11) Mengevaluasi
 - 12) Menutup pelajaran
- c. Perilaku Siswa
- 1) Perilaku siswa di dalam kelas
 - 2) Perilaku siswa di luar kelas

Melalui kegiatan observasi di kelas ini mahasiswa praktikan dapat:

- a. Mengetahui situasi dan kondisi pembelajaran yang sedang berlangsung.
- b. Mengetahui kesiapan dan kemampuan siswa dalam menerima pelajaran.
- c. Mengetahui metode, media, dan prinsip mengajar yang digunakan guru dalam proses pembelajaran.

Observasi pembelajaran di kelas tersebut telah dilaksanakan pada hari Jumat, 18 Maret 2016 di kelas IX B. Selain observasi di kelas, praktikan juga melakukan observasi fisik/lingkungan sekolah yang dilaksanakan secara individu bagi tiap-tiap mahasiswa peserta PPL. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui sarana dan prasarana, situasi dan kondisi pendukung kegiatan belajar mengajar, serta perangkat pembelajaran.

2. Observasi Lingkungan Fisik Sekolah

Kegiatan observasi lingkungan fisik sekolah bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang situasi dan kondisi sekolah yang bersangkutan. Obyek yang dijadikan sasaran observasi lingkungan fisik sekolah meliputi:

- a. Letak dan lokasi gedung sekolah
- b. Kondisi ruang kelas
- c. Kelengkapan gedung dan fasilitas yang menunjang kegiatan KBM
- d. Keadaan personal, peralatan serta organisasi yang ada di sekolah

Observasi Lapangan merupakan kegiatan pengamatan dengan berbagai karakteristik komponen pendidikan, iklim dan norma yang berlaku di lingkungan sekolah tempat PPL. Pengenalan lapangan ini dilakukan dengan cara observasi langsung, dan wawancara dengan

pihak sekolah. Observasi lingkungan fisik sekolah antara lain pengamatan pada:

- a. Administrasi persekolahan
- b. Fasilitas pembelajaran dan manfaatnya
- c. Sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah
- d. Lingkungan fisik disekitar sekolah

3. Pengajaran Mikro

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

4. Pembekalan PPL

Pembekalan PPL diselenggarakan di kampus, pada tanggal 20 Juni 2016. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu memecahkan berbagai permasalahan yang berpotensi muncul pada saat pelaksanaan Program PPL. Pembekalan PPL ini wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa yang akan melaksanakan PPL. Ada dua pembekalan yang diikuti mahasiswa yaitu pembekalan tingkat jurusan dan pembekalan oleh dosen pembimbing PPL.

5. Pembuatan Perangkat Pembelajaran

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk dapat mengoptimalkan proses mengajar adalah menyusun perangkat pembelajaran yang meliputi Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan silabus, serta penilaian setiap kali akan memberikan materi di kelas. Dalam penyusunan persiapan mengajar, praktikan berusaha berkonsultasi dengan guru pembimbing, sehingga penyusunan perangkat pembelajaran tersebut menjadi mudah dan selesai tepat waktu.

6. Koordinasi

Mahasiswa melakukan koordinasi dengan sesama mahasiswa di SMP N 5 Depok, pihak sekolah dan pihak kampus. Mahasiswa juga melakukan konsultasi dengan guru pembimbing. Kegiatan ini dilakukan guna persiapan perangkat pembelajaran yang meliputi pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) serta penilaian setiap kali akan memberikan materi di kelas. Mahasiswa juga berkonsultasi mengenai metode dan model pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan kondisi siswa serta Kurikulum KTSP yang secara maksimal dapat menunjang proses pembelajaran.

B. Pelaksanaan PPL

Pelaksanaan praktik dilaksanakan mulai tanggal 15 Juli 2016 sampai tanggal 15 September 2016. Pihak sekolah (guru pembimbing) memberikan kesempatan mengajar bagi mahasiswa di kelas VIII A,B,C,D, dan IX A,B,C,D . Dalam rentang waktu yang telah ditentukan, mahasiswa mengajar sebanyak 23 kali pertemuan. Adapun perinciannya adalah sebagai berikut:

NO	Tanggal	Jam	Materi Pembelajaran	Kelas
1	22 Juli 2016	09.10 – 10.45	Sepak Bola (Passing, dribbling, dengan permainan yang di modifikasi)	IX B
2	23 Juli 2016	08.30 – 09.50	Permainan Kasti	IX C
3	25 Juli 2016	08.30 – 09.50	Teori Kesehatan (Bahaya Merokok) Menggantikan Guru Olahraga yang sedang Diklat	VII B
4	26 Juli 2016	07.00 - 08.30	Teori Kesehatan (Bahaya Merokok) Menggantikan Guru Olahraga yang sedang Diklat	VII C

5	27 Juli 2016	07.00 - 08.30	Bola Voli (Passing atas, Passing Bawah dan Permainan yang dimodifikasi)	VIII D
6	28 Juli 2016	08.30 - 09.50	Bola Voli (Passing atas, Passing Bawah dan Permainan yang dimodifikasi)	VIII A
7	29 Juli 2016	09.10 – 10.45	Bola Voli (Passing atas, Passing Bawah dan Permainan yang dimodifikasi)	IX B
8	2 Agustus 2016	09.10 – 10.45	Atletik nomor lari estafet	VIII C
9	4 Agustus 2016	09.10 – 10.45	Bola Basket	VIII A
10	5 Agustus 2016	09.10 – 10.45	Lari jarak pendek	IX B
11	9 Agustus 2016	09.10-10.30	Lari jarak pendek	VIII C
12	11 Agustus 2016	09.10 – 10.45	Lari jarak pendek	VIII A
13	12 Agustus 2016	09.10 – 10.45	Bola Voli	IX B
14	18 Agustus 2016	09.10 - 10.45	Sepak Bola	VIII A
15	19 Agustus 2016	09.10 – 10.45	Senam Lantai	IX B
16	22 Agustus 2016	07.10 – 09.10	Senam Irama	VII B
17	23 Agustus 2016	09.10 – 10.45	Permainan Sepakabola	VIII C

18	24 Agustus 2016	07.10-09.10 09.10 – 10.45	Kasti dan Permainan Sepakbola Permainan Kasti	VII A VIII D
19	25 Agustus 2016	09.10 – 10.45	Permainan Kasti	VIII A
20	26 Agustus 2016	09.10 – 10.45	Permainan Kasti	IX B
21	30 Agustus 2016	09.10 – 10.45	Kebugaran Jasmani	VIII C
22	2 September 2016	09.10 – 10.45	Kebugaran Jasmani	IX B

Dalam prakteknya, mahasiswa praktikan mengajar sesuai dengan teori pengajaran yang telah diperoleh dari mata kuliah pengajaran mikro, yaitu terdiri dari Kegiatan praktik mengajar di kelas meliputi:

a. Kegiatan Pendahuluan

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

b. Kegiatan inti

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

c. Kegiatan penutup

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

Selama praktik mengajar, mahasiswa praktikan beberapa kali didampingi oleh guru pembimbing. Hal ini bertujuan agar guru

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

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, praktikan dapat menganalisis beberapa hal, diantaranya adalah

1. Analisis Hasil Pelaksanaan Program PPL

Kemampuan guru dalam menguasai materi dan metode penyampaian merupakan hal terpenting dalam proses belajar mengajar yang diharapkan agar terjadi transfer nilai dan ilmu serta ketrampilan dari guru ke siswa. Akan tetapi bila siswa kurang respek dan serius terhadap mata pelajaran akan menyebabkan kesulitan dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar akan terganggu kelancarannya.

Dari kegiatan praktik mengajar di kelas, praktikan menjadi lebih paham bagaimana cara membuka pelajaran, cara mengelola kelas, cara memotivasi siswa, cara menyampaikan dan menyajikan materi, teknik memberikan pertanyaan kepada siswa. Walaupun mungkin belum sempurna, tapi praktikan mendapat pengalaman yang berharga.

Karakter yang berbeda dari setiap siswa menuntut praktikan untuk memberi perlakuan yang berbeda pula dan merencanakan pengajaran yang kreatif dan persiapan yang matang. Hal ini dilakukan agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan nyaman dan tujuan pembelajaran tercapai. Berdasarkan pelaksanaan praktik mengajar di kelas dapat disampaikan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Konsultasi secara berkesinambungan dengan guru pembimbing sangat diperlukan demi lancarnya pelaksanaan mengajar. Banyak hal yang dapat dikonsultasikan dengan guru pembimbing, baik materi, metode maupun media pembelajaran yang paling sesuai dan efektif diterapkan dalam pembelajaran kelas.
- b. Metode yang disampaikan kepada peserta didik harus bervariasi sesuai dengan tingkat pemahaman siswa.

- c. Memberikan motivasi pada tiap siswa yang merasa kurang mampu dalam kegiatan pembelajaran.
 - d. Memberikan evaluasi baik secara lisan maupun tertulis dapat menjadi umpan balik dari peserta didik untuk mengetahui seberapa banyak materi yang telah disampaikan dapat diserap oleh peserta didik.
 - e. Sebelum mengajar, setiap guru atau calon guru mempersiapkan program tahunan, program semester, alokasi waktu, silabus, rencana pembelajaran yang berisi langkah-langkah pembelajaran yang akan ditempuh sesuai dengan indikator yang ingin dicapai. Dalam pelaksanaan mengajar di kelas, praktikan menggunakan metode *Discovery Learning*, tanya jawab, komando, ceramah, penugasan. Metode-metode tersebut bertujuan agar materi-materi yang di ajarkan lebih mudah diterima oleh siswa.
2. Manfaat PPL Bagi Mahasiswa

Menjalani profesi sebagai guru selama pelaksanaan PPL, telah memberikan gambaran yang cukup jelas bahwa untuk menjadi seorang guru tidak hanya cukup dalam hal penguasaan materi dan pemilihan metode serta model pembelajaran yang sesuai dan tepat bagi siswa namun juga dituntut untuk menjadi manager kelas yang handal sehingga metode dan skenario pembelajaran dapat dilaksanakan sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah disiapkan. Pengelolaan kelas yang melibatkan seluruh anggota kelas yang memiliki karakter yang berbeda seringkali menuntut kepekaan dan kesiapan guru untuk mengantisipasi, memahami, menghadapi dan mengatasi berbagai permasalahan yang mungkin terjadi dalam proses pembelajaran. Komunikasi dengan para siswa di luar jam pelajaran sangat efektif untuk mengenal pribadi siswa sekaligus untuk menggali informasi yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran khususnya mengenai kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa.

Tidak terlepas dari kekurangan yang ada dan dilakukan oleh mahasiswa selama melaksanakan PPL baik itu menyangkut materi yang diberikan, penguasaan materi dan pengelolaan kelas, kami menyadari bahwa kesiapan fisik dan mental sangat penting guna menunjang kelancaran proses belajar mengajar. Komunikasi yang baik terjalin

dengan para siswa, guru, teman-teman satu lokasi dan seluruh komponen sekolah telah membangun kesadaran untuk senantiasa meningkatkan kualitas.

Selama PPL, praktikan mendapat berbagai pengetahuan dan pengalaman terutama dalam masalah kegiatan belajar mengajar di kelas. Hal-hal yang didapat oleh praktikan diantaranya sebagai berikut:

- a. Praktikan dapat berlatih menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
 - b. Praktikan dapat berlatih memilih dan mengembangkan materi, media, dan sumber bahan pelajaran serta metode yang dipakai dalam pembelajaran.
 - c. Dalam belajar menyesuaikan materi dengan jam efektif yang tersedia.
 - d. Dapat berlatih melaksanakan kegiatan belajar mengajar di kelas dan mengelola kelas.
 - e. Dapat berlatih melaksanakan penilaian hasil belajar siswa dan mengukur kemampuan siswa dalam menerima materi yang diberikan.
 - f. Dapat mengetahui tugas-tugas guru selain mengajar di kelas (guru piket) sehingga dapat menjadi bekal untuk menjadi seorang guru yang profesional.
3. Faktor Pendukung
- a. Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL yang profesional dalam pendidikan, sehingga praktikan diberikan pengalaman, masukan dan saran untuk proses pembelajaran
 - b. Guru pembimbing yang sangat perhatian, sehingga kekurangan-kekurangan praktikan dalam proses pembelajaran dapat terketahui. Selain itu, praktikan diberikan masukan-masukan untuk perbaikan.
 - c. Murid-murid yang kooperatif dan interaktif sehingga menciptakan kondisi yang kondusif dalam proses KBM
 - d. Pembelajaran tidak hanya di kelas saja, tetapi proses KBM juga dilaksanakan luar lingkungan sekolah sehingga siswa tidak jenuh/bosan

4. Refleksi

Dari pelaksanaan PPL yang kegiatan-kegiatannya telah direncanakan maka hasilnya dapat dianalisis dan kemudian direfleksikan untuk kemajuan. Berdasarkan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang dilakukan praktikan, dapatlah dianalisis dan diambil beberapa hal sebagai acuan kegiatan di masa mendatang sebagai berikut.

Ada beberapa hambatan yang dihadapi praktikan dalam praktik mengajar, antara lain:

- a. Mahasiswa merasa kesulitan ketika menghadapi kelas yang sangat ramai dengan tingkat emosi dan kenakalan anak-anak yang cukup tinggi
- b. Mahasiswa merasa kesulitan ketika menghadapi kelas yang sangat pendiam dan masih malu untuk berbicara
- c. Kebiasaan para murid yang lemah konsep yang mengharuskan bagi praktikan mengulang konsep tersebut sehingga cukup memakan waktu
- d. Masih rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar yang diselenggarakan oleh mahasiswa praktikan. Hal ini terlihat dari kurangnya keaktifan siswa dalam kegiatan belajar mengajar, tetapi hanya sebagian siswa saja sedangkan yang lainnya tetap memperhatikan.
- e. Berkaitan dengan waktu dalam mengajar, mahasiswa praktikan terkadang kurang tepat dalam memperhitungkan waktu dengan bahan pelajaran yang akan diajarkan, sehingga dalam mengajar terkesan terlalu cepat atau terburu-buru.
- f. Suasana belajar yang kurang kondusif disebabkan karena ada beberapa siswa di kelas yang suka mengganggu temannya dalam kegiatan belajar mengajar. Hal ini menyebabkan pengurangan waktu dalam kegiatan KBM di kelas karena harus menertibkan siswa tersebut. Dengan demikian, suasana kelas sendiri kurang kondusif.

Ada beberapa usaha untuk mengatasi hambatan-hambatan di atas, antara lain:

- a. Jika suasana kelas ramai sebaiknya praktikan diam didepan kelas, kalau siswa merasa bersalah biasanya siswa langsung diam sendiri tetapi jika masih tetap ramai guru memberi latihan yang mudah

dikerjakan oleh siswa untuk menarik minat siswa dalam belajar Penjasorkes.

- b. Menggunakan metode pembelajaran yang membuat siswa lebih aktif untuk mengutarakan pendapatnya.
- c. Mensiasati alokasi waktu yang tersedia dan banyak memberikan penugasan di rumah sehingga siswa bisa latihan di rumah.
- d. Untuk memunculkan motivasi dalam belajar, maka mahasiswa praktikan memberikan “*reward*” kepada siswa yang berprestasi, aktif serta yang memperhatikan dan merespon pelajaran Penjasorkes. Dan tidak langsung menyalahkan siswa apabila dalam menjawab atau menanggapi suatu permasalahan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Atau dengan kata lain, praktikan harus lebih pintar dalam menggunakan bahasa yang tepat untuk menanggapi jawaban atau pendapat dari siswa. Selain itu praktikan sesekali dapat menyisipkan cerita-cerita tentang masa depan misalnya tentang kehidupan di dunia kampus dan lain-lain yang dapat menambah pengetahuan siswa serta kedekatan dengan siswa.
- e. Dalam mengatasi pembagian waktu yang kurang tepat, praktikan berkonsultasi dengan guru dan pembimbing. Praktikan juga membuat alokasi waktu ketika membuat RPP yang disesuaikan dengan materi yang diajarkan, baik diperhatikan dari tingkat kesulitan ataupun banyak sedikitnya materi. Tetapi dalam praktik mengajar memang terkadang perlu lebih fleksibel karena mungkin terjadi hal-hal yang tidak terduga atau di luar kontrol.
- f. Berkreasi dan berimprovisasi untuk menghindari rasa jenuh atau bosan dalam proses pembelajaran, maka praktikan memanfaatkan fasilitas yang ada dengan sebaik-baiknya dan semaksimal mungkin, berbagai kreasi cara penyampaian dilakukan agar hasil yang dicapai lebih maksimal, pengajaran dilakukan diselingi dengan lelucon
- g. Diciptakan suasana belajar yang serius tetapi santai untuk mengatasi situasi yang kurang kondusif akibat keadaan lingkungan. Selain itu juga bisa dilakukan dengan memindahkan tempat duduk siswa yang sering mengganggu temannya pada posisi tempat duduk yang paling depan.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Dari serangkaian pelaksanaan kegiatan PPL di SMP N 5 Depok pada bulan Juli-September dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kegiatan PPL yang telah dilakukan menjadikan mahasiswa mengerti tentang kegiatan-kegiatan yang biasa dilakukan di sekolah khususnya SMP N 5 Depok
2. Kegiatan PPL ini juga menjadikan Mahasiswa mengerti dan paham bagaimana cara mengajar yang baik.
3. Praktik pengalaman lapangan merupakan wahana yang tepat bagi mahasiswa calon guru untuk menerapkan ilmu yangtelah diperoleh di Universitas untuk diterapkan di lapangan.
4. Kegiatan praktek pengalaman lapangan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperoleh pengalaman yang faktual sebagai bekal untuk menjadi tenaga kependidikan yang kompeten dalam bidang masing-masing.
5. Praktik pengalaman lapangan merupakan pengembangan dari empat kompetensi bagi praktikan, yaitu kompetensi pedagogik, personal, kompetensi professional, dan kompetensi interpersonal.
6. Praktik merupakan pengalaman menambah bekal bagi calon guru di luar tugas mengajar.

B. SARAN

Berdasarkan pelaksanaan PPL selama kurang lebih satu bulan di SMP N 5 Depok ada beberapa saran yang praktikan sampaikan yang mungkin dapat digunakan sebagai masukan, antara lain:

1. Untuk UPPL :
 - a. Pihak UPPL sebaiknya memberi keterangan yang jelas mengenai alokasi dan meningkatkan kualitas fasilitas yang diberikan kepada mahasiswa.
 - b. Kemitraan dan komunikasi antara UNY dan SMP N 5 Depok lebih ditingkatkan lagi demi kemajuan dan keberhasilan program PPL UNY serta kemajuan dan keberhasilan SMP N 5 Depok.

2. Untuk Sekolah
 - a. Pihak SMP N 5 Depok sebaiknya dapat memberikan gambaran-gambaran program kerja yang diagendakan sehingga program kerja yang disusun dapat disesuaikan dengan program sekolah.
3. Untuk Mahasiswa
 - a. Mahasiswa agar lebih mempersiapkan diri baik fisik, mental, materi, dan keterampilan mengajar yang nantinya sangat diperlukan dalam mengajar.
 - b. Menjalinkan komunikasi yang baik antar anggota kelompok maupun dengan warga sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

TIM UPPL. 2016. *Panduan KKN-PPL Universitas Negeri Yogyakarta 2016*.
Yogyakarta : UNY PRESS.

TIM UPPL. 2016. *Panduan Pengajaran Mikro Universitas Negeri Yogyakarta
2016*. UNY PRESS.

LAMPIRAN



**MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY
TAHUN 2016**

Nama Mahasiswa : Dedy Setyo Utomo NIM : 12601244088
 Nama Sekolah : SMP Negeri 5 Depok Fakultas : FIK
 Alamat : Jl.Weling Karanggayam Prodi : PJKR
 Caturtunggal, Depok,
 Sleman
 Dosen Pembimbing : Dra. FaridaMulyaningsih, M.Kes.
 Guru Pembimbing : Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S.Pd.

No	Program/ Kegiatan PPL	Jumlah Jam per Minggu									Jumlah Jam
		Juli		Agustus					September		
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Observasi										
	a. Persiapan	1									1
	b. Pelaksanaan	6									6
	c. Evaluasi Tindak Lanjut	1									1
2	Menyusun Matriks Program PPL		6								6
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan										
	c. Evaluasi Tindak Lanjut										
	Pembelajaran Kokulikuler (Kegiatan Mengajar Terbimbing)										
3	Konsultasi Guru Pembimbing										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
	c. Evaluasi Tindak Lanjut										
4	Konsultasi Dosen Pembimbing										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan		1	1		1		1			4
	c. Evaluasi Tindak Lanjut										
5	Mengumpulkan Materi										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan	5	5	5	5	5	5	5	5		40


	c. Evaluasi Tindak Lanjut										
6	Membuat RPP										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan	5	5	5	5	5	5	5			35
	c. Evaluasi Tindak Lanjut										
7	Menyiapkan/Membuat Media										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan	5	5	5	5	5	5	5			35
	c. Evaluasi Tindak Lanjut										
8	Menyusun Materi Pembelajaran										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan	5	5	5	5	5	5	5			35
	c. Evaluasi Tindak Lanjut										
9	Diskusi Teman Sejawat										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
	c. Evaluasi Tindak Lanjut										
10	Praktik Mengajar Di Lapangan / KBM										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan	6	6	6	6	6	12	6			48
	c. Evaluasi Tindak Lanjut										
11	Penilaian & Evaluasi										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan							1	1		2
	c. Evaluasi Tindak Lanjut										
	Pembelajaran Ekstrakurikuler										
12	Futsal										
13	Pengembangan Diri (Tenis Meja)						1	1	1		3
	Kegiatan Sekolah										
13	Salam Pagi	2	2	2	1	2	2	2	2	2	17
14	Tadarus	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5
15	Piket Sekolah, TU, dan Perupstakaan	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
16	Upacara Rutin	1	1	1	1	1	1	1	1		8
17	Lomba 17 Agustusan					10					10
18	Rapat Koordinasi	3				2					5
	Pembuatan Laporan PPL										
19	Laporan PPL									10	10
	Program Tambahan										
20	Kunjungan Budaya		7								7

21	Penarikan PPL									2	2
22	Perpisahan dengan Siswa									2	2
Program Insidental											
23	Upacara Hari kemerdekaan RI ke 71					1					1
Jumlah		51,5	54,5	41,5	39,5	54,5	47,5	43,5	21,5	27,5	381,5


Mengetahui/ Menyetujui,

Kepala Sekolah/ Pimpinan
Lembaga

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Susiyanto, M.Pd
NIP. 19600326 198202 1 003



Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.
NIP. 196307141988122001



FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : Dedy Setyo Utomo

PUKUL : 09.10 – 10.45

NO. MAHASISWA : 12601244088

TEMPAT PRAKTIK : SMP NEGERI 5 DEPOK

TGL. OBSERVASI : 18 Maret 2016

FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

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

		berlangsung secara maksimal
	6. Gerak	Guru berkeliling untuk memeriksa kesulitan siswa.
	7. Cara memotivasi siswa	Guru bercerita tentang berbagai hal yang berhubungan dengan materi pembelajaran
	8. Teknik bertanya	Guru memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya tentang materi yang tidak dimengerti
	9. Teknik penguasaan kelas	Guru menguasai kelas dengan baik
	10. Penggunaan media	Bola.
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Bentuk evaluasi berupa remidi kepada siswa yang nilainya masih di bawah KKM. Cara evaluasinya dengan ujian lagi.
	12. Menutup pelajaran	Guru memberikan arahan terkait KD yang akan diajarkan, memberi pekerjaan rumah, dan menyimpulkan pembelajaran
C.	Perilaku Siswa	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Siswa memperhatikan dengan baik, meskipun terkadang ramai sendiri akan tetapi pembelajaran bisa berjalan kondusif

	2. Perilaku siswa di luar kelas	Siswa berinteraksi dengan teman sebayanya dan bersikap sopan santun, siswa juga aktif bergerak
--	---------------------------------	--

Sleman, 15 September 2016

Guru Pembimbing



Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S. Pd

Mahasiswa



Dedy Setyo Utomo

NIM: 12601244088



**FORMAT OBSERVASI
KONDISI SEKOLAH*)**

NPma.2
Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMPN 5 DEPOK
NAMA MAHASISWA : DEDY SETYO UTOMO
ALAMAT SEKOLAH : JL. WELING KARANGGAYAM
NOMOR MHS. : 12601244088
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

NO	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Kondisi fisik sekolah	Gedung masih terawat dan terjaga dengan baik dan masih terlihat kokoh dan kuat.
2	Potensi siswa	Prestasi siswa lebih menonjol dalam non akademik, untuk akademik siswa masih belum menonjol
3	Potensi guru	Jumlah guru sebanyak 43 orang dan guru sudah banyak yang mengikuti maupun memenangkan perlombaan tingkat nasional
4	Potensi karyawan	Karyawan di sekolah sudah ada yang menjadi PNS, namun ada pula yang belum berstatus PNS
5	Fasilitas KBM, media	Sudah tersedianya speaker disetiap kelas dan LCD seluruh kelas.
6	Perpustakaan	Sudah ada komputer, printer, grafik pengunjung perpustakaan, buku sedang ditata dan didata
7	Laboratorium	lab computer, lab IPA, dan lab menjahit, lab karawitan, dan lab musik.
8	Bimbingan konseling	Tersedia ruangan BK. Fungsi BK sebagai fasilitator yang positif Belum dioptimalkan oleh siswa
9	Bimbingan belajar	Ada program bimbingan belajar. Program ini untuk siswa kelas 9 dimulai dari semester 1

		hingga semester 2 berupa les lanjutan.
10	Ekstrakurikuler(pramuka, PMI, basket, drumband, dsb)	Pramuka, Tonti, Tenis Meja, Bahasa Inggris, Musik. Ekstrakurikuler terdiri atas guru dan pelatih dari luar sekolah
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	Ruangan untuk OSIS tidak ada masih kekurangan ruangan dan yang dipakai adalah ruangan perpustakaan
12	Organisasi dan fasilitas UKS	Untuk ruangnya sudah memadai, terdapat bantal dan selimut hanya saja persediaan obat masih kurang memadai
13	Karya tulis ilmiah Remaja	Karya Ilmiah masih belum berjalan
14	Karya Ilmiah oleh Guru	Karya Ilmiah Guru masih mengambang.
15	Koperasi siswa	Tersedia koperasi siswa
16	Tempat ibadah	Ada mushola dan tempat wudhu bagi siswa putra putri
17	Kesehatan lingkungan	Di depan setiap kelas disediakan tempat duduk dan tempat sampah
18	Lain-lain.....	

Sleman, 15 September 2016

Koordinator PPL SMP N 5 Depok



H. Dwiyanta, S. Pd
NIP. 196412251986011001

Mahasiswa



Dedy Setyo Utomo
NIM: 12601244088



**FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN/PELATIHAN**

NPma.3
Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : ASEP TRIYONO
 PUKUL : 07.00-08.30
 NO. MAHASISWA : 13601244055
 TEMPAT PRAKTIK : SMPN 5 DEPOK
 TGL. OBSERVASI : 7 FEBUARI 2016
 FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR

NO	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pelatihan/Pembelajaran	
	1. Kurikulum	Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan yang digunakan sebagai acuan dalam pembuatan kurikulum sekolah dan setiap tahunnya kurikulum tersebut dapat diperbaiki disesuaikan dengan kondisi sekolah dan perkembangan zaman.
	2. Silabus	Digunakan sebagai acuan dalam pembelajaran dan pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran di SMP N 5 DEPOK.
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	Format RPP sudah benar dan RPP sudah dapat diterapkan dengan baik, setiap pembelajaran selalu mengacu pada RPP yang telah dibuat
B	Proses Pelatihan/Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Guru mengucapkan salam, berdoa, menyanyikan lagu wajib, dan tadarus. Setelah itu guru menjelaskan SK dan

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

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

Sleman, 15 September 2016

Guru Pembimbing



Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S. Pd

Mahasiswa



Dedy Setyo Utomo

NIM: 12601244088



**FORMAT OBSERVASI
KONDISI LEMBAGA*)**

NPma.4
Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : ASEP TRIYONO
NO. MAHASISWA : 13601244055
TEMPAT OBSERVASI : SMPN 5 DEPOK
TGL. OBSERVASI : 7 FEBUARI 2016
FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR

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

	g. Aspek lain....		
--	-------------------	--	--

Sleman, 15 September 2016

Koordinator PPL SMP N 5 Depok



H. Dwiyanta, S. Pd

NIP 196412251986011001

Mahasiswa



Dedy Setyo Utomo

NIM 12601244088

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP N 5 DEPOK
Kurikulum : KTSP
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Atletik
Fokus Pembelajaran : Lari Sambung/Estafet
Kelas/Semester : VIII / 1
Alokasi Waktu : 80 Menit

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 1.3 Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Indikator

No	Indikator	Afektif	Kognitif	Psikomotorik
1	Siswa berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.	✓	—	—
2	Siswa menunjukkan sikap kerjasama, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi sarana dan prasarana.	✓	—	—
3	Siswa memahami teknik lari estafet.	—	✓	—
4	Siswa dapat melakukan teknik lari estafet.	—	—	✓
5	Siswa dapat mengaplikasikan teknik lari estafet di permainan sesungguhnya.	—	—	✓

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa membaca doa sebelum pembelajaran dengan khidmat sesuai kepercayaan masing-masing.
2. Siswa membaca doa sesudah pembelajaran dengan khidmat sesuai kepercayaan masing-masing.
3. Siswa melakukan teknik lari estafet berhasil memberikan tongkat estafet sebanyak 2 kali.

B. Materi Pembelajaran (Inti)

Lari sambung atau lari estafet adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara begantian. Satu regu pelari sambung terdiri dari 4 orang pelari. Dalam perlombaan lari sambung pelari berlari dengan kecepatan penuh dengan memindahkan tongkat ke pelari berikutnya. Perpindahan tongkat harus berada di dalam daerah yang disebut zona panjang 20 m. perpindahan tongkat diluar zona tersebut regu dinyatakan gagal atau diskualifikasi.

Cara Pengoperan tongkat dilakukan dengan dua cara yaitu.

Tanpa melihat (nonvisual): cara ini penerima tongkat estafet tanpa menoleh kepada si pemberi tongkat. Cara ini digunakan untuk lari sambung 4 x 100m
Dengan melihat (visual): Cara ini si penerima tongkat estafet menoleh ke belakang, melihat kepada pemberi tongkat. Cara ini digunakan pada lari sambung jaraknya lebih dari 100m, terutama pada 4 x 400m.

Teknik perpindahan tongkat cara nonvisual adalah:

Pemberi melakukan gerakan ayunan dari arah bawah ke atas

Yang menerima menjulurkan tangannya ke bawah belakang badan dengan sikap ibu jari dan jari lainnya membentuk huruf V terbalik dengan Ibu jari yang berada pada bagian luar dari badan, sedangkan keempat jari lainnya di bagian dalam.

Para pelari harus menerima dan memberikan dengan berselang-seling. Misalnya pelari pertama memegang tongkat dengan tangan kanan, pelari kedua harus menerima dengan tangan kiri, pelari ketiga menerima dengan tangan kanan, pelari terakhir menerima dengan tangan kiri. Perpindahan tongkat yang terbaik bila pemindahan tongkat berlangsung dalam keadaan pelari sudah mencapai kecepatan tertinggi. Ini terjadi kira-kira 15 – 18m setelah garis permulaan dalam daerah pergantian.

Peraturan Lari Bersambung/ Estafet

- Semua jalur dibatasi garis-garis tiang tebalnya 5 cm sebagai tanda/ batas pelari.
- Nomor 4 x 100m, 4 x 200m selain pelari pertama dibolehkan memulai larynya di luar zona tidak lebih dari 10m.
- Nomor 4 x 200m, 4 x 400m dilarikan dalam lintasan masing-masing kecuali:
 - untuk lari 4 x 200m pelari ketiga hanya di tikungan pertama saja selebihnya sesudah menggunakan lintasan dalam
 - demikian juga 4 x 400m hanya pelari pertama saja yang lari dijalurnya setelah melewati tanda tikungan pertama yang berbendera
 - pegantian tongkat harus dilakukan pada zone yang telah ditentukan dengan batas-batas garis yang jelas.
- Cek mark atau tanda, peserta boleh memasang perekat yang berukuran 5 x 40 cm dengan warna yang menyolok dengan tidak membingungkan pelari.
- Tongkat estafet, tongkat harus dibawa selama perlombaan berlangsung, jika jatuh harus diambil oleh yang menjatuhkan. Dia boleh meninggalkan lintasanya untuk mengambil tongkat dengan tidak mengganggu pelari lain. Tongkat harus diberikan dari tangan ke tangan dalam zona penggantian tongkat yang dimaksud dengan zona penggantian tongkat adalah pada saat posisi tongkat bukan ditentukan oleh posisi badan.

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi

Kesalahan yang sering terjadi pada penerima, antara lain :

- Penerima berangkat terlambat
- Penerima berlari terlalu cepat
- Mengulurkan tangan yang keliru
- Tangan penerima bergoyang (bergerak)
- Lari tidak lurus (berbelok-belok)

Kesalahan yang sering terjadi pada pemberi, antara lain:


- Tidak memberi kode saat akan memberi tongkat
- Mengulurkan tongkat dengan tangan keliru


- Mengulurkan tongkat kurang tepat pada tangan penerima.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstasi
2. Komando
3. Tugas
4. Bermain

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<p>Berbaris</p> <p>Siswa dibariskan 4 bersaf</p>  <p>Berhitung</p> <p>Siswa berhitung agar mengetahui jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran.</p> <p>Berdoa</p> <p>Sebelum memulai pembelajaran, siswa berdoa terlebih dahulu.</p> <p>Salam</p> <p>Memberikan salam “Assalamu’alaikum, Selamat pagi”.</p> <p>Presensi</p> <p>Agar mengetahui siapa yang mengikuti pembelajaran.</p> <p>Apersepsi</p> <p>Mengarahkan siswa agar mengetahui apa yang akan dilakukan yaitu lari estafet</p>	8 Menit

	<p>Pemanasan</p> <p>Melakukan permainan sambung kata dengan peraturan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa baris pertama mendengarkan kalimat dari guru. 2. Siswa pertama berlari ke siswa kedua menyampaikankalimatnya. 3. Dilakukan sampai ke siswa terakhir. 4. Siswa terakhir mengangkat tangan dan menyebutkan kalimatnya. 	
<p>Inti</p>	<p>Eksplorasi</p> <p>Siswa memperhatikan demonstrasi dari guru tentang bagaimana cara melakukan teknik lari estafet.</p> <p>Elaborasi</p> <p>Siswa mempraktikkan lari estafet seperti yang sudah didemonstrasikan oleh guru.</p> <p>Siswa di bagi 4 kelompok memanjang</p> <p>Siswa berbaris menjadi 4 baris</p>  <p>Yang pertama siswa melakukan cara memberi dan menerima tongkat estafet dari baris pertama sampai terakhir kemudian kembali ke baris pertama.</p> <p>Yang kedua siswa melakukan seperti yang pertama tetapi baris genap menerima denan tangan kanan baris ganjil dengan tangan</p>	<p>68 menit</p>

	<p>kiri.</p> <p>Yang ketiga ambil jarak seperti yang pertama tetapi dengan jalan kaki.</p> <p>Yang keempat seperti yang kedua tetapi jalan kaki.</p> <p>Di atas dilakukan 1 baris bergantian</p> <p>Yang pertama dengan visual dan yang kedua dengan nonvisual.</p> <p>Konfirmasi</p> <p>Yang terakhir siswa melakukan yang kedua tetapi dengan berlari.</p> <p>Kemudian siswa melakukan perlombaan estafet.</p>	
<p>Penutup</p>	<p>Pendinginan</p> <div data-bbox="671 1020 815 1189" data-label="Image"> </div> <p>Siswa duduk membentuk setengah lingkaran. Siswa melakukan permainan yaitu berhitung tetapi jika guru mengatakan genap atau ganjil maka angka genap diubah menjadi “even” dan ganjil menjadi “odd”. Siswa yang salah akan dihukum menyanyikan lagu bagimu negeri.</p> <p>Evaluasi</p> <p>Siswa melakukan evaluasi dari pembelajaran yang dilakukan bersama guru tentang kejadian yang terjadi saat proses pembelajaran.</p> <p>Kesan pesan</p> <p>Siswa memberikan kesan dan pesan untuk pelajaran yang telah</p>	<p>4 menit</p>

	<p>dilakukan.</p> <p>Tugas</p> <p>Siswa diberi tugas untuk mencatat kembali apa saja yang telah dilakukan di pembelajaran, dikumpulkan pertemuan selanjutnya.</p> <p>Berbaris</p> <p>Siswa berbaris 4 bersaf</p> <p>Berdoa</p> <p>Siswa berdoa menutup pembelajaran</p> <p>Berhitung</p> <p>Siswa berhitung</p> <p>Bubar</p> <p>Siswa dibubarkan dan kembali ke kelas.</p>	
--	--	--

E. Sumber Belajar

- Lapangan
- Cone
- Tongkat Estafet
- Peluit
- Stopwatch
- Sutrisno, Budi.2010.*Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTS kelas VIII*.Kudus: CV. Pustaka Indah.

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik lari estafet, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses). Contoh penilaian proses teknik Shooting satu tangan dan lay up dalam Bola Basket (Penilaian keterampilan cabang olahraga)

No	Nama Siswa	Ayunan Tangan					Perkenaan Tangan dengan tongkat					Tepat Sasaran					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.																				
4.																				
5.																				
Ds																				
b																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Kriteria penilaian

Ayunan Tangan

4 jika ayunan tangan dari bahu ke atas diikuti gerak lanjutan dan tidak dilempar.

3 jika ayunan tangan dari bahu ke atas diikuti gerak lanjutan.

2 jika ayunan tangan dari bahu ke atas.

1 jika tidak mengayunkan tangan.

Perkenaan tongkat

4 jika perkenaan tongkat dengan tangan sesuai teknik estafet dengan sungguh-sungguh

3 jika perkenaan tongkat dengan tangan sesuai teknik estafet tidak sungguh-sungguh

2 jika perkenaan tongkat dengan tangan tidak tepat sasaran.

1 jika perkenaan tongkat dengan tangan salah.

Tepat sasaran

4 jika tongkat tepat ke sasaran.

3 jika tongkat melenceng dekat dengan sasaran.

2 jika tongkat melenceng.

1 jika tongkat sama sekali tidak menuju sasaran.

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \text{Jumlah skor maksimal} \times 60\%$$

b. Tes Sikap (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
		Kejuju ran			Mengh argai			Semang at			Percay a diri			Sporti vitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																		

Kriteria penilaian

3 jika sering muncul

2 jika kadang-kadang muncul

1 jika tidak muncul

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \text{Jumlah skor maksimal} \times 20\%$$

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik shooting satu tangan dan lay up dalam Bola Basket 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.																		
4.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																		

Kriteria penilaian

3 jika jawaban benar

2 jika jawaban mendekati benar

1 jika jawaban salah

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \text{Jumlah skor maksimal} \times 20\%$$

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Nama lain dari lari sambung adalah... Lari estafet
2.	Bagaimana pandangan penerima estafet? Dengan visual dan nonvisual
3.	Bagaimana penerimaan estafet? Dengan tangan dibuka, ibu jari di luar dan tangan membentuk huruf v terbalik
4.	Bagaimana estafet berjalan? Dengan selang seling
5.	Bagaimana cara memberikan estafet? Dengan diayun dari bawah ke atas.

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

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

Yogyakarta, 2 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing,



Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S. Pd

Mahasiswa,



Dedy Setyo Utomo

NIM: 12601244088

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP N 5 DEPOK
Kurikulum : KTSP
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Atletik
Fokus Pembelajaran : Lari Jarak Pendek dan Star Jongkok
Kelas/Semester : IX / 1
Alokasi Waktu : 80 Menit

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 1.3 Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Indikator

No	Indikator	Afektif	Kognitif	Psikomotorik
1	Siswa berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.	✓	—	—
2	Siswa menunjukkan sikap kerjasama, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi sarana dan prasarana.	✓	—	—
3	Siswa memahami teknik lari jarak pendek dan star jongkok.	—	✓	—
4	Siswa dapat melakukan teknik lari jarak pendek dan star jongkok.	—	—	✓
5	Siswa dapat mengaplikasikan teknik lari jarak pendek dan star jongkok dengan perlombaan.	—	—	✓

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa membaca doa sebelum pembelajaran dengan khidmat sesuai kepercayaan masing-masing.
2. Siswa membaca doa sesudah pembelajaran dengan khidmat sesuai kepercayaan masing-masing.
3. Siswa melakukan teknik lari jarak pendek 60 meter dengan waktu 8 detik sebanyak 2 kali.

B. Materi Pembelajaran (Inti)

Cara melakukan teknik lari jarak pendek dan star jongkok. Aba-abanya adalah bersedia, siap, yak/bunyi peluit. Lari jarak pendek menggunakan star jongkok. Cara melakukan star jongkok pada Aba-aba bersedia yaitu

1. Ambil posisi kaki belakang, jarak kaki belakang dengan kaki depan adalah 1,5 kaki.
2. Kaki depan dan belakang jinjit.
3. Lutut kaki belakang diletakkan di tanah sejajar dengan ujung kaki dari kaki depan. Jaraknya selebar bahu.
4. Posisi tangan membentuk huruf V terbalik, jari yang lain berada di belakang ibu jari dan jari telunjuk.
5. Tangan berada di belakang garis star.

Aba-aba siap yaitu

1. Lutut ditekan ke belakang, lutut depan membentuk sudut 90° , dan lutut belakang membentuk sudut 120° - 140° .
2. Pinggang diangkat sedikit lebih tinggi dari bahu.
3. Tubuh sedikit condong ke depan.
4. Bahu lebih maju sedikit dari kedua tangan.

Aba-aba yak/peluit yaitu


1. Kedua tangan diangkat dari tanah.
2. Kemudian lari secepat mungkin.

Pada saat lari jangan menengokkan kepala. Kepala lurus ke depan. Saat sampai di garis finish jangan mengurangi kecepatan, badan bisa ditegakkan, salah satu kaki dijulurkan jauh ke depan.

C. Metode Pembelajaran

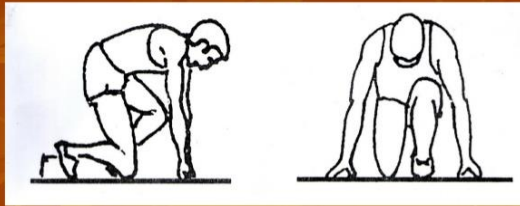
1. Demonstrasi
2. Komando
3. Tugas
4. Bermain

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<p>Berbaris</p> <p>Siswa dibariskan 2 bersaf</p>  <p>Berhitung</p> <p>Siswa berhitung agar mengetahui jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran.</p> <p>Berdoa</p> <p>Sebelum memulai pembelajaran, siswa berdoa terlebih dahulu.</p> <p>Salam</p> <p>Memberikan salam “Assalamu’alaikum, Selamat pagi”.</p> <p>Presensi</p> <p>Agar mengetahui siapa yang mengikuti pembelajaran.</p> <p>Apersepsi</p> <p>Mengarahkan siswa agar mengetahui apa yang akan dilakukan yaitu lari jarak pendek dan star jongkok.</p> <p>Pemanasan</p> <p>Pemanasan dengan bermain kejar-kejaran</p>	8 Menit

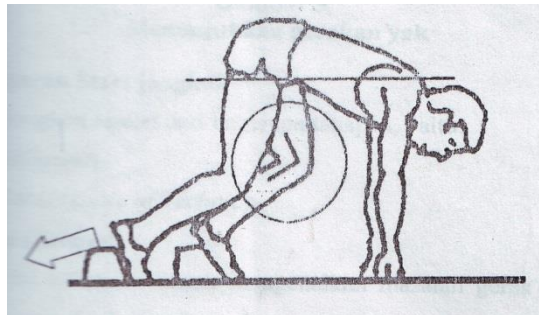
	<p>untuk melatih reaksi.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengambil sikap push up, ketika peluit dibunyikan siswa langsung bangun dan berlari. Siswa yang di depan berlari agar tidak terkejar oleh siswa di belakangnya, sebaliknya siswa yang di belakang berusaha mengejar siswa yang di depan dengan menepuk pundak siswa yang di depan. 2. Siswa berdiri saling membelakangi. Ada baris berwarna hijau dan hitam. Jika siswa mendengar kata hijau berarti hitam harus mengejar hijau, sebaliknya jika siswa mendengar kata hitam berarti hijau harus mengejar hitam dengan menepuk pundak. 	
Inti	<p>Eksplorasi</p> <p>Siswa memperhatikan demonstrasi dari guru tentang bagaimana cara melakukan teknik lari jarak pendek dan star jongkok.</p> <p>Aba-abanya adalah bersedia, siap, yak/bunyi peluit. Lari jarak pendek menggunakan star jongkok.</p> <p>Cara melakukan star jongkok pada</p> <p>Aba-aba bersedia yaitu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ambil posisi kaki belakang, jarak kaki belakang dengan kaki depan adalah 1,5 kaki. 2. Kaki depan dan belakang jinjit. 3. Lutut kaki belakang diletakkan di tanah sejajar dengan ujung kaki dari kaki depan. Jaraknya selebar bahu. 4. Posisi tangan membentuk huruf V terbalik, jari yang lain berada di belakang ibu jari dan jari telunjuk. 5. Tangan berada di belakang garis star. 	68 menit

Posisi "Bersedia"



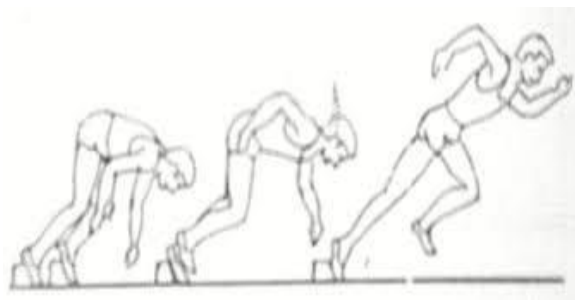
Aba-aba siap yaitu

1. Lutut ditekan kebelakang, lutut depan membentuk sudut 90° , dan lutut belakang membentuk sudut 120° - 140° .
2. Pinggang diangkat sedikit lebih tinggi dari bahu.
3. Tubuh sedikit condong ke depan.
4. Bahu lebih maju sedikit dari kedua tangan.



Aba-aba yak/peluit yaitu


1. Kedua tangan diangkat dari tanah.
2. Kemudian lari secepat mungkin.



Pada saat lari jangan menengokkan kepala.

Kepala lurus ke depan.

Saat sampai di garis finish jangan mengurangi kecepatan, badan bisa ditegakkan, salah satu kaki dijulurkan jauh ke depan.

	<p>Elaborasi</p> <p>Siswa mempraktikkan lari jarak pendek dengan star jongkok seperti yang sudah didemonstrasikan oleh guru.</p> <p>Siswa di bagi 4 kelompok memanjang</p> <p>Siswa berbaris menjadi 4 baris</p>  <p>Siswa merentangkan kedua lengan tangan.</p> <p>Baris pertama melakukan cara star jongkok, baris 2, 3, dan 4 mengoreksi.</p> <p>Kemudian baris 2 melakukan star jongkok baris 1, 3, dan 4 mengoreksi.</p> <p>Seperti itu seterusnya sampai semua baris sudah melakukan star jongkok.</p> <p>Setelah itu baris pertama bersama-sama melakukan star jongkok diteruskan berlari pelan, kemudian kembali ke baris paling belakang. Bergantian sampai semua baris mencoba.</p> <p>Setelah itu baris pertama bersama-sama melakukan star jongkok diteruskan berlari 10 meter, kemudian kembali ke baris paling belakang. Bergantian sampai semua baris mencoba.</p> <p>Konfirmasi</p> <p>Siswa mencoba mempraktikkan 2 orang bersama berlomba lari dengan jarak 60 meter.</p>	
<p>Penutup</p>	<p>Pendinginan dan Evaluasi</p> <p>Siswa duduk dengan kaki lurus.</p> <p>Siswa melakukan evaluasi dari pembelajaran</p>	<p>4 menit</p>

	<p>yang dilakukan bersama guru tentang kejadian yang terjadi saat proses pembelajaran.</p> <p>Kesan pesan Siswa memberikan kesan dan pesan untuk pelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>Berbaris Siswa berbaris 4 bersaf</p> <p>Berdoa Siswa berdoa menutup pembelajaran</p> <p>Berhitung Siswa berhitung</p> <p>Bubar Siswa dibubarkan dan kembali ke kelas.</p>	
--	--	--

E. Sumber Belajar

- Lapangan
- Cone
- Peluit
- Stopwatch
- Dapan dan Purnomo, Eddy. 2012. *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Alfabedia

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan Teknik dasar start, lari dan finish secara berpasangan. Melakukan lomba lari jarak pendek dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar start, lari dan finish lari jarak pendek !
<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk –bentuk teknik dasar lari jarak pendek 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Sebutkan teknik dasar lari jarak pendek !
<p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman 	Tes observasi	Lembar observasi	Toleransi, dan percaya diri !

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan koordinasi teknik dasar lari jarak pendek (start, lari dan finish)

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{-----}}{\text{-----}} \times 50$$

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

Lakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan peraturan yang telah dimodifikasi. taati aturan lomba, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif.

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

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

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

Nilai akhir yang diperoleh siswa

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

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR LARI JARAK PENDEK

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Variasi dan Kombinasi gerakan lengan dan kaki seirama				
2. Variasi dan Kombinasi gerakan lengan, kaki dan posisi badan seimbang atau badan tidak condong ke depan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM LARI JARAK PENDEK

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Mentaati peraturan	
2. Menghormati juri	
3. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam lomba	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 3	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP LARI JARAK PENDEK

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi badan saat sampai finish lari jarak pendek ?				
2. Bagaimana posisi tangan saat posisi star jongkok ?				
3. Bagaimana posisi kaki saat posisi star jongkok ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Yogyakarta, 5 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing,



Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S. Pd

Mahasiswa,



Dedy Setyo Utomo

NIM: 12601244088

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP N 5 DEPOK
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Bola Basket
Fokus Pembelajaran : Passing
Kelas/Semester : VIII / 1
Alokasi Waktu : 80 Menit

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

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

Indikator

No	Indikator	Afektif	Kognitif	Psikomotorik
1	Siswa berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.	✓	—	—
2	Siswa menunjukkan sikap kerjasama, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi sarana dan prasarana.	✓	—	—
3	Siswa memahami teknik dasar Passing dalam Bola Basket.	—	✓	—
4	Siswa dapat melakukan teknik Passing dalam Bola Basket.	—	—	✓
5	Siswa dapat mengaplikasikan teknik passing dalam Bola basket di permainan yang dimodifikasi.	—	—	✓

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa membaca doa sebelum pembelajaran dengan khidmat sesuai kepercayaan masing-masing.
2. Siswa membaca doa sesudah pembelajaran dengan khidmat sesuai kepercayaan masing-masing.
3. Siswa melakukan teknik passing dalam bola basket dengan ayunan tangan sesuai aturan dan tepat sasaran sebanyak 10 kali.

B. Materi Pembelajaran (Inti)

Dalam permainan bola basket ada beberapa macam operan yang sering digunakan yaitu :

1. Bounce Pass

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

2. Chest Pass

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


3. Over Head Pass

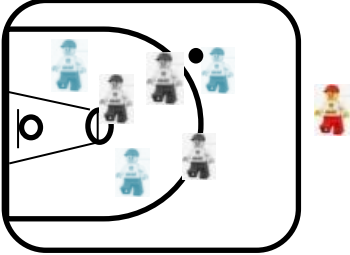


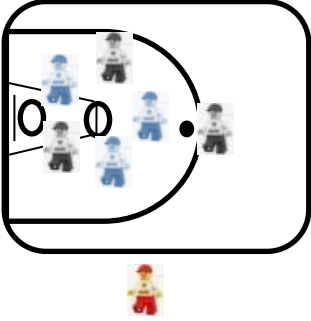


Operan ini biasanya dilakukan untuk melempar bola ke daerah post tinggi dan rendah, atau sebagai lemparan yang mengawali serangan cepat setelah bola memantul, atau saat lemparan kedalam.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Komando
3. TGFU
4. Bermain

D. Langkah-langkah Pembelajaran

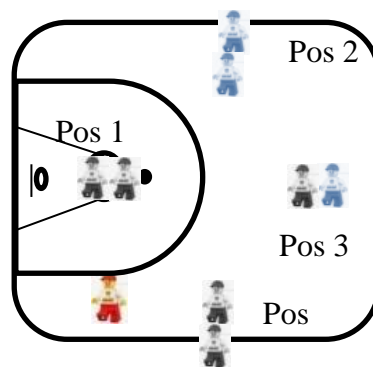
Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<p>Berbaris</p> <p>Siswa dibariskan 4 bersaf</p>  <p>Berhitung</p> <p>Siswa berhitung agar mengetahui jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran.</p> <p>Berdoa</p> <p>Sebelum memulai pembelajaran, siswa berdoa terlebih dahulu.</p> <p>Salam</p> <p>Memberikan salam “Assalamu’alaikum, Selamat pagi”.</p> <p>Presensi</p> <p>Agar mengetahui siapa yang mengikuti pembelajaran.</p> <p>Apersepsi</p> <p>Mengarahkan siswa agar mengetahui apa yang akan dilakukan yaitu bermain Bola Basket.</p> <p>Pemanasan</p> <p>Pemanasan dilakukan dengan cara bermain yaitu Siswa dibagi kelompok yaitu tim A dan tim B. Siswa melakukan passing ke teman kelompoknya. Point 1 jika berhasil</p>	8 Menit

	<p>melakukan 10x passing ke teman kelompok. Siswa yang memegang bola harus diam, temannya harus meminta bola.</p>  <p>Keterangan :</p> <p> : Guru</p> <p> : Siswa</p> <p>● : Bola</p>	
<p>Inti</p>	<p>Eksplorasi</p> <p>Game 1</p> <p>Siswa dibagi 2 kelompok. Siswa bermain permainan bola basket dengan peraturan yang telah dimodifikasi. tujuannya siswa dapat memunculkan teknik melakukan teknik Passing sebanyak mungkin.</p>  <p>Keterangan :</p> <p> : Siswa</p> <p>● : Bola</p> <p> : Guru</p> <p>Peraturan</p> <p>1. Cara merebut bola dengan memotong umpan dari lawan.</p>	<p>68 menit</p>

	<p>Tidak boleh ada kontak fisik. Jarak minimal 1 meter.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Permainan hanya menggunakan passing tidak ada dribble. 3. Point jika dapat melakukan passing ke temannya 5 kali. 4. Passing ke teman tidak boleh kembali ke teman yang mengumpan tadi. 5. Jika bola berhasil direbut lawan maka bola di bawa keluar dari lapangan. 6. Pemegang bola harus diam. <p>Pertanyaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa tujuan dari permainan tadi? Passing untuk mencetak point. 2. Berapa saja skor yang dapat diperoleh dalam bola basket jika memasukan bola di area yang berbeda? 1 point jika dengan penalti, 2 point jika di dalam lingkaran atau area 2 point, 3 point jika di luar lingkaran 2 point. 3. Ada berapa teknik passing? Ada 3 yaitu chest pass, bounce pass, dan over head pass. 	
--	---	--

Elaborasi

Latihan



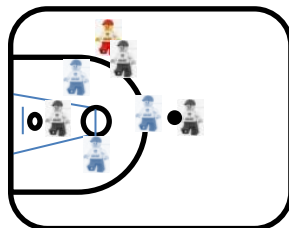
Keterangan :

Ada 4 pos yang masing-masing diisi 2 siswa di masing-masing melakukan passing, pertama chest pass, kedua bounce past, ketiga over head pass.

Konfirmasi


Game 2

Siswa mengaplikasikan yang sudah dilakukan saat latihan ke permainan bola basket yang sesungguhnya.



Peraturan

1. Cara merebut bola dengan memotong umpan dari lawan. Tidak boleh ada kontak fisik. Jarak minimal 1 meter.
2. Permainan hanya menggunakan passing tidak ada dribble.
3. Point jika dapat meletakkan bola di luar garis pertahanan lawan.
4. Passing ke teman tidak boleh

	<p>kembali ke teman yang mengumpan tadi.</p> <p>5. Jika bola berhasil direbut lawan maka bola di bawa keluar dari lapangan.</p> <p>6. Pemegang bola harus diam.</p>	
Penutup	<p>Pendinginan</p>  <p>Siswa duduk membentuk setengah lingkaran. Siswa melakukan permainan yaitu berhitung tetapi jika guru mengatakan genap atau ganjil maka angka genap diubah menjadi “even” dan ganjil menjadi “odd”. Siswa yang salah akan dihukum menyanyikan lagu bagimu negeri.</p> <p>Evaluasi</p> <p>Siswa melakukan evaluasi dari pembelajaran yang dilakukan bersama guru tentang kejadian yang terjadi saat proses pembelajaran.</p> <p>Kesan pesan</p> <p>Siswa memberikan kesan dan pesan untuk pelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>Tugas</p> <p>Siswa diberi tugas untuk mencatat</p>	4 menit

	<p>kembali apa saja yang telah dilakukan di pembelajaran, dikumpulkan pertemuan selanjutnya.</p> <p>Berbaris Siswa berbaris 2 bersaf</p> <p>Berdoa Siswa berdoa menutup pembelajaran</p> <p>Berhitung Siswa berhitung</p> <p>Bubar Siswa dibubarkan dan kembali ke kelas.</p>	
--	---	--

E. Sumber Belajar

- Lapangan
- Cone
- Bola basket
- Peluit
- Stopwatch
- Sutrisno, Budi.2010.*Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTS kelas VIII*.Kudus: CV. Pustaka Indah.
- <http://www.astalog.com/5983/sebutkan-macam-macam-passing-dalam-bola-basket.htm>

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

d. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik passing, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses). Contoh penilaian proses teknik Shooting satu tangan dan lay up dalam Bola Basket (Penilaian keterampilan cabang olahraga)

No	Nama Siswa	Ayunan Tangan					Perkenaan Tangan dengan Bola					Tepat Sasaran					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.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Kriteria penilaian

Ayunan Tangan

4 jika ayunan tangan dari bahu ke atas diikuti gerak lanjutan dan tidak dilempar.

3 jika ayunan tangan dari bahu ke atas diikuti gerak lanjutan.

2 jika ayunan tangan dari bahu ke atas.

1 jika tidak mengayunkan tangan.

Perkenaan bola

4 jika perkenaan bola dengan tangan sesuai teknik shooting dengan sungguh-sungguh

3 jika perkenaan bola dengan tangan sesuai teknik shooting tidak sungguh-sungguh

2 jika perkenaan bola dengan tangan tidak tepat sasaran.

1 jika perkenaan bola dengan tangan salah.

Tepat sasaran

- 4 jika bola tepat masuk ke sasaran.
- 3 jika bola masuk ke sasaran tetapi mengenai ring basket.
- 2 jika bola mengenai ring basket dan tidak masuk.
- 1 jika bola melenceng dari sasaran.

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \text{Jumlah skor maksimal} \times 60\%$$

e. Tes Sikap (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			
		Kejuju ran			Mengh argai			Semang at			Percay a diri					Sporti vitas		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																		

Kriteria penilaian

- 3 jika sering muncul
- 2 jika kadang-kadang muncul
- 1 jika tidak muncul

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \text{Jumlah skor maksimal} \times 20\%$$

f. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik passing dalam Bola Basket 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.																		
4.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																		

Kriteria penilaian

3 jika jawaban benar

2 jika jawaban mendekati benar

1 jika jawaban salah

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \text{Jumlah skor maksimal} \times 20\%$$

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	<p>Bagaimana cara melakukan teknik shooting satu tangan dalam Bola Basket?</p> <p>Caranya yaitu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan (biasanya kaki yang depan adalah kaki yang berlawanan dengan tangan yang menembak) 2. Bola dipegang di depan perut. 3. Bola diangkat ke atas depan mata atau di depan hidung. 4. Jika shooting dengan tangan kanan, maka telapak tangan kanan diputar menghadap ke arah basket. 5. Tangan kiri berada di samping untuk mengontrol bola. 6. Kaki agak dibengkokkan dan bersamaan dengan kaki diluruskan, maka tangan mendorong bola sampai siku lurus, diakhiri dengan gerakan sentakan dari pergelangan tangan. 7. Pandangan mata ke arah ring basket. 8. Dapat dilakukan dengan gerakan tanpa bola.

	<p>9. Arah putaran bola adalah kebalikan dengan arah jalan bola (back spin).</p> <p>10. Dalam melakukan gerakan shooting, semua anggota badan dalam keadaan rileks dan tidak tegang.</p>
2.	<p>Ada berapa macam teknik dasar passing dalam Bola Basket?</p> <p>Ada 3</p>
3.	<p>Sebutkan 3 macam teknik passing dalam Bola Basket?</p> <p>1. Chest pass</p> <p>2. Bounce pass</p> <p>3. Over head pass</p>
4.	<p>Bagaimana cara mencetak skor dalam bola basket?</p> <p>Memasukkan bola basket ke ring basket.</p>
5.	<p>Berapa skor yang diperoleh jika bola masu ke gawang dengan cara penalti?</p> <p>Mendapatkan skor 1</p>

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = ----- Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antar = 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 = < 60%

Yogyakarta, 4 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing,



Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S. Pd

Mahasiswa,



Dedy Setyo Utomo

NIM 12601244088

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP N 5 DEPOK
Kurikulum : KTSP
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Bola Kasti
Kelas/Semester : IX / 1
Alokasi Waktu : 80 Menit

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 1.2 Mempraktikan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan konsisten serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Indikator

No	Indikator	Afektif	Kognitif	Psikomotorik
1	Siswa berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.	✓	—	—
2	Siswa menunjukkan sikap kerjasama, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi sarana dan prasarana.	✓	—	—
3	Siswa memahami teknik dasar bola kasti.	—	✓	—
4	Siswa dapat melakukan teknik dalam bola kasti.	—	—	✓
5	Siswa dapat mengaplikasikan teknik dasar bola kasti dalam permainan.	—	—	✓

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa melakukan teknik dasar memukul dalam bola kasti dengan bola terkena pukulan sebanyak 3 kali.
2. Siswa melakukan teknik melempar dan menangkap dalam bola kasti dengan bola berhasil ditangkap dan dilempar tepat sasaran sebanyak 3 kali.


B. Materi Pembelajaran (Inti)

1. Melempar Bola
 - a. Melambung
 - b. Mendatar
 - c. Menggulir tanah
2. Menangkap Bola
 - a. Melambung
 - b. Mendatar
 - c. Menggulir tanah
3. Memukul
 - a. Melambung
 - b. Mendatar
 - c. Ke bawah

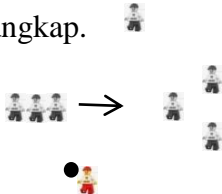
C. Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Tugas
3. Bermain

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	Berbaris Siswa dibariskan 4 bersaf  Berhitung Siswa berhitung agar mengetahui jumlah siswa yang mengikuti	8 Menit

	<p>pembelajaran.</p> <p>Berdoa</p> <p>Sebelum memulai pembelajaran, siswa berdoa terlebih dahulu.</p> <p>Salam</p> <p>Memberikan salam</p> <p>“Assalamu’alaikum, Selamat pagi”.</p> <p>Presensi</p> <p>Agar mengetahui siapa yang mengikuti pembelajaran.</p> <p>Apersepsi</p> <p>Mengarahkan siswa agar mengetahui apa yang akan dilakukan yaitu bermain Bola voli.</p> <p>Pemanasan</p> <p>Lari mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali.</p> <p>Melakukan permainan dengan peraturan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ada 2 orang yang jaga, yang lain berada ditengah. 2. 2 orang yang jaga melempar bola voli ke yang ditengah. Jika terkena maka bergabung jadi yang jaga. 3. Batas perkenaan adalah pangkal kaki sampai ujung kaki. 4. Melempar bola dengan dua tangan dari bawah kepala. 	
Inti	<p>Eksplorasi</p> <p>Siswa memperhatikan demonstrasi dari guru tentang bagaimana cara melakukan teknik memukul, melempar, dan menangkap.</p>	68 menit

	<p>Elaborasi</p> <p>Siswa mempraktikkan teknik memukul, melempar, dan menangkap.</p>  <p>Siswa memukul bola kemudian yang berada di area jaga menangkap bola dan melemparkan ke guru.</p> <p>Konfirmasi</p> <p>Siswa mempraktikkan teknik memukul, melempar, dan menangkap dalam permainan.</p>	
<p>Penutup</p>	<p>Pendinginan dan evaluasi</p> <p>Siswa duduk kaki lurus sambil melakukan evaluasi dari pembelajaran yang dilakukan bersama guru tentang kejadian yang terjadi saat proses pembelajaran.</p> <p>Kesan pesan</p> <p>Siswa memberikan kesan dan pesan untuk pelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>Tugas</p> <p>Siswa diberi tugas untuk mencatat kembali apa saja yang telah dilakukan di pembelajaran, dikumpulkan pertemuan selanjutnya.</p> <p>Berbaris</p> <p>Siswa berbaris 4 bersaf</p> <p>Berdoa</p> <p>Siswa berdoa menutup</p>	<p>4 menit</p>

	pembelajaran Berhitung Siswa berhitung Bubar Siswa dibubarkan dan kembali ke kelas.	
--	---	--

E. Sumber Belajar

- Lapangan
- Cone
- Bola Kasti
- Tongkat
- Peluit
- Stopwatch
- <http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2015/10/teknik-dasar-permainan-kasti-melempar.html>

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar (pitcher) dan menangkap (catcher) dengan koordinasi yang baik Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar (pitcher) dan menangkap (catcher) dengan koordinasi yang baik
<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk teknik variasi dan kombinasi dasar melempar, menangkap, memegang stick dan pukulan 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Diskripsikan teknik dasar variasi dan kombinasi melempar pada permainan bola kasti
<p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat dengan teman 	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, dan menghargai lawan !.

Yogyakarta, 26 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing,



Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S. Pd

Mahasiswa,



Dedy Setyo Utomo

NIM 12601244088

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP N 5 DEPOK
Kurikulum : KTSP
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Bola Voli
Kelas/Semester : IX / 1
Alokasi Waktu : 80 Menit

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

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

Indikator

No	Indikator	Afektif	Kognitif	Psikomotorik
1	Siswa berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.	✓	—	—
2	Siswa menunjukkan sikap kerjasama, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi sarana dan prasarana.	✓	—	—
3	Siswa memahami teknik dasar passing atas dan passing bawah dalam bola voli.	—	✓	—
4	Siswa dapat melakukan teknik passing atas dan passing bawah dalam bola voli.	—	—	✓
5	Siswa dapat mengaplikasikan teknik passing atas dan passing bawah dalam bola voli di permainan	—	—	✓

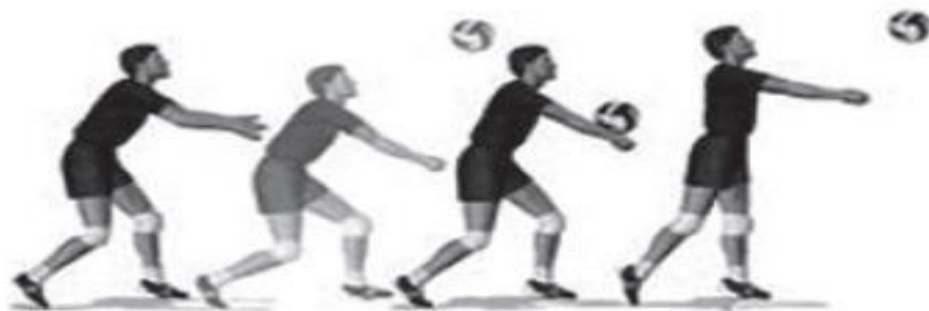
sesungguhnya.			
---------------	--	--	--

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa membaca doa sebelum pembelajaran dengan khidmat sesuai kepercayaan masing-masing.
2. Siswa membaca doa sesudah pembelajaran dengan khidmat sesuai kepercayaan masing-masing.
3. Siswa melakukan teknik passing bawah dalam bola voli setinggi 1 meter sebanyak 10 kali.
4. Siswa melakukan teknik passing atas dalam bola voli setinggi 1 meter sebanyak 10 kali.

B. Materi Pembelajaran (Inti)

Passing bawah



Passing bawah

1. Ambil sikap siap yang umumnya dilakukan dalam permainan bola voli, yaitu kedua kaki dibuka selebar bahu serta kedua lutut sedikit ditekuk dengan badan sedikit dibungkukkan ke depan.
2. Rapatkan serta luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari menjadi sejajar
3. Ayunkan kedua lengan secara bersamaan ke arah datangnya bola, dalam hal ini siku harus betul-betul dalam keadaan lurus. Letak perkenaan bola harus berada pada bagian prosimal lengan atau diatas dari pergelangan tangan.
4. Dan disaat bola mengenai kedua lengan, lutut kaki diluruskan.
5. Dalam melakukan passing bawah ke arah depan, ayunan lengan tidak lebih dari sudut 90° dengan bahu atau badan.

Passing Atas



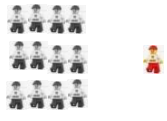
Passing atas

1. Ambil sikap siap yang biasa dilakukan dalam olahraga bola voli, yaitu kedua kaki dibuka hingga selebar bahu, kedua lutu kaki agak ditekuk dan badan merendah atau agak dibungkukkan ke depan. Berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.
2. Saat bola datang, secepat mungkin tempatkan badan di bawah bola, dengan tangan diangkat, dan lengan agak ditekuk, serta telapak tangan terbuka lebar dengan jari-jari renggang dan membentuk seperti mangkok. Kedua ibu jari dan telunjuk yang berdekatan akan membentuk seperti setengah lingkaran ataupun segitiga.
3. Saat bola sudah tepat berada di atas dari badan, dengan kedua tangan ditekuk pada bagian siku ataupun pergelangan tangan. Posisi tangan harus sedikit berada di atas dahi. Perkenaan bola yang baik yaitu tepat mengenai jari-jari tangan. Saat bola menyentuh jari, jari-jari harus sedikit ditegangkan agar bola dapat memantul dengan baik, dan kemudian didorong dengan menggerakkan pergelangan tangan yang selanjutnya diikuti dengan gerakan meluruskan siku. Dalam mendorong bola jari yang paling dominan saat mendorong adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah.
4. Dan pada gerakan mendorong akan diakhiri dengan tumit sedikit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik, kedua lengan lurus serta pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan-gerakan akhir seperti ini merupakan gerak dasar (fundamental) dalam melakukan gerakan dorongan.


C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Komando
3. Tugas
4. Bermain

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<p>Berbaris</p> <p>Siswa dibariskan 4 bersaf</p>  <p>Berhitung</p> <p>Siswa berhitung agar mengetahui jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran.</p> <p>Berdoa</p> <p>Sebelum memulai pembelajaran, siswa berdoa terlebih dahulu.</p> <p>Salam</p> <p>Memberikan salam</p> <p>“Assalamu’alaikum, Selamat pagi”.</p> <p>Presensi</p> <p>Agar mengetahui siapa yang mengikuti pembelajaran.</p> <p>Apersepsi</p> <p>Mengarahkan siswa agar mengetahui apa yang akan dilakukan yaitu bermain Bola voli.</p> <p>Pemanasan</p> <p>Melakukan permainan dengan peraturan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ada 2 orang yang jaga, yang lain berada ditengah.	8 Menit

	<p>2. 2 orang yang jaga melempar bola voli ke yang ditengah. Jika terkena maka bergabung jadi yang jaga.</p> <p>3. Batas perkenaan adalah pangkal kaki sampai ujung kaki.</p> <p>4. Melempar bola dengan dua tangan dari bawah kepala.</p>	
Inti	<p>Eksplorasi</p> <p>Siswa memperhatikan demonstrasi dari guru tentang bagaimana cara melakukan passing bawah dan passing atas.</p> <p>Elaborasi</p> <p>Siswa mempraktikkan passing bawah dan passing atas seperti yang sudah didemonstrasikan oleh guru. Siswa di bagi 4 kelompok dengan posisi 2 kelompok melakukan passing, 2 kelompok yang lain melemparkan bola.</p>  <p>Yang pertama siswa melakukan passing bawah. Setelah melakukan berlari ke baris depan menuju ke belakang.</p> <p>Yang kedua siswa melakukan passing atas. Setelah melakukan berlari ke baris depan menuju ke belakang.</p> <p>Konfirmasi</p> <p>Siswa mempraktikkan passing bawah dan passing atas dengan</p>	68 menit

	<p>permainan bola voli yang sudah dimodifikasi.</p> <p>Siswa perempuan bermain terlebih dahulu, kemudian laki-laki.</p>	
Penutup	<p>Pendinginan</p>  <p>Siswa duduk membentuk setengah lingkaran. Siswa melakukan permainan yaitu berhitung tetapi jika guru mengatakan genap atau ganjil maka angka genap diubah menjadi “even” dan ganjil menjadi “odd”. Siswa yang salah akan dihukum menyanyikan lagu bagimu negeri.</p> <p>Evaluasi</p> <p>Siswa melakukan evaluasi dari pembelajaran yang dilakukan bersama guru tentang kejadian yang terjadi saat proses pembelajaran.</p> <p>Kesan pesan</p> <p>Siswa memberikan kesan dan pesan untuk pelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>Tugas</p> <p>Siswa diberi tugas untuk mencatat kembali apa saja yang telah dilakukan di pembelajaran, dikumpulkan pertemuan selanjutnya.</p> <p>Berbaris</p> <p>Siswa berbaris 4 bersaf</p>	4 menit

	Berdoa Siswa berdoa menutup pembelajaran Berhitung Siswa berhitung Bubar Siswa dibubarkan dan kembali ke kelas.	
--	--	--

E. Sumber Belajar

- Lapangan
- Cone
- Bola voli
- Peluit
- Stopwatch
- Sutrisno, Budi.2010.*Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTS kelas VIII*.Kudus: CV. Pustaka Indah.
- <http://www.tutorialolahraga.com/2015/04/cara-melakukan-passing-bawah.html>
- <http://www.mazupin.com/2016/01/cara-melakukan-passing-atas-dalam-bola.html>

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik passing atas dan bawah dalam Bola voli, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses). Contoh penilaian proses teknik Shooting satu tangan dan lay up dalam Bola Basket (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Ayunan Tangan					Perkenaan Tangan dengan Bola					Tepat Sasaran					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.																				
4.																				
5.																				
Ds																				
b																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Kriteria penilaian

Ayunan Tangan

4 jika ayunan tangan dari bahu ke atas diikuti gerak lanjutan dan tidak dilempar.

3 jika ayunan tangan dari bahu ke atas diikuti gerak lanjutan.

2 jika ayunan tangan dari bahu ke atas.

1 jika tidak mengayunkan tangan.

Perkenaan bola

4 jika perkenaan bola dengan tangan sesuai teknik passing dengan sungguh-sungguh

3 jika perkenaan bola dengan tangan sesuai teknik passing tidak sungguh-sungguh

2 jika perkenaan bola dengan tangan tidak tepat sasaran.

1 jika perkenaan bola dengan tangan salah.

Tepat sasaran

4 jika bola tepat ke sasaran.

3 jika bola melenceng dekat dengan sasaran.

2 jika bola melenceng.

1 jika bola sama sekali tidak menuju sasaran.

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \text{Jumlah skor maksimal} \times 60\%$$

b. Tes Sikap (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
		Kejuju ran			Mengh argai			Semana gat			Percaya diri			Sporti vitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																		

Kriteria penilaian

3 jika sering muncul

2 jika kadang-kadang muncul

1 jika tidak muncul

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \text{Jumlah skor maksimal} \times 20\%$$

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik shooting satu tangan dan lay up dalam Bola Basket 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.																		
4.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																		

Kriteria penilaian

3 jika jawaban benar

2 jika jawaban mendekati benar

1 jika jawaban salah

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \text{Jumlah skor maksimal} \times 20\%$$

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	<p>Bagaimana cara melakukan teknik passing bawah dalam bola voli? Caranya yaitu</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ambil sikap siap yang umumnya dilakukan dalam permainan bola voli, yaitu kedua kaki dibuka selebar bahu serta kedua lutut sedikit ditekuk dengan badan sedikit dibungkukkan ke depan.2. Rapatkan serta luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari menjadi sejajar3. Ayunkan kedua lengan secara bersamaan ke arah datangnya bola, dalam hal ini siku harus betul-betul dalam keadaan lurus. Letak perkenaan bola harus berada pada bagian prosimal lengan atau diatas dari pergelangan tangan.4. Dan disaat bola mengenai kedua lengan, lutut kaki diluruskan.5. Dalam melakukan passing bawah ke arah depan, ayunan lengan tidak lebih dari sudut 90° dengan bahu atau badan.
2.	<p>Bagaimana cara melakukan passing atas dalam Bola voli? Caranya yaitu</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ambil sikap siap yang biasa dilakukan dalam olahraga bola voli, yaitu kedua kaki dibuka hingga selebar bahu, kedua lutu kaki agak ditekuk dan badan merendah atau agak dibungkukkan ke depan. Berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.2. Saat bola datang, secepat mungkin tempatkan badan di bawah bola, dengan tangan diangkat, dan lengan agak ditekuk, serta telapak tangan terbuka lebar dengan jari-jari renggang dan membentuk seperti mangkok. Kedua ibu jari dan telunjuk yang berdekatan akan membentuk seperti setengah lingkaran ataupun segitiga.

	<p>3. Saat bola sudah tepat berada di atas dari badan, dengan kedua tangan ditekuk pada bagian siku ataupun pergelangan tangan. Posisi tangan harus sedikit berada diatas dahi. Perkenaan bola yang baik yaitu tepat mengenai jari-jari tangan. Saat bola menyentuh jari, jari-jari harus sedikit ditegangkan agar bola dapat memantul dengan baik, dan kemudian didorong dengan menggerakkan pergelangan tangan yang selanjutnya diikuti dengan gerakan meluruskan siku. Dalam mendorong bola jari yang paling dominan saat mendorong adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah.</p> <p>4. Dan pada gerakan mendorong akan diakhiri dengan tumit sedikit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik, kedua lengan lurus serta pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan-gerakan akhir seperti ini merupakan gerak dasar (fundamental) dalam melakukan gerakan dorongan.</p>
3.	<p>Sebutkan 3 macam teknik dalam bola voli?</p> <p>4. Servis</p> <p>5. Passing</p> <p>6. Smash</p>
4.	<p>Ada berapa teknik passing dalam bola voli?</p> <p>Ada 2</p>
5.	<p>Apa saja teknik passing dalam bola voli?</p> <p>Teknik passing bawah dan passing atas</p>

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = ----- 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 = < 60%

Yogyakarta, 12 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing,



Yanuar Secsian Dwi Rahmantio, S. Pd

Mahasiswa,



Dedy Setyo Utomo

NIM 12601244088

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 5 DEPOK
 Kurikulum : Kurikulum 2013
 Kelas/ Semester : VII/ 1
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Materi Pokok : Bola Voli
 Pertemuan : 1
 Fokus Pembelajaran : Passing Bawah
 Waktu : 80 Menit

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
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, procedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, mencoba, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/ teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga dicerminkan dengan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdoa sebelum pembelajaran dimulai sesuai kepercayaannya masing-masing. 2. Siswa berdoa ssetelah

	<p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Mempratikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan.</p>	<p>pembelajaran selesai sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.</p> <p>3. Siswa bersungguh-sungguh saat pembelajaran Bola Voli.</p>
2	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>1. Siswa menunjukkan perilaku sportif saat pembelajaran.</p> <p>2. Siswa menunjukkan perilaku bertanggung jawab saat pembelajaran.</p> <p>3. Siswa menunjukkan perilaku saling menghargai saat pembelajaran.</p> <p>4. Siswa menunjukkan perilaku toleransi saat pembelajaran.</p> <p>5. Siswa menunjukkan perilaku disiplin saat pembelajaran</p>
3	<p>3.3 Memahami pengetahuan modifikasi teknik dasar permainan bola besar.</p>	<p>1. Siswa paham teknik dasar bermain bola voli.</p>
4	<p>4.1 Mempraktikkan modifikasi teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>	<p>1. Siswa dapat melakukan teknik dasar passing bawah sebanyak 10 kali.</p>

C. Tujuan Pembelajaran

Aspek Afektif

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

- Melakukan doa sesuai agama masing-masing sesudah pelajaran penjasorkes dimulai.
- Melakukan pendinginan dengan serius dan terstruktur sebelum kegiatan ditutup.
- Melakukan atau muncul sikap-sikap sportif dalam aktivitas bola voli.
- Melakukan/timbul sikap tanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar.
- Timbul sikap menghargai perbedaan karakteristik individual dalam aktivitas bola voli.
- Menunjukkan sikap toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- Menunjukkan sikap disiplin/ mematuhi segala aturan atau aktivitas bola voli yang diberikan.

Aspek Kognitif

Melalui proses mencari informasi, menanya, dan berdiskusi siswa dapat:

1. Menyebutkan salah satu macam teknik passing dalam bola voli.
2. Memahami cara melakukan teknik dasar passing bawah dalam bola voli

Aspek Psikomotorik

Melalui proses mencoba, mengasosiasi, dan mengomunikasikan siswa dapat:

- Melakukan teknik dasar passing bawah.

D. Materi Pembelajaran

• Fakta

1. Perlengkapan bola voli
2. Teknik bola voli

• Konsep

1. Teknik passing bola voli
2. Tahapan dan urutan perkenaan saat melakukan teknik dasar passing bawah dalam bola voli


- **Prosedur**

1. Sikap awal
2. Gerakan saat melakukan passing bawah dalam bola voli.
3. Gerakan akhir

E. Metode Pembelajaran


1. Pendekatan : saintifik (*scientific*)
2. Komando
3. Demonstrasi
4. Penugasan

F. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<p>Berbaris</p> <p>Siswa dibariskan 3 bersaf</p>  <p>Berhitung</p> <p>Siswa berhitung agar mengetahui jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran.</p> <p>Berdoa</p> <p>Sebelum memulai pembelajaran, siswa berdoa terlebih dahulu.</p> <p>Salam</p> <p>Memberikan salam “Assalamu’alaikum, Selamat pagi”.</p> <p>Presensi</p> <p>Agar mengetahui siapa yang mengikuti pembelajaran.</p> <p>Apersepsi</p> <p>Mengarahkan siswa agar mengetahui apa yang akan dilakukan yaitu bermain bola voli.</p> <p>Pemanasan</p>	8 Menit

	<p>Melakukan permainan dengan peraturan</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Ada 2 orang yang jaga, yang lain berada ditengah. 6. 2 orang yang jaga melempar bola voli ke yang ditengah. Jika terkena maka bergabung jadi yang jaga. 7. Batas perkenaan adalah pangkal kaki sampai ujung kaki. 8. Melempar bola dengan dua tangan dari bawah kepala. 	
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati Siswa mengamati demonstrasi dari guru cara melakukan teknik passing bawah. Cara melakukan teknik dasar passing bawah. <ol style="list-style-type: none"> a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka sselebar bahu dan lutut ditekuk b. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar. c. Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu d. Saat bola tersentuh kedua lengan, lutut diluruskan e. Perkenaan bola yang baik tepat pada lengan di atas pergelangan tangan 2. Menanya <ol style="list-style-type: none"> a. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya. b. Siswa mendengarkan jawaban dari guru. 3. Mengeksplorasi dan mengasosiasi Memantulkan bola ke lantai kemudian mem-passing bawah dengan kedua tangan. Caranya sebagai berikut: 	68 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> a. Berdiri tegak, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang b. Pantulkan bola ke lantai c. Pada saat bola melambung, lalu bola tersebut di-passing-kan dengan kedua tangan yang berkaitan d. Poros atau pusat gerakan berada pada kedua bahu e. Lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan meju mundur serta menyamping. <p>Melambungkn bola ke atas kemudian passing bawah dengan kedua lengan. Ini dilakukan jika cara pertama sudah dapat dikuasai dengan baik. Pelaksanaan Pembelajarannya adalah sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Berdiri sikap melangkah, kedua kaki sedikit ditekuk b. Lambungkan bol dengan kedua tangan c. Pada waktu bola meluncur ke bawah lakukan passing dengan kedua tangan yang dimulai dari gerakan merapatkan kedua tangan dengan kaitan pada telapak tangan, kemudian mengayunkan kedua tangan ke depn atas dengan posisi kedua tangan lurus dan perkenaan bola pada lengan tangan bagian bawah (di atas pergelangan tangan) <p>4. Mengkomunikasikan</p> <p>Siswa bermain permainan bola voli yang telah dimodifikasi. Siswa dibagi 4 kelompok yang nanti akan saling berhadapan dengan net di bawahkan dan teknik yang digunakan adalah teknik passing bawah.</p>	
--	--	--

<p>Penutup</p>	<p>Pendinginan</p> <p>Siswa dibariskan 3 bersaf. Siswa boleh duduk dengan kaki diluruskan.</p> <p>Siswa bermain sambung kata yang disampaikan dari baris barat sampai baris timur. Jawaban yang di sebutkan baris timur harus sama dengan yang dikatakan baris barat.</p> <p>Evaluasi</p> <p>Siswa mendengarkan evaluasi dari guru tentang pembelajaran yang telah dilakukan dengan membenarkan pemahaman siswa tentang bagaimana teknik passing bawah yang benar dengan bantuan timbal balik dari siswa.</p> <p>Kesimpulan</p> <p>Siswa mendengarkan kesimpulan dari guru tentang pembelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>Kesan dan pesan</p> <p>Siswa memberikan kesan dan pesan tentang pembelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>Tugas</p> <p>Siswa diberi tugas untuk merangkum kembali pembelajaran yang telah dilakukan dengan menulis di kertas dan dikumpulkan di pertemuan berikutnya.</p> <p>Berbaris</p> <p>Siswa dibariskan 3 bersaf</p>  <p>Berhitung</p> <p>Berdoa</p> <p>Siswa dibubarkan dan kembali ke kelas tanpa mengganggu kelas lain serta mempersiapkan untuk pelajaran berikutnya.</p>	<p>4 menit</p>
----------------	---	----------------

G.Sumber Belajar

- Lapangan bola voli
- Peluit
- Stopwatch
- Cone
- Buku panduan,

H.Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Siswa melakukan teknik dasar passing bawah dalam bola voli, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi). Contoh penilaian proses teknik lompat jauh (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Awalan					Perkenaan					Gerak Lanjutan					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.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = Jumlah skor maksimal X 60%

Kriteria Penilaian

4 jika siswa melakukan teknik dengan benar

3 jika siswa melakukan teknik yang benar tetapi perkenaan tepat dan tanpa gerak lanjutan.

2 jika siswa melakukan teknik yang benar perkenaan tidak tepat dan tanpa gerak lanjutan.

1 jika melakukan teknik salah.

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : Sportif, bertanggung jawab, menghargai, toleransi, disiplin.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	NA
		Tolera nsi			Mengh argai			Disipli n			Bertan ggung Jawab			Sporti vitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																		

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \text{Jumlah skor maksimal} \times 20\%$$

Kriteria Penilaian

3 jika sering muncul

2 jika kadang-kadang muncul

1 jika tidak muncul

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar passing bawah 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		

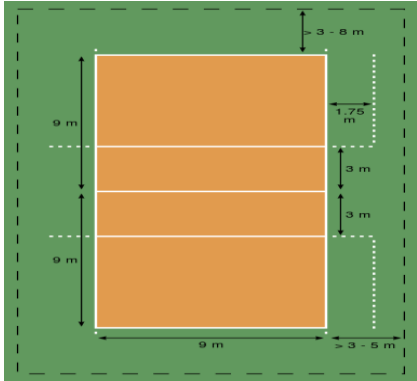
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
dst																			

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \text{Jumlah skor maksimal} \times 20\%$$

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan urutan teknik dasar bola voli! Servis, Passing, Smash, Blok.
2.	Passing ada berapa teknik? Passing bawah, Passing atas.
3.	Berapa skor game dari bola voli? 25
4.	Berapa ukuran lapangan bola voli? 9 x 18 meter
5.	Gambarlah lapangan Bola Voli dan ukurannya! 

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

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

Yogyakarta, 25 Juli 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S. Pd

Mahasiswa,



Dedy Setyo Utomo

NIM 12601244088

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP N 5 DEPOK
Kurikulum : KTSP
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Kelas/Semester : VIII / 1
Alokasi Waktu : 80 Menit

Standar Kompetensi

2. Mempraktikkan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab.

Indikator

No	Indikator	Afektif	Kognitif	Psikomotorik
1	Siswa berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.	✓	—	—
2	Siswa menunjukkan sikap kerjasama, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi sarana dan prasarana.	✓	—	—
3	Siswa memahami cara melakukan push up dan sit up.	—	✓	—
4	Siswa dapat melakukan push up dan sit up.	—	—	✓

B. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa membaca doa sebelum pembelajaran dengan khidmat sesuai kepercayaan masing-masing.
2. Siswa membaca doa sesudah pembelajaran dengan khidmat sesuai kepercayaan masing-masing.

3. Siswa melakukan kebugaran jasmani dengan push up sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit.
4. Siswa melakukan kebugaran jasmani dengan sit up sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit.


C. Materi Pembelajaran (Inti)

1. Teknik push up sempurna
2. Teknik push up intermediate
3. Teknik sit up

D. Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Tugas
3. Bermain

E. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<p>Berbaris</p> <p>Siswa dibariskan 4 bersaf</p>  <p>Berhitung</p> <p>Siswa berhitung agar mengetahui jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran.</p> <p>Berdoa</p> <p>Sebelum memulai pembelajaran, siswa berdoa terlebih dahulu.</p> <p>Salam</p> <p>Memberikan salam</p> <p>“Assalamu’alaikum, Selamat pagi”.</p> <p>Presensi</p> <p>Agar mengetahui siapa yang mengikuti pembelajaran.</p>	8 Menit

	<p>Apersepsi</p> <p>Mengarahkan siswa agar mengetahui apa yang akan dilakukan yaitu kebugaran jasmani push up dan sit up.</p> <p>Pemanasan</p> <p>Siswa melakukan pemanasan dengan cara meregangkan otot terutama otot tangan dan perut.</p>	
Inti	<p>Eksplorasi</p> <p>Siswa memperhatikan demonstrasi dari guru tentang bagaimana cara melakukan push up dan sit up.</p> <p>Elaborasi</p> <p>Siswa bertanya tentang push up dan sit up.</p> <p>Konfirmasi</p> <p>Siswa melakukan push up dan sit up dengan 5 orang melakukan dan 5 orang menghitung.</p>	68 menit
Penutup	<p>Pendinginan</p> <p>Siswa melemaskan otot yang dipakai untuk kebugaran jasmani.</p> <p>Evaluasi</p> <p>Siswa melakukan evaluasi dari pembelajaran yang dilakukan bersama guru tentang kejadian yang terjadi saat proses pembelajaran.</p> <p>Kesan pesan</p> <p>Siswa memberikan kesan dan pesan untuk pelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>Tugas</p> <p>Siswa diberi tugas untuk mencatat kembali apa saja yang telah</p>	4 menit

	<p>dilakukan di pembelajaran, dikumpulkan pertemuan selanjutnya.</p> <p>Berbaris Siswa berbaris 4 bersaf</p> <p>Berdoa Siswa berdoa menutup pembelajaran</p> <p>Berhitung Siswa berhitung</p> <p>Bubar Siswa dibubarkan dan kembali ke kelas.</p>	
--	---	--

F. Sumber Belajar

- Lapangan atau ruang terbuka
- Peluit
- Stopwatch
- Buku pencatat
- Sutrisno, Budi.2010.*Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTS kelas VIII*.Kudus: CV. Pustaka Indah.

G. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none">Melakukan push dan sit up	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan push up dan sit up dengan koordinasi yang baik
Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none">Mengetahui bentuk-bentuk push up dan sit up	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Diskripsikan melakukan push dan sit up
Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none">Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat dengan teman	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, dan menghargai lawan !.

Yogyakarta, 30 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing,



Yanuar Secsian Dwi Rahmantio, S. Pd

Mahasiswa,



Dedy Setyo Utomo

NIM 12601244088

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP N 5 DEPOK
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Senam Lantai Guling Belakang dan Guling Depan
Kelas/Semester : IX / 1
Alokasi Waktu : 80 Menit

Standar Kompetensi

3. Mempraktikan rangkaian gerak senam lantai dengan gerakan yang benar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

3.1 Mempraktikan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama, disiplin, keberanian, dan keselamatan.

Indikator

No	Indikator	Afektif	Kognitif	Psikomotorik
1	Siswa berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.	✓	—	—
2	Siswa menunjukkan sikap keberanian, disiplin, dan tanggung jawab.	✓	—	—
3	Siswa memahami teknik dasar senam lantai guling depan dan guling belakang.	—	✓	—
4	Siswa dapat melakukan teknik dasar senam lantai guling depan dan guling belakang.	—	—	✓

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa melakukan teknik dasar senam lantai guling belakang dengan awalan jongkok perkenaan telapak kaki, pinggul, punggung, tengkuk secara urut sebanyak 3 kali.
2. Siswa melakukan teknik dasar senam lantai guling depan dengan awalan jongkok perkenaan tengkuk, punggung, pinggang, telapak kaki secara urut sebanyak 3 kali.

B. Materi Pembelajaran (Inti)

Cara Melakukan Gerakan Roll/Guling Belakang Pada Senam Lantai dimulai dengan posisi jongkok

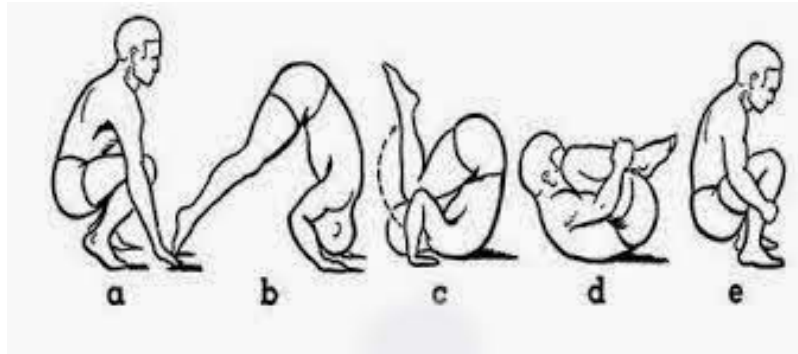


1. Kedua tangan di depan dan kaki sedikit merapat.
2. Kepala ditundukkan dan kaki menolak ke arah belakang.
3. Pada saat bagian pinggul mengenai matras dua tangan dilipat kesamping telinga atau telapak tangan menghadap ke bagian atas.
4. Setelah telapak tangan menolak maka segera ayunkan kaki ke belakang melewati kepala.
5. Selanjutnya mendarat dengan telapak kaki dan ambil sikap jongkok.

Cara melakukan guling belakang dengan start berdiri yaitu hampir sama dengan start jongkok hanya saat awalnya yang berbeda yaitu dengan berdiri.

Cara melakukan guling depan sikap jongkok sebagai berikut:

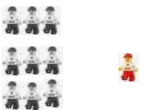
1. Sikap permulaan jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu.
2. Kedua kaki diluruskan, siku tangan ditekuk, kepala dilipat sampai dagu menyentuh dada.
3. Mengguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki di lipat rapat pada dada.
4. Kedua tangan melepaskan tumpuan dari matras, pegang mata kaki dan berusaha bangun.
5. Kembali berusaha bangun.







C. Metode Pembelajaran

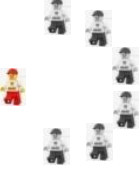
1. Demonstasi
2. Komando
3. Bermain
4. Penugasan

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<p>Berbaris</p> <p>Siswa dibariskan 3 bersaf</p>  <p>Berhitung</p> <p>Siswa berhitung agar mengetahui jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran.</p> <p>Berdoa</p> <p>Sebelum memulai pembelajaran, siswa berdoa terlebih dahulu.</p> <p>Salam</p> <p>Memberikan salam “Assalamu’alaikum, Selamat pagi”.</p> <p>Presensi</p> <p>Agar mengetahui siapa yang mengikuti pembelajaran.</p>	8 Menit

	<p>Apersepsi</p> <p>Mengarahkan siswa agar mengetahui apa yang akan dilakukan yaitu senam rantai guling belakang.</p> <p>Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lari 2x. 2. Pemanasan dengan melakukan permainan oper bola. Cara melakukan permainannya yaitu dibagi 2 tim (tim A dan tim B) masing-masing tim memegang satu bola. Setiap tim berbaris berbanjar menghadap ke depan. Bola berada di depan. Ketika guru mengatakan Up siswa mengumpan bola dari atas kepala (tanpa melempar) dengan dua tangan dan ditangkap oleh orang yang dibelakangnya terus sampai orang yang paling belakang. Setelah bola sampai di orang paling belakang bola kembali ke depan. Ketika guru mengatakan Left mengumpan dari sebelah kiri dan lakukan seperti hal di atas. Ketika guru mengatakan kanan mengumpan bola dari kanan dan lakukan seperti hal di atas. Ketika guru mengatakan bawah mengumpan dari bawah dan lakukan seperti hal di atas 	
--	--	--

	<p>Pembentukan</p>  <p>Dilakukan 2x (kanan dan kiri) 1x8 hitungan</p>  <p>Dilakukan 2x (kanan dan kiri) 1x8 hitungan.</p>  <p>1x8 hitungan.</p>  <p>1x8 hitungan</p>	
<p>Inti</p>	<p>Eksplorasi</p> <p>Siswa mengamati penjelasan dari guru tentang senam lantai guling belakang dan guling depan dengan awalan jongkok.</p> <p>Siswa memperhatikan penjelasan guru dengan bantuan 1 siswa sebagai peraga.</p> <p>Elaborasi</p> <p>Siswa melakukan guling belakang 1x.</p> <p>Siswa melakukan guling depan 1x</p> <p>Siswa melakukan guling belakang dengan bantuan guru.</p> <p>Siswa melakukan guling depan dengan bantuan guru.</p> <p>Siswa melakukan guling belakang dan guling depan dengan berpasangan. Melakukannya secara bergantian.</p>	<p>68 menit</p>

	<p>Konfirmasi</p> <p>Siswa melakukan guling belakang diteruskan guling depan masing-masing 2x.</p>	
<p>Penutup</p>	<p>Pendinginan</p>  <p>Siswa duduk membentuk setengah lingkaran. Siswa melakukan permainan yaitu berhitung tetapi jika guru mengatakan genap atau ganjil maka angka genap diubah menjadi “even” dan ganjil menjadi “odd”. Siswa yang salah akan dihukum menyanyikan lagu bagimu negeri.</p> <p>Evaluasi</p> <p>Siswa melakukan evaluasi dari pembelajaran yang dilakukan bersama guru tentang kejadian yang terjadi saat proses pembelajaran.</p> <p>Kesan pesan</p> <p>Siswa memberikan kesan dan pesan untuk pelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>Tugas</p> <p>Siswa diberi tugas untuk mencatat kembali apa saja yang telah dilakukan di pembelajaran, dikumpulkan pertemuan selanjutnya.</p> <p>Berbaris</p> <p>Siswa berbaris 2 bersaf</p> <p>Berdoa</p> <p>Siswa berdoa menutup pembelajaran</p> <p>Berhitung</p>	<p>4 menit</p>

	Siswa berhitung Bubar Siswa dibubarkan dan kembali ke kelas.	
--	--	--

E. Sumber Belajar

- Matras
- Peluit
- Stopwatch
- Sutrisno, Budi.2010.*Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTS kelas IX*.Kudus: CV. Pustaka Indah.

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar senam lantai guling depan dan belakang, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses). Contoh penilaian proses teknik dasar senam lantai guling belakang (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Saat Mengguling					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ				
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
Ds										
b										

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 4

Kriteria penilaian

Saat mengguling

4 jika perkenaan urut dari telapak kaki, pinggang, punggung, tengkuk, tidak miring.

3 jika perkenaan urut dari telapak kaki, pinggang, punggung, tengkuk, miring.

2 jika perkenaan urut dari telapak kaki, pinggang, punggung, kepala, miring
 1 jika perkenaan tidak urut dan tidak dapat mengguling.

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \text{Jumlah skor maksimal} \times 60\%$$

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : Kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai									Σ	NA
		Kedisiplinan			Tanggung Jawab			Keberanian				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												
dst												
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 9												

Kriteria penilaian

3 jika sering muncul

2 jika kadang-kadang muncul

1 jika tidak muncul

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \text{Jumlah skor maksimal} \times 20\%$$

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik shooting satu tangan dan lay up dalam Bola Basket dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan				Σ	NA
		Soal	Soal	Soal	Soal		

		No.1			No.2			No.3			No.4				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.															
2.															
3.															
4.															
Dst															
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 12															

Kriteria penilaian

3 jika jawaban benar

2 jika jawaban mendekati benar

1 jika jawaban salah

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \text{Jumlah skor maksimal} \times 20\%$$

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	<p>Bagaimana cara melakukan teknik dasar senam lantai guling belakang ? Caranya yaitu</p> <p>Cara Melakukan Gerakan Roll/Guling Belakang Pada Senam Lantai dimulai dengan posisi jongkok</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua tangan didepan dan kaki sedikit rapat. 2. Kepala ditundukkan dan kaki menolak ke arah belakang. 3. Pada saat bagian pinggul mengenai matras dua tangan dilipat kesamping telinga atau telapak tangan menghadap ke bagian atas. 4. Setelah telapat tangan menolak maka segera ayunkan kaki ke belakang melewati kepala.
2.	<p>Ada berapa cara awalan melakukan guling belakang ? Ada dua yaitu dengan jongkok dan berdiri.</p>
3.	<p>Sebutkan urutan perkenaan dalam teknik dasar senam lantai guling belakang? Telapak kaki, pinggang, punggung, tengkuk, telapak kaki.</p>

4.	Alas apa yang digunakan dalam melakukan guling belakang? Matras
----	--

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = ----- 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 = < 60%

Yogyakarta, 19 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing,



Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S. Pd

Mahasiswa,



Dedy Setyo Utomo

NIM 12601244088

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP N 5 DEPOK
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Sepak Bola
Fokus Pembelajaran : Passing dan Kontrol Bola dalam Sepak Bola
Kelas/Semester : VIII / 1
Alokasi Waktu : 80 Menit
Pertemuan ke : 1
Jumlah Siswa : 32 orang

Standar Kompetensi

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

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

Indikator

No	Indikator	Afektif	Kognitif	Psikomotorik
1	Siswa berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran	✓	—	—
2	Siswa menunjukkan sikap kerjasama, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi sarana dan prasarana	✓	—	—
3	Siswa paham teknik dasar passing dan kontrol dalam permainan sepak bola.	—	✓	—
4	Siswa dapat melakukan teknik kontrol dan teknik passing dalam permainan sepak bola.	—	—	✓
5	Siswa dapat mengaplikasikan teknik	—	—	✓

	kontrol dan teknik passing dalam permainan sepak bola dalam permainan sesungguhnya.			
--	---	--	--	--

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa melakukan teknik passing dalam Sepak Bola dengan kaki bagian dalam tepat sasaran sebanyak 3 kali.
2. Siswa melakukan teknik passing dalam Sepak Bola dengan kaki bagian luar tepat sasaran sebanyak 3 kali.
3. Siswa melakukan teknik kontrol dalam Sepak Bola dengan kaki bagian dalam tanpa bola terpental jauh lebih dari 1meter sebanyak 3 kali.
4. Siswa melakukan teknik kontrol dalam Sepak Bola dengan kaki bagian luar tanpa bola terpental jauh lebih dari 1meter sebanyak 3 kali.
5. Siswa melakukan teknik kontrol dalam Sepak Bola dengan telapak kaki tanpa bola terpental jauh lebih dari 1meter sebanyak 3 kali.

B. Materi Pembelajaran (Inti)

Cara Melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Dalam

- Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk.
- Kakik sepak membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu
- Posisi badan dibelakang bola sedikit tegak
- Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- Saat perkenaan mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

Cara Melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Luar

- Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
- Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
- Posisi badan sedikit cndong kedepan
- Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- Saat bola mulai mengenai perkenaan kaki bagian luar mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

Teknik Cara mengontrol dengan kaki bagian dalam :

- a) Kemudian langkah sikap tubuh menghadap ke arah datangnya bola.
- b) Selanjutnya pergelangan kaki yang digunakan untuk mengontrol diputar ke arah luar.
- c) Kaki tumpu lututnya sedikitnya ditekuk dan kedua tangan bergerak secara rileks untuk keseimbangan.
- d) Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola diangkat diarahkan ke datangnya bola.
- e) Bola disentuh pada kaki bagian dalam, kemudian kaki ditarik ke belakang, selanjutnya bola dikuasai.

Teknik mengontrol bola dengan kaki bagian luar :

- a) Langkah pertama sikap tubuh berdiri dengan tubuh condong ke depan dan pandangan mata ke arah datangnya bola.
- b) Kemudian kaki tumpu sedikit ditekuk dan kaki yang digunakan untuk mengontrol bola disilangkan untuk menahan bola atau dikenakan.
- c) Bola dikontrol dengan kaki luar dan tangan bergerak rileks untuk keseimbangan.

Teknik mengontrol bola dengan telapak kaki sebagai berikut.

- a) Sikap tubuh berdiri dengan tubuh dibungkukkan ke depan sambil pandangan mata ke arah datangnya bola.
- b) Pada waktu bola datang langsung ditahan dengan telapak kaki menghadap ke arah depan.
- c) Pada waktu menahan bola kaki tumpu dengan lutut sedikit ditekuk.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstasi
2. Komando
3. TGFU
4. Bermain

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<p>Berbaris Siswa dibariskan 3 bersaf</p> <p>Berhitung Siswa berhitung agar mengetahui jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran.</p> <p>Berdoa Sebelum memulai pembelajaran, siswa berdoa terlebih dahulu.</p> <p>Salam Memberikan salam “Assalamu’alaikum, Selamat pagi”.</p> <p>Presensi Agar mengetahui siapa yang mengikuti pembelajaran.</p> <p>Apersepsi Mengarahkan siswa agar mengetahui apa yang akan dilakukan yaitu bermain Sepak Bola.</p> <p>Motivasi Memotivasi siswa agar bersemangat saat pembelajaran.</p> <p>Pemanasan Pemanasan dilakukan dengan cara bermain yaitu permainan yang bernama hunter. Cara melakukan</p>	6 Menit

	<p>permainannya yaitu satu orang menjadi hunter yang akan menangkap siswa yang lain dengan mendorong bola menggunakan kaki ke siswa lain. Siswa yang terkena bola menjadi hunter. Jarak mendorong maksimal 2 meter minimal 1 meter. Siswa yang tidak berjaga diwajibkan berlari dan menghindar dari bola hunter. Setelah semua siswa tertangkap atau terkena lemparan maka permainan selesai. Permainan dapat diulangi jika waktu memungkinkan.</p>	
Inti	<p>Explorasi Siswa mendengarkan memerhatikan contoh dari guru.</p> <p>Elaborasi Siswa dibagi 2 baris setiap baris dibagi 2 diberi jarak sekitar 10 meter. Siswa melakukan passing dan kontrol dengan kaki bagian dalam, selanjutnya dengan kaki bagian luar, kemudian mengontrol dengan telapak kaki.</p> <p>Konfirmasi Siswa mengaplikasikan dari Elaborasi ke permainan yang dimodifikasi. Dengan perempuan bermain dulu kemudian laki-laki.</p>	20 menit

<p>Penutup</p>	<p>Pendinginan</p> <p>Siswa melakukan pendinginan dengan melemaskan tangan dan kaki sambil menarik nafas kemudian membuang nafas bersama-sama.</p> <p>Siswa mengayunkan kedua tangan sambil membungkukkan tubuh ke depan.</p> <p>Evaluasi</p> <p>Siswa melakukan evaluasi dari pembelajaran yang dilakukan bersama guru tentang kejadian yang terjadi saat proses pembelajaran.</p> <p>Kesan pesan</p> <p>Siswa memberikan kesan dan pesan untuk pelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>Tugas</p> <p>Siswa diberi tugas untuk mencatat kembali apa saja yang telah dilakukan di pembelajaran, dikumpulkan pertemuan selanjutnya.</p> <p>Berbaris</p> <p>Siswa berbaris 2 ber saf</p> <p>Berdoa</p> <p>Siswa berdoa menutup pembelajaran</p>	<p>5 menit</p>
-----------------------	---	----------------

	Berhitung Siswa berhitung Bubar Siswa dibubarkan dan kembali ke kelas.	
--	---	--

E. Sumber Belajar

- Lapangan
- Cone
- Bola Sepak Bola
- Peluit
- Stopwatch
- Kapur
- Sutrisno, Budi.2010.*Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTS kelas VIII*.Kudus: CV. Pustaka Indah.

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik passing dan kontrol dalam Sepak Bola, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi). Contoh penilaian proses teknik Shooting dalam Sepak Bola (Penilaian keterampilan cabangangan)

No	Nama Siswa	Ayunan Kaki					Perkenaan Kaki dengan Bola					Tepat Sasaran					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.																				
4.																				
5.																				
ds																				
b																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Kriteria penilaian

Ayunan Kaki

4 jika ayunan kaki dari belakang ke depan sampai menyentuh bola dengan sungguh-sungguh

3 jika ayunan kaki dari belakang ke depan tetapi tidak sungguh-sungguh

2 jika ayunan kaki tidak dari belakang ke depan.

1 jika tidak mengayunkan kaki.

Perkenaan bola

4 jika perkenaan bola dengan kaki sesuai teknik shooting dengan sungguh-sungguh

3 jika perkenaan bola dengan kaki sesuai teknik shooting tidak sungguh-sungguh

2 jika perkenaan bola dengan kaki tidak tepat sasaran.

1 jika perkenaan bola dengan kaki tidak di bagian dalam punggung luar kaki.

Tepat sasaran

4 jika bola tepat masuk ke sasaran

3 jika bola masuk ke sasaran tetapi mengenai cone

2 jika bola mengenai cone dan tidak masuk

1 jika bola melenceng dari sasaran.

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \text{Jumlah skor maksimal} \times 60\%$$

b. Tes Sikap (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
		Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																		

Kriteria penilaian

3 jika sering muncul

2 jika kadang-kadang muncul

1 jika tidak muncul

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \text{Jumlah skor maksimal} \times 20\%$$

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik shooting dalam Sepak Bola dengan metode resipokal :

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.																		
4.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																		

Kriteria penilaian

3 jika jawaban benar

2 jika jawaban mendekati benar

1 jika jawaban salah

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \text{Jumlah skor maksimal} \times 20\%$$

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Bagaimana cara melakukan teknik shooting dalam Sepak Bola? Caranya yaitu kaki diayunkan dari belakang ke depan mengenai bola sekuat mungkin sedangkan kaki yang lain sejajar dengan bola.
2.	Ada berapa macam teknik shooting dalam Sepak Bola?

	Ada 3
3.	Sebutkan 3 macam teknik Shooting dalam Sepak Bola? Shooting dengan kaki bagian dalam, kaki bagian punggung, kaki bagian luar.
4.	Bagaimana cara mencetak gol? Dengan menendang bola masuk ke gawang.
5.	Berapa skor yang diperoleh jika bola masu ke gawang? Mendapatkan skor 1

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = ----- 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 = < 60%

Yogyakarta, 15 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing,



Yanuar Secsian Dwi Rahmantio, S. Pd

Mahasiswa,



Dedy Setyo Utomo



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN HARIAN PELAKSANAAN PPL SMP NEGERI 5 DEPOK

F02

Untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP N 5 DEPOK

NAMA MAHASISWA : Dedy Setyo Utomo

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. Weling Karanggayam Caturtunggal Depok Sleman

NO.MAHASISWA : 12601244088

GURU PEMBIMBING : Yanuar SDR, S.Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PIKR

DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin Mei 2016	<ul style="list-style-type: none"> Penyerahan peserta PPL (08.00 – 10.00) Observasi (10.00 – 12.00) 	<ul style="list-style-type: none"> Penyerahan peserta PPL yang diwakilkan oleh DPL Pamong PPL diikuti 12 mahasiswa PPL dan diterima oleh Kepala Sekolah SMP N 5 Depok dan Koordinator PPL SMP N 5 Depok. Basecamp peserta PPL ditempatkan di ruang baca perpustakaan SMP N 5 Depok. Lapangan untuk mengajar pelajaran olahraga berada di sebelah timur sekolah, tepatnya di halaman Cemalima Residence UGM. Terdapat lapangan voli dan halaman yang luas. Diberikan tugas untuk memberi pengajaran kelas VIII dan IX yang masih memakai kurikulum KTSP. Kelas VII masih harus diampu oleh pak Yanuar karena 		



2.	Senin 27 Juni 2016	<ul style="list-style-type: none"> • PPDB (08.00 – 14.00) 	<p>dari SD ke SMP.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membantu PPDB di SMP N 5 Depok. Sebanyak 60 peserta didik telah terdaftar. NEM terendah 215,00 dan tertinggi 270,00 		
3.	Selasa 28 Juni 2016	<ul style="list-style-type: none"> • PPDB (08.00 – 14.00) 	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu PPDB di SMP N 5 Depok. Sebanyak 100 peserta didik telah terdaftar. NEM terendah 215,00 dan tertinggi 270,00. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wifi yang berada di sekolah sempat error selama 1 jam sehingga orang tua calon peserta didik baru tidak bisa melihat daftar peringkat calon peserta didik baru. 	<ul style="list-style-type: none"> • Operator memperbaiki masalah yang dihadapi. Setelah 1 jam lebih wifi kembali normal sehingga hasil seleksi online dapat dilihat dan dilanjutkan kembali.
4.	Rabu 29 Juni 2016	<ul style="list-style-type: none"> • PPDB (08.00 – 14.00) 	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu PPDB di SMP N 5 Depok. Sebanyak 128 calon peserta didik telah terdaftar. NEM terendah 255,50 dan tertinggi 276,00. 		
5.	Kamis 30 Juni 2016	<ul style="list-style-type: none"> • Pengumuman hasil seleksi dan Daftar Ulang (07.30 – 14.00) 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa yang mendaftar ulang ± 70 siswa dengan mengambil blanko yang harus diisi kemudian dikumpulkan beserta syarat-syarat yang harus dikumpulkan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Masih ada yang belum membawa syarat-syarat yang lain seperti foto, dll. 	<ul style="list-style-type: none"> • Boleh mengumpulkan di hari tersebut sampai jam 14.00 WIB atau besok hari.
6.	Jumat 1 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> • Daftar Ulang (08.00 – 11.00) 	<ul style="list-style-type: none"> • Semua sudah mendaftar ulang dan mengumpulkan kekurangan. 		



7.	Senin 18 Juli 2016 06.30 – 13.00	<ul style="list-style-type: none"> • Salam Pagi (06.30 – 07.00) • Upacara (07.00 – 08.30) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bersalaman dengan siswa yang berangkat di halaman depan. • Seluruh warga SMP N 5 Depok dan orang tua dari kelas VII mengikuti upacara bendera. • Memperkenalkan diri ke warga SMP N 5 Depok. 		
8.	Selasa 19 Juli 2016 07.00 – 13.30	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi Matriks PPL 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan konsultasi ke guru pembimbing dan membahas matriks PPL dengan mahasiswa PPL. 		
9.	Rabu 20 Juli 2016 07.00 – 13.00	<ul style="list-style-type: none"> • Pengarahan Polisi 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengikuti pengarahan dari polisi untuk kelas VII tentang tata tertib lalu lintas dan kenakalan remaja. 		
10.	Kamis 21 Juli 2016 07.00 – 13.00	<ul style="list-style-type: none"> • Pendampingan kunjungan budaya 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendampingi kelas VII kunjungan budaya di Kraton Yogyakarta. 		
11.	Jumat 22 Juli 2016 06.30 – 11.25	<ul style="list-style-type: none"> • Salam Pagi (06.30 – 07.00) • Mengajar kelas IX B (09.10 – 10.45) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengikuti upacara rutin dengan warga sekolah. • Mengajar kelas IX B dengan materi Sepak Bola dihadiri seluruh siswa kelas IX B. 		
12.	Sabtu 23 Juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas IX C 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas IX C dengan materi permainan kasti semua 		



13.	07.00 – 10.30 Senin 25 Juli 2016 06.30 – 13.30	<ul style="list-style-type: none"> • Salam Pagi (06.30 – 07.00) • Upacara (07.00 – 07.30) • Mengajar kelas VII B (08.30 – 09.50) 	<p>siswa masuk.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyalami siswa dan guru yang berangkat. • Mengikuti upacara rutin dengan warga sekolah. • Memberikan materi kesehatan (bahaya rokok) semua siswa hadir. 		
14.	Selasa 26 Juli 2016 07.00 – 13.00	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VII C (07.00 – 08.30) 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan materi kesehatan (bahaya rokok) semua siswa hadir. 		
15.	Rabu 27 Juli 2016 07.00 – 13.30	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VIII D (07.00 – 08.30) 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan materi bola voli semua siswa hadir. 		
16.	Kamis 28 Juli 2016 07.00 – 13.00	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar Kelas VIII A (08.30 – 09.50) 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan materi bola voli (passing atas dan bawah) siswa tidak masuk 3 orang karena sakit. 		
17.	Jumat 29 Juli 2016 06.30 – 11.15	<ul style="list-style-type: none"> • Salam Pagi (06.30 – 07.00) • Menilai tugas kelas VII A dan VII B (07.00 – 09.00) • Mengajar kelas IX B (09.10 – 10.45) 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyalami siswa dan guru yang berangkat. • Menilai tugas rangkuman materi kesehatan (bahaya rokok) kelas VII A dan VII B. • Memberikan materi bola voli semua siswa hadir. 		
18.	Senin 1 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> • Izin mengurus KRS dan Pembayaran SPP 			



19.	Selasa 2 Agustus 2016 07.00 – 13.00	<ul style="list-style-type: none"> Mengajar kelas VIII C (09.10 – 10.45) 	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan materi lari estafet semua siswa hadir. 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa susah diatur karena panas dan tidak suka dengan materi. 	<ul style="list-style-type: none"> Memerintahkan siswa untuk melakukan dan membuat modifikasi permainan.
20.	Rabu 3 Agustus 2016 07.00 – 13.30	<ul style="list-style-type: none"> Pendampingan mengajar (09.10 -10.45) 	<ul style="list-style-type: none"> Mendampingi teman mengajar kelas VIII D 		
21.	Kamis 4 Agustus 2016 07.00 – 13.00	<ul style="list-style-type: none"> Mengajar kelas VIII A (09.10 – 10.45) 	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan materi bola basket dijadi semua siswa kelas VIII A. 		
22.	Jumat 5 Agustus 2016 06.30 – 11.15	<ul style="list-style-type: none"> Salam Pagi (06.30 – 07.00) Mengajar kelas IX B (09.10 – 10.45) 	<ul style="list-style-type: none"> Menyalami siswa yang berangkat masuk sekolah bersama dengan guru. Memberikan materi lari jarak pendek dan 1 siswa tidak masuk karena sakit. 		
23.	Senin 8 Agustus 2016	<ul style="list-style-type: none"> Izin piket kelurahan 			
24.	Selasa 9 Agustus 2016 07.00 – 13.00	<ul style="list-style-type: none"> Mengajar kelas VIII C (09.10 – 10.45) 	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan materi lari jarak pendek dan siswa masuk semua. 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa susah dibariskan saat penjelasan. 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa diberi penjelasan sambil duduk santai.



25.	Rabu 10 Agustus 2016 07.00 – 13.00	<ul style="list-style-type: none">• Izin Sakit tidak masuk			
26.	Kamis 11 Agustus 2016 07.00 – 13.00	<ul style="list-style-type: none">• Mengajar kelas VIII A (09.10 – 10.45)	<ul style="list-style-type: none">• Memberikan materi lari jarak pendek semua siswa masuk.		
27.	Jumat 12 Agustus 2016 06.30 – 11.15	<ul style="list-style-type: none">• Salam Pagi (06.30 – 07.00)• Mengajar kelas IX B (09.10 – 10.45)	<ul style="list-style-type: none">• Menyalami siswa yang berangkat masuk sekolah bersama dengan guru.• Memberikan materi voli semua siswa masuk.		
28.	Senin 15 Agustus 2016 06.30 – 13.00	<ul style="list-style-type: none">• Salam Pagi (06.30 – 07.00)• Upacara (07.00 – 07.15)• Pendampingan pengajaran kelas VIII B (09.10 – 10.45)	<ul style="list-style-type: none">• Menyalami siswa yang berangkat masuk sekolah bersama dengan guru.• Mengikuti upacara yang dilakukan secara rutin.• Mendampingi teman mengajar materi meroda.		
29.	Selasa 16 Agustus 2016 07.00 – 13.00	<ul style="list-style-type: none">• Izin piket kelurahan			



30.	Rabu 17 Agustus 2016 07.00 – 10.00	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara HUT RI (07.30 – 08.20) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengikuti upacara HUT RI di SMP N 5 Depok bersama warga sekolah. 		
31.	Kamis 18 Agustus 2016 07.00 – 13.00	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VIII A (09.10 – 10.45) 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan materi sepak bola semua siswa hadir. 		
32.	Jumat 19 – 8 – 2016 06.30 – 11.15	<ul style="list-style-type: none"> • Salam Pagi (06.30 – 07.00) • Mengajar kelas IX B (09.10 – 01.45) 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyalami siswa yang berangkat masuk sekolah bersama dengan guru. • Memberikan materi senam lantai siswa masuk semua. 		
33.	Senin 22 – 8 – 2016 06.30 – 13.30	<ul style="list-style-type: none"> • Salam Pagi (06.30 – 07.00) • Upacara (07.00 – 07.15) • Mengajar kelas VII B (07.10 – 09.10) • Pendampingan mengajar (09.10 – 10.45) 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyalami siswa yang berangkat masuk sekolah bersama dengan guru. • Mengikuti upacara yang dilakukan secara rutin. • Memberikan materi senam irama semua siswa masuk. • Mendampingi mengajar kelas VIII B materi kebugaran jasmani. 		
34.	Selasa 23 – 8 – 2016 07.00 – 13.00	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas VIII C (09.10 – 10.45) • Pendampingan tenis 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan materi sepak bola dengan system tournament semua siswa masuk. • Mendampingi ekstrakurikuler 		



35.	Rabu 24 - 8 - 2016 07.00 - 13.00	meja (13.30 - 14.30) • Mengajar kelas VII A (07.10 - 09.10) • Mengajar kelas VIII D (09.10 - 10.45)	tenis meja. • Materi permainan kasti semua siswa masuk. • Memberikan materi kasti dengan bermain semua siswa masuk.		
36.	Kamis 25 - 8 - 2016 07.00 - 13.30	• Mengajar kelas VIII A (09.10 - 10.45)	• Memberikan materi kasti semua siswa masuk.		
37.	Jumat 26 - 8 - 2016 06.30 - 11.15	• Salam pagi (06.30 - 07.00) • Mengajar kelas IX B (09.10 - 10.45)	• Menyalami siswa yang berangkat masuk sekolah bersama dengan guru. • Materi permainan kasti semua siswa masuk.		
38.	Senin 29 - 8 - 2016 06.30 - 13.00	• Salam pagi (06.30 - 07.00) • Upacara (07.00 - 07.15) • Pendampingan mengajar a909.10 - 10.45)	• Menyalami siswa yang berangkat masuk sekolah bersama dengan guru. • Mengikuti upacara yang dilakukan secara rutin. • Mendampingi mengajar kelas VIII B.		
39.	Selasa 30 - 8 - 2016 07.00 - 13.00	• Mengajar kelas VIII C (09.10 - 10.45)	• Memberikan materi kebugaran jasmani push up dan sit up semua siswa masuk.		
40.	Rabu 31 - 8 - 2016 07.00 - 12.00	• Lomba	• Menjadi juri di berbagai lomba yang diadakan di SMP N 5 Depok.		



41.	Kamis 1 - 9 - 2016 07.00 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Lomba dan Pensi 	<ul style="list-style-type: none"> • Lomba tumpeng, paduan suara, dan kebersihan kelas diteruskan pensi dalam memperingati HUT SMP N 5 Depok. 		
42.	Jumat 2 - 9 - 2016 06.30 - 11.15	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas IX B • (09.10 - 10.45) 	<ul style="list-style-type: none"> • Materi kebugaran push up dan sit up. Semua siswa masuk. 		
43.	Senin 5 - 9 - 2016 06.30 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Salam pagi (06.30 - 07.00) 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyalami siswa yang berangkat masuk sekolah bersama dengan guru. 		
	Selasa 6 - 9 - 2016 07.00 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara (07.00 - 07.15) • Mengerjakan laporan PPL (08.00 - 10.00) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengikuti upacara yang dilakukan secara rutin. • Mencicil laporan PPL 		
44.	Rabu 7 - 9 - 2016 07.00 - 11.00	<ul style="list-style-type: none"> • Mencari informasi tentang sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> • Mencari informasi tentang sekolah untuk bahan laporan. 		
45.	Kamis 8 - 9 - 2016 07.00 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Menyelesaikan laporan PPL 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyelesaikan laporan PPL 		
46.	Jumat 9 - 9 - 2016 06.30 - 11.15	<ul style="list-style-type: none"> • Salam pagi (06.30 - 07.00) • Menyelesaikan laporan PPL 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyalami siswa yang berangkat masuk sekolah bersama dengan guru. • Menyelesaikan laporan PPL 		
47.	Selasa 13 - 9 - 2016 07.00 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Izin Sakit 			
	Rabu				



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN HARIAN PELAKSANAAN PPL SMP NEGERI 5 DEPOK

F02

Untuk Mahasiswa

48.	14-9-2016 07.00 - 12.00 Kamis	<ul style="list-style-type: none">Merencanakan acara penarikan PPL	<ul style="list-style-type: none">Membuat susunan acara penarikan PPL		
49.	15-9-2016 07.00 - 12.00	<ul style="list-style-type: none">Penarikan PPL (10.30 - 11.15)	<ul style="list-style-type: none">Acara penarikan PPL oleh mahasiswa PPL pihak sekolah dan DPL Pamong PPL.		

Yogyakarta, 15 September 2016

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.
NIP.: 196307141988122001

Guru Pembimbing

Yanuar SDR, S. Pd

Mahasiswa

Dedy Setyo Utomo
NIM : 12601244088



LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL

TAHUN 2016

F03

untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NOMER LOKASI : 045 NAMA MAHASISWA : Dedy Setyo Utomo
 NAMA SEKOLAH : SMP N 5 DEPOK NO. MAHASISWA : 12601244088
 ALAMAT SEKOLAH : Jl. Weing, Karanggayam, Caturtunggal, Depok, Sleman FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/ Kualitatif	SERAPAN DANA (DALAM RUPIAH)				
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lambaga Lainnya	Jumlah
1	Penyusunan RPP	Rencana pelaksanaan pembelajaran selama praktek telah mencapai 9 RPP yang digunakan untuk 33 pertemuan		Rp. 50.000,-			Rp. 50.000,-
2	Pembuatan Media	Rangkaian gerak roll depan dan roll belakang		Rp. 25.000,-			Rp. 25.000,-
4	Penyusunan laporan PPL	Laporan PPL		Rp. 50.000,-			Rp. 50.000,-
TOTAL							Rp.125.000,-

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

Mengetahui :

Kepala Sekolah
SMP Negeri 5 Depok

Dosen Pembimbing Lapangan

Ketua Kelompok



Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.
 NIP. 196307141988122001

Asep Trivono
 NIM. 13601244055



Gambar Pemanasan



Gambar Kebugaran Jasmani



Berbaris



Kebugaran Jasmani



Pemanasan Game



Olahraga Inti Sepak Bola



Kesehatan (di ruang kelas)



Lomba Tumpeng



Lomba Paduan Suara



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

F04

UNTUK MAHASISWA

ma Sekolah/ Lembaga : SMP NEGERI 5 DEPOK
 imat Sekolah/ Lembaga : JL. WELING, KAPANEGAYAM CATURTUJUHMAX/ Telp. Sekolah/Lembaga : 585134
 ma DPL PPL/ Magang III : Dra. Farida Mulyaningih, M. Kes.
 di / Fakultas DPL PPL/ Magang III : PJKR / FIK
 alah Mahasiswa PPL/ Magang III : Dua (2)

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1	27/7 - 16	2	Pembelajaran		[Signature]
2	9/8 - 16	2	Materi Pemb.		[Signature]
3	18/8 - 16	2	Evaluasi Pemb.		[Signature]
4	26/8 - 16	2	Penyusunan		[Signature]

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

Mengesahkan,
 Kepala Sekolah/ Lembaga
 SMP NEGERI 5 DEPOK
 Sleman, 15 September 2016
 Mhs PPL/ Magang III Prodi PJKR.:
 [Signature]
 Asep Tryono, Dedy Setyo Utomo