

PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Minggir

Yang bertanda tangan di bawah ini, kami pembimbing PPL di SMA Negeri 1 Minggir, menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Lalu Abd. Kadir
NIM : 13601241034
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Minggir dari tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Minggir, 15 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing



Drs. Moch. Slamet, MS.
NIP. 19541201 1979031 004

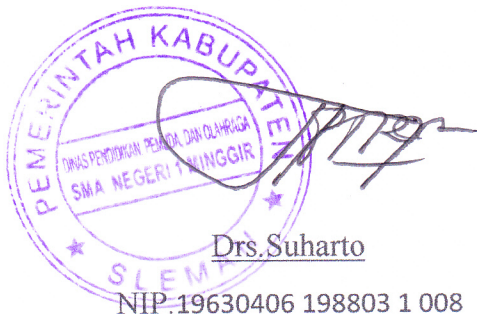


Lukas Cahya Suncoko, S.Pd.
NIP. 19750524 200212 1 009

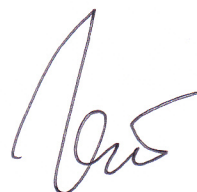
Mengetahui,

Kepala SMA Negeri 1 Minggir

Koordinator PPL Sekolah



Drs. Suharto
NIP. 19630406 198803 1 008



Muh. Romdhoni, S.Pd.
NIP. 19681206 199412 1 002

LAPORAN INDIVIDU
KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

SMA Negeri 1 Minggir

Pakeran, Sendangmulyo, Minggir, Sleman

Diajukan Sebagai Tugas Akhir Pelaksanaan

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL)

15 Juli – 15 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan : Drs. Moch Slamet, MS.



Disusun Oleh :

Lalu Abd. Kadir

13601241034

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016

PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Minggir

Yang bertanda tangan di bawah ini, kami pembimbing PPL di SMA Negeri 1 Minggir , menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Lalu Abd. Kadir
NIM : 13601241034
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Minggir dari tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Minggir, 15 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan Guru Pembimbing

Drs. Moch. Slamet, MS. Lukas Cahya Suncoko, S.Pd.
NIP. 19541201 1979031 004 NIP. 19750524 200212 1 009

Mengetahui,

Kepala SMA Negeri 1 Minggir

Koordinator PPL Sekolah

Drs.Suharto
NIP.19630406 198803 1 008

Muh. Romdhoni, S.Pd
NIP. 19681206 199412 1 002

KATA PENGANTAR

Puji syukur praktikan panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan berkat dan anugerah-Nya, sehingga kegiatan PPL 2016 di SMA Negeri 1 Minggir dapat terlaksana dengan baik dan lancar, serta praktikan dapat menyelesaikan laporan PPL sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Semoga kegiatan yang telah dilaksanakan memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait dan khususnya bagi praktikan sendiri.

Laporan ini disusun sebagai tugas akhir pelaksanaan PPL bagi mahasiswa UNY serta merupakan hasil dari pengalaman dan observasi praktikan selama melaksanakan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Minggir mulai dari tanggal 15 Juli – 15 September 2016.

Praktikan menyadari keberhasilan laporan ini atas bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini praktikan mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi - tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Rohmat Wahab, M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Suharto selaku Kepala SMA Negeri 1 Minggir yang telah memberi izin kepada praktikan untuk melaksanakan PPL di sekolah tersebut.
3. Bapak Muh. Romdhoni, S. Pd selaku kordinator PPL di sekolah yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan selama praktikan melaksanakan PPL di SMA Negeri 1 Minggir.
4. Dosen pembimbing pengajaran mikro dan pembimbing lapangan Drs.Moch.Slamet,MS. yang telah memberikan bimbingan awal sebelum kegiatan pengalaman lapangan berlangsung.
5. Bapak Lucas Cahyo Suncoko, S.Pd selaku guru pembimbing yang sudah dengan sabar dan dengan luar biasa memberikan bimbingan dan pengarahan cara mengajar yang baik.
6. Bapak dan Ibu Guru, Karyawan, dan siswa-siswi SMA Negeri 1 Minggir yang telah membantu pelaksanaan PPL di SMA Negeri 1 Minggir.
7. Rekan-rekan PPL UNY yang telah bekerja sama dengan baik sehingga program kerja PPL dapat berjalan lancar dan terselesaikan dengan baik.
8. Serta pihak-pihak yang tidak dapat praktikan sebutkan satu persatu.

Praktikan menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif selalu diharapkan demi perbaikan-perbaikan selanjutnya.

Minggir, 15 September 2016

Praktikan,

Lalu Abd. Kadir

NIM. 13601241034

DAFTAR ISI

PENGESAHAN	2
KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI.....	5
Abstrak.....	6
BAB I.....	7
PENDAHULUAN	7
1. Analisis Situasi	8
2. Kondisi Fisik Sekolah.....	8
3. Kondisi Non-Fisik Sekolah.....	11
4. Rancangan Kegiatan PPL.....	14
BAB II.....	16
PERSIAPAN , PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL.....	16
A. PERSIAPAN	16
B. PELAKSANAAN PPL.....	17
C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN DAN REFLEKSI	21
BAB III.....	24
PENUTUP	24
A. KESIMPULAN	24
B. SARAN	24
DAFTAR PUSTAKA.....	26

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

TAHUN 2016

DI SMA NEGERI 1 MINGGIR

oleh

Nama : Lalu Abd. Kadir

NIM : 13601241034

Abstrak

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah wajib bernilai 3 SKS yang harus ditempuh oleh setiap mahasiswa kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Dalam hal ini, penyusun melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan di SMA Negeri 1 Minggir yang terletak di Pakeran, Sendangmulyo, Sleman, Yogyakarta. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan wahana pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang professional dengan memberikan pengalaman kepada calon pendidik mengenai pengintegrasian dan pengimplementasian ilmu yang telah dikuasai dalam praktik keguruan yang sesungguhnya di lapangan.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) diharapkan mampu mengembangkan potensi yang dimiliki mahasiswa sekaligus menjadi motivasi untuk terus mengaktualisasi diri dan mengabdikan diri di dunia pendidikan agar mampu mewujudkan dunia pendidikan yang berkualitas di masa depan. Mahasiswa praktikan memperoleh tugas melaksanakan praktik mengajar di dalam kelas yang diampu oleh guru pembimbing dengan mengembangkan proses pembelajaran yang sesuai dengan apa yang telah dipelajari di bangku kuliah dengan penuh tanggung jawab. Kegiatan PPL merupakan serangkaian kegiatan yang dimulai dari persiapan-persiapan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasinya. Dalam pelaksanaan praktik mengajar, secara langsung mahasiswa praktikan menggantikan guru mata pelajaran selama masa PPL. Pada masa praktik mengajar ini, mata pelajaran yang diampu adalah penjas.

BAB I

PENDAHULUAN

Sebagai salah satu komponen penting dalam mewujudkan pendidikan yang berkualitas adalah sekolah. Sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, dalam hal ini peserta didik. Mengingat pentingnya peran sekolah, Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sebagai lembaga yang konsisten mengabdikan dalam dunia pendidikan memfasilitasi mahasiswanya untuk menimba ilmu Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah.

Sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang ketiga yaitu pengabdian kepada masyarakat, maka tanggung jawab mahasiswa dalam pendidikan adalah melaksanakan tugas-tugas yang diberikan di kampus secara akademik. Tanggungjawab mahasiswa setelah mendapatkan ilmu dari kampus ialah mentransfer, menginformasikan dan mengaplikasikan ilmunya kepada masyarakat pada umumnya dan lingkungan kependidikan khususnya. Dari hasil pengaplikasian itu seorang mahasiswa dapat diukur mengenai kesiapan dan kemampuannya sebelum akhirnya menjadi bagian dari masyarakat luas. Beranjak dari hal itu maka diadakanlah program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sebagai implementasi dari pengabdian kepada masyarakat dan pengaplikasian ketrampilan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki kepada masyarakat khususnya dalam lingkungan pendidikan.

PPL dijadikan sebagai pengalaman yang nyata bagi mahasiswa dalam upaya mempersiapkan seluruh potensi diri (SDM) sebelum terjun langsung menjadi bagian masyarakat luas termasuk di dalamnya lembaga edukatif seperti sekolah dan institusi pendidikan lainnya. Kegiatan PPL ini salah satunya dilaksanakan di SMA N 1 Minggir yang merupakan salah satu mitra kerjasama UNY. Melalui program ini UNY dan SMA N 1 Minggir diharapkan dapat membentuk kerjasama yang bermanfaat bagi kedua belah pihak khususnya dalam hal pelaksanaan proses pembelajaran guna mencetak generasi bangsa yang berkualitas. Program PPL mampu memberikan masukan dan pemikiran yang inovatif terkait pelaksanaan pembelajaran di sekolah dan bantuan tenaga dalam program pengembangan sekolah. Serta mampu memberikan bekal kepada mahasiswa dalam menjadi seorang tenaga pendidik.

1. Analisis Situasi

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh setiap mahasiswa kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. PPL merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa sebagai wujud pengabdian mahasiswa kepada masyarakat, sekolah, atau lembaga masyarakat sekaligus untuk melatih mahasiswa untuk menerapkan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki. Sebelum diterjunkan ke lokasi PPL terlebih dahulu melakukan observasi untuk memperoleh data yang diperlukan untuk menyusun program kerja.

SMA Negeri 1 Minggir terletak di wilayah Pakeran, Sendang Mulyo, Minggir, Sleman, Yogyakarta. Lokasi ini bisa ditempuh dari Yogyakarta selama 50 menit. Sebelah utara sekolah adalah persawahan, sebelah barat perkampungan penduduk, sebelah selatan berbatasan dengan Kecamatan Moyudan, dan sebelah timur juga berbatasan dengan area persawahan. SMA Negeri 1 Minggir di bawah pimpinan Kepala Sekolah Drs. Suharto, terus berbenah diri dalam meningkatkan mutu dan kualitas baik itu output atau input dalam membangun citra SMA Negeri 1 Minggir yang berdedikasi unggul.

Sebelum melaksanakan program PPL, diperlukan sejumlah data yang akan menjadi dasar pelaksanaan program tersebut melalui kegiatan observasi. Observasi yang dilakukan oleh mahasiswa dibagi menjadi dua macam, yaitu observasi kondisi fisik sekolah yang berhubungan dengan fasilitas yang tersedia dan observasi kondisi non-fisik sekolah yang secara garis besar berhubungan dengan permasalahan dan potensi pembelajaran.

2. Kondisi Fisik Sekolah

SMA N 1 Minggir terletak di dusun Pakeran, Kelurahan Sendangmulyo, Kecamatan Minggir, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Lokasinya sekitar duapuluh kilometer arah barat dari pusat kota Yogyakarta. Sekolah ini berada agak menjorok kedalam perkampungan sehingga mengurangi gangguan dari aktivitas jalan raya, dan dapat lebih mengkondufikan kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Secara umum kondisi fisik SMA Negeri 1 Minggir, Sleman, D.I Yogyakarta sudah layak sebagai tempat belajar mengajar. Beberapa ruangan yang ada di SMA Negeri 1 Minggir, Sleman, D.I. Yogyakarta diantaranya:

a. Ruang Kelas

Sekolah ini mempunyai 12 ruangan kelas. Dengan pembagian, kelas X berjumlah 4 kelas (X MIPA-1, X MIPA-2, X IPS-1, dan X IPS-2), kelas XI berjumlah 4 kelas (2 kelas IPA & 2 kelas IPS), serta kelas XII berjumlah 4 kelas (2 kelas IPA & 2 kelas IPS). Pembagian jurusan sudah dilakukan sejak kelas XI, hal ini sangat bagus dalam menanamkan kemantapan siswa dalam memilih jenjang jurusan yang akan di pilih ke depannya. Kondisi setiap ruang kelas secara fisik sudah baik. Segala sarana untuk menunjang pembelajaran telah tersedia dengan baik, seperti: LCD, whiteboard, spidol, penghapus, dll.

b. Ruang Praktek dan Ruang Pendukung Sekolah

Disamping ruang kelas, praktikan juga mengadakan observasi kelengkapan gedung/fasilitas yang ada di SMAN 1 Minggir, Sleman Yogyakarta. Sarana dan prasarana (fasilitas) pendidikan tersebut antara lain :

1) Ruang Praktek dan Laboratorium

1.1. Laboratorium IPA

a) Laboratorium Biologi

Fungsi utama dari ruang praktik ini adalah untuk mendukung kegiatan praktek untuk mata pelajaran Biologi.

b) Laboratorium Fisika

Fungsi utama dari ruang praktik ini adalah untuk mendukung kegiatan praktek untuk mata pelajaran Fisika.

c) Laboratorium Kimia

Fungsi utama dari ruang praktik ini adalah untuk mendukung kegiatan praktek untuk mata pelajaran Kimia.

1.2. Laboratorium Komputer

Fungsi utama dari ruang praktik ini adalah untuk mendukung kegiatan praktek untuk mata pelajaran TIK.

1.3. Laboratorium AVA (Audiovisual)

Ruangan yang biasa disebut ruang AVA ini digunakan untuk pelajaran atau kegiatan yang membutuhkan media seperti VCD player dan tape recorder. Ruang ini juga di fasilitasi dengan AC, tempat duduk yang nyaman, dan layar proyektor.

2) Mushola

Mushola digunakan oleh seluruh warga sekolah secara aktif untuk kegiatan keagamaan dan kegiatan yang lain. Sarana prasarana seperti mushola sangat dibutuhkan untuk meningkatkan iman dan taqwa siswa. SMA Negeri 1 Minggir mempunyai mushola, akan tetapi ada beberapa masalah yang harus diperhatikan. Di tempat wudhu tidak ada sekat antara tempat wudhu putra dan putri, tidak tersedianya sarung bagi putra, khususnya untuk tamu.

3) Ruang Guru

Ruang guru mata pelajaran yang ada di SMAN 1 Minggir, Sleman D.I.Yogyakarta disatukan dalam satu ruangan, sehingga dapat dengan mudah untuk menemui guru-guru mata pelajaran.

4) Ruang Kepala Sekolah

Ruang kepala sekolah berada di samping ruang guru dengan tujuan agar mudah dalam komunikasi antara Kepala Sekolah dengan guru-guru dalam hal penyatuan visi-misi sekolah.

5) Ruang Tata Usaha

Ruang TU berada di depan gedung sekolah di sebelah ruang Kepala Sekolah dengan tujuan agar mudah dalam melayani siswa dan masyarakat luar yang berkepentingan dan mencari informasi dengan sekolah.

6) Ruang Bimbingan Konseling

Ruang bimbingan konseling berada di samping ruang kelas, sehingga dengan tata letak yang strategis, sehingga siswa dan masyarakat bisa dengan mudah untuk menemukan ruangan ini.

7) Ruang Unit Kesehatan Sekolah (UKS)

Ruang UKS yang dimiliki SMAN 1 Minggir ini masih bergabung dengan Ruang Bimbingan Konseling. Hal ini dikarenakan ruangan yang terbatas. Dan untuk meminimalisir kemungkinan siswa menjadikan UKS sebagai tempat bolos.

8) Ruang Fasilitas Lainnya

a) Perpustakaan

Perpustakaan SMA Negeri 1 Minggir terletak di bagian utara menghadap ke selatan. Koleksi buku di perpustakaan ini sudah sangat lengkap, akan tetapi ukuran ruangan perpustakaan masih perlu berbenah, ukuran perpustakaan tidak sesuai dengan jumlah buku yang tersedia. Perpustakaan juga masih kekurangan 1 rak buku, hal ini di lihat dari banyaknya buku yang masih diletakkan di atas lemari dan meja.

b) Sarana olahraga seperti lapangan olahraga (lapangan basket, lapangan futsal, lapangan voli, bak lompat jauh). Prasarana olahraga yang lengkap seperti bola, gawang, simpai, jarring, matras, cones, dan masih banyak lainnya. Lapangan basket SMA N 1 Minggir terletak di sebelah tenggara SMA. Sedangkan Bak lompat jauh, Lapangan sepak bola dan volley terletak di tengah sekolah, yang juga merupakan lapangan upacara SMA N 1 Minggir.

c) Fasilitas pendukung lain yang berfungsi sebagai fasilitas yang digunakan oleh seluruh warga sekolah untuk menunjang kegiatan sekolah, antara lain: koperasi sekolah, kantin, kamar mandi, gudang sarpras olahraga dan tempat parkir. Koperasi siswa berjumlah satu yaitu terletak di sebelah laboratorium Biologi. Kantin SMA N 1 Minggir berjumlah dua terletak berdampingan di halaman depan sekolah. Kamar mandi SMA N 1 Minggir yang tersedia sudah cukup yaitu berjumlah 2 WC guru dan 3 lokasi WC siswa (timur perpustakaan, selatan mushola dan timur lapangan basket)

3. Kondisi Non-Fisik Sekolah

a. Potensi siswa

Siswa SMAN 1 Minggir, Sleman, D.I.Yogyakarta berjumlah kurang lebih sebanyak 380 siswa. Siswa-siswa tersebut adalah yang mendaftar sebagai siswa dan registrasi ulang pada setiap tahun ajaran baru.

Motivasi belajar siswa di SMAN 1 Minggir Sleman, D.I. Yogyakarta sudah cukup tinggi, hal ini dapat dilihat dari frekuensi minat mereka pada lomba-lomba (mata pelajaran dan ekstrakurikuler) dan keaktifan di kelas.

Semangat untuk berorganisasi dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler juga sudah tinggi. Setiap siswa saling berlomba untuk mengikuti organisasi dan kegiatan ekstrakurikuler yang ada, antusiasme mereka sudah cukup bagus.

b. Potensi Guru

SMA Negeri 1 Minggir yang berada di Pakeran, Sendangmulyo, Minggir, Sleman, Yogyakarta memiliki tenaga pengajar sebanyak 33 Guru dan karyawan diantaranya guru dengan pendidikan akhir S1 sebanyak 20 orang dan guru dengan pendidikan akhir S2 sebanyak 3 orang serta 4 karyawan tidak tetap, 17 pegawai, dengan 6 pegawai yang sudah berstatus tetap, sedangkan 11 pegawai lagi masih berstatus karyawan tidak tetap.

Di dalam kegiatan belajar mengajar guru-guru di SMAN 1 Minggir, Sleman, D.I. Yogyakarta memiliki dedikasi yang tinggi dalam hal memotivasi siswa, berinteraksi dengan siswa, dan penyampaian materi yang menarik perhatian siswa. Walaupun berdasarkan pengamatan ada beberapa guru yang cara mengajarnya masih kurang menarik bagi siswa.

Dedikasi yang tinggi dari guru-guru SMAN 1 Minggir, Sleman, D.I. Yogyakarta dapat dilihat dari antusiasme guru-guru dalam mengikuti pelatihan, penataran dan seminar-seminar bagi guru. Kegiatan yang diikuti guru-guru tersebut, sedikit banyak telah mengubah cara mengajar yang lebih inovatif, kreatif dan membuat siswa tertarik belajar.

c. Potensi Karyawan

Jumlah seluruh karyawan di SMAN 1 Minggir, Sleman sebanyak 6 pegawai yang sudah berstatus tetap, sedangkan 11 pegawai lagi masih berstatus karyawan tidak tetap yang terdiri atas petugas TU, petugas perpustakaan dan penjaga sekolah. Para karyawan SMAN 1 Minggir, Sleman memiliki produktivitas yang baik yakni sesuai dengan tugasnya masing-masing.

d. Pendukung kegiatan belajar mengajar

1) Media pengajaran

SMAN 1 Minggir, Sleman, D.I.Yogyakarta mempunyai media yang sangat memadai, hal ini ditandai dengan adanya papan tulis yang baik, kursi yang sesuai dengan jumlah murid, serta sudah tersedia LCD projector dan laptop.

Buku-buku di perpustakaan cukup lengkap tetapi masih perlu dilakukan penataan kembali mengingat kondisi ruangan yang kecil. Perpustakaan ini sudah cukup kondusif dengan meja dan kursi yang sudah tertata rapi, serta pelayanan yang cukup baik.

2) OSIS

Kegiatan OSIS belum berjalan dengan maksimal dan sekarang sudah mulai mengaktifkan kembali keorganisasiannya.

3) Ekstrakurikuler

Melalui wadah OSIS siswa dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dengan optimal. Program kerja yang dijalankan antara lain majalah dinding dan MOS. Kegiatan OSIS tahun ini secara umum sudah jauh lebih baik, tetapi masih perlu pembinaan terhadap kinerja mereka agar bisa mandiri. Selain itu para siswa dapat menyalurkan minat dan bakat melalui kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan pada sore hari dan diikuti wajib oleh kelas X dan XI, meliputi:

- Ekstrakurikuler wajib: Pramuka bagi kelas X dan kelas XI (Bantara)
- Ekstrakurikuler pilihan: , qiro'ah, seni tari, bola volly, basket, sepakbola, batik, kerajinan mendong, kerajinan bambu, dan lain-lain.

4) Visi dan Misi Sekolah

Visi SMA Negeri 1 Minggir adalah terwujudnya sekolah yang bermutu, mandiri, berdasarkan imtaq, sedangkan misinya adalah:

- Melaksanakan pembimbingan pemahaman dan pengembangan potensi secara optimal.
- Melaksanakan pemberian bekal keterampilan untuk mempersiapkan kemandirian.

- Melaksanakan program bimbingan khusus untuk mempersiapkan siswa agar bisa berhasil dalam menempuh UN dan melanjutkan di Perguruan Tinggi.
- Meningkatkan penghayatan terhadap ajaran agama sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertindak.

4. Rancangan Kegiatan PPL

Kegiatan PPL sebagai wahana mahasiswa dalam mewujudkan Tri Dharma yang ketiga yaitu pengabdian masyarakat. Masyarakat di sini dikategorikan menjadi tiga yaitu kategori masyarakat umum, kategori industri dan kategori sekolah. Program PPL yang kami laksanakan tergolong dalam kategori sekolah, khususnya SMA N 1 Mingir. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan dapat memberikan bantuan pemikiran, tenaga, dan ilmu pengetahuan dalam merencanakan dan melaksanakan program pengembangan atau pembangunan sekolah.

Rangkaian kegiatan PPL dimulai sejak mahasiswa di kampus sampai di sekolah tempat praktik. Sebelum melaksanakan kegiatan PPL tentunya harus dipersiapkan rancangan kegiatan PPL terlebih dahulu sehingga kegiatan PPL tersebut dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuannya. Rancangan kegiatan PPL tersebut digunakan sebagai bahan acuan untuk pelaksanaan PPL di sekolah agar terarah dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Berikut ini adalah rancangan kegiatan PPL secara umum sebelum melakukan praktik mengajar di kelas:

1. Observasi Kelas

Observasi kelas dengan tujuan untuk mengetahui karakteristik peserta didik, kelebihan dan kerurangan dalam proses pembelajaran, keadaan lingkungan dan fasilitas penunjang proses pembelajaran.

2. Konsultasi persiapan mengajar

Konsultasi dengan guru pembimbing mengenai kelas, waktu, materi, silabus dan RPP yang dibutuhkan. Konsultasi ini dilaksanakan secara rutin dimuali sejak observasi kelas.

3. Pembuatan perangkat pengajaran

Membuat persiapan mengajar yang meliputi pembuatan Rencana

Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), bahan ajar, media, dan alat evaluasi.

4. Konsultasi pembuatan perangkat pengajaran

Konsultasi dengan guru pembimbing mengenai RPP, materi, media, buku-buku sumber, dan alat evaluasi pembelajaran yang telah dibuat sebelum pelaksanaan pengajaran di kelas.

5. Pelaksanaan praktik mengajar

Pelaksanaan praktik mengajar di kelas dilaksanakan minimal 7 kali tatap muka. Jadwal mengajar disesuaikan dengan jadwal mengajar yang telah ditentukan oleh guru pembimbing masing-masing.

6. Konsultasi pelaksanaan mengajar

Konsultasi pelaksanaan mengajar dilakukan tiap kali sebelum atau setelah kegiatan mengajar dilaksanakan serta saat menemukan kendala dalam pelaksanaan praktik mengajar.

7. Evaluasi mengajar

Evaluasi mengajar dilaksanakan tiap kali selesai mengajar. Di mana mahasiswa mengkonsultasikan materi yang akan disampaikan pada pertemuan selanjutnya dan guru pembimbing memberikan evaluasi terkait kekurangan maupun kelebihan dalam praktik mengajar yang telah dilaksanakan.

BAB II

PERSIAPAN , PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. PERSIAPAN

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, seorang guru memerlukan persiapan-persiapan antara lain pembuatan satuan pelajaran, rancangan pembelajaran, materi pelajaran yang akan disampaikan, pembuatan media pembelajaran, dan melakukan persiapan lainnya yang mendukung berjalannya kegiatan belajar mengajar dengan efektif. Demikian pula saat akan melakukan praktik mengajar, persiapan tersebut diatas juga dilakukan oleh mahasiswa praktikan untuk memperoleh ketrampilan dan pengalaman mengajar sebelum melaksanakan praktik mengajar di kelas. Adapun persiapan-persiapan yang perlu dilakukan sebelum melaksanakan praktik mengajar, antara lain :

1. Rancangan program PPL.

Program PPL yang paling penting dirancang adalah Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) agar proses pembelajaran yang dilaksanakan dapat berjalan dengan baik, lancar dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Persiapan RPP didukung pula dengan persiapan komponen-komponen pendukungnya seperti jadwal pelajaran, jam pelajaran, bahan ajar, media, kalender pendidikan, dan model pembelajaran yang akan digunakan.

2. Persiapan materi pembelajaran

Penyiapan materi ini harus disesuaikan dengan Silabus dan RPP yang ada. Selain itu juga perlu menyiapkan referensi buku yang sesuai dengan tujuan pembelajaran.

3. Persiapan metode dan media pembelajaran

Persiapan metode ini meliputi pemilihan metode atau model pembelajaran yang sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Sedangkan persiapan media pembelajaran meliputi kegiatan penyiapan bahan-bahan dan alat-alat yang akan digunakan untuk memperlancar proses pembelajaran.

4. Konsultasi dengan guru pembimbing

Sebelum melaksanakan pembelajaran di kelas, mahasiswa praktikan mengkonsultasikan RPP yang terdiri materi, media dan metode, serta soal evaluasi yang akan digunakan agar sesuai dengan yang diharapkan dan sesuai dengan kompetensi dan sub kompetensi yang ada.

B. PELAKSANAAN PPL

Dalam pelaksanaan praktik mengajar, secara langsung menggantikan guru mata pelajaran selama masa PPL. Pada masa praktik mengajar ini, mata pelajaran yang diampu adalah penjas dan diajarkan untuk kelas X, XI, XII. Dalam pelaksanaan praktik mengajar ini, kegiatan KBM dalam bentuk tatap muka. Kegiatan praktik mengajar ini dibagi menjadi tiga macam, yaitu :

1. Praktik Mengajar Terbimbing

Dalam latihan mengajar terbimbing, praktikan didampingi oleh guru pembimbing saat pertemuan pertama di kelas. Dengan demikian guru pembimbing dapat mengetahui kekurangan-kekurangan mengenai segala sesuatu yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan memberikan kritik dan saran yang membangun. Pada pertemuan kedua dan selanjutnya mahasiswa praktikan tidak lagi didampingi guru pembimbing, namun harus selalu berkonsultasi terkait dengan perencanaan, pelaksanaan, hasil dan hambatan dalam mengajar.

2. Praktik Mengajar Mandiri

Kegiatan praktik mengajar mandiri ini dilakukan selama masa kegiatan PPL. Di mana jadwal pelaksanaan kegiatan praktik mengajar dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Hari	Kelas	Pertemuan ke-	Jumlah Jam Pelajaran
Selasa	X IPS 2	3,4,5	3
Rabu	X IPS 1	3,4,5	3
Kamis	X MIPA 1	3,4,5	3
Jum'at	X MIPA 2	3,4,5	3

Dalam pelaksanaan praktik mengajar seluruh agenda rancangan yang telah dirumuskan dapat terlaksana dengan baik. Dalam pelaksanaan praktik mengajar terdapat beberapa hambatan yang mempengaruhi kelancaran pelaksanaan praktik mengajar tersebut. Hambatan-hambatan tersebut, antara lain:

- a. Adanya perbedaan kemampuan siswa dalam menyerap materi yang disampaikan.
- b. Di kelas X beberapa siswa yang cenderung lebih ribut saat pembelajaran berlangsung sehingga mengganggu konsentrasi siswa yang lain.
- c. Di kelas X IPA lebih mudah untuk mengondisikan siswa daripada siswa dari kelas X IPS.
- d. Dari semua kelas yang diampu, rata-rata siswa senang dengan mata pelajaran penjas, kebanyakan siswa yang senang saat diampu adalah siswa laki-laki.

Hambatan-hambatan tersebutlah yang mendorong mahasiswa praktikan untuk lebih kreatif dan inovatif dalam mengelola kelas dan menghidupkan suasana.

3. Proses Pembelajaran

a. Membuka Pelajaran

Proses pembelajaran dibuka dengan salam, doa yang dipimpin oleh salah satu siswa secara sukarela dan random, menanyakan kabar siswa, dan siswa yang tidak menghadiri proses belajar mengajar. Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian kompetensi yang akan dipelajari kemudian dilanjutkan dengan apersepsi tentang pelajaran yang akan dipelajari dan mengingat kembali pelajaran yang disampaikan pada pertemuan sebelumnya dengan teknik tanya jawab secara random.

b. Penyajian Materi

Materi yang diberikan kepada siswa adalah materi yang sesuai dengan silabus, materi dari guru pembimbing disusun dalam bentuk yang bervariasi, antara lain berupa permainan dan latihan.

c. Penggunaan Bahasa

Bahasa yang digunakan dalam proses praktik mengajar adalah Bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan kondisi siswa.

d. Penggunaan Waktu

Penggunaan waktu disesuaikan dengan jadwal dan kebijakan dari sekolah serta dimanfaatkan dengan efektif dan efisien.

e. Gerak

Guru tidak hanya terpaku pada satu titik tetapi juga berkeliling untuk menguasai kondisi serta menghampiri siswa yang membutuhkan bantuan. Ketika memberikan materi guru harus jelas dan bisa dilihat seluruh siswa.

f. Cara Memotivasi Siswa

Cara memotivasi siswa yang digunakan adalah dengan memberikan *reward* dan nilai plus (poin) bagi siswa yang bisa menjawab pertanyaan dan yang bisa mempraktikkan apa yang telah diajarkan oleh guru dalam kelas dan juga melalui pendekatan personal bagi siswa dengan kecepatan memahami materi dibawah rata-rata.

h. Teknik Bertanya

Pertanyaan yang diajukan mahasiswa kepada siswa dilakukan ketika akan memulai pelajaran sebagai apersepsi dan ditengah-tengah pelajaran, dan setelah menjelaskan materi untuk mengetahui pemahaman siswa.

i. Teknik Penguasaan Kelas

Mahasiswa PPL tidak terpaku pada suatu tempat, menciptakan interaksi dengan siswa dengan memberi perhatian. Memberi teguran dan pertanyaan pada siswa yang kurang memperhatikan atau membuat gaduh di dalam kelas.

j. Penggunaan Media

Media yang digunakan yaitu berupa:

- 1) White Board
- 2) LCD
- 3) Handout
- 4) Format games
- 5) Format Latihan

k . Sarana dan Prasarana Olahraga

- 1) Cones
- 2) Bola Voli
- 3) Bola Sepak
- 4) Bola Basket
- 5) Bola Kasti
- 6) Pemukul
- 7) Simpai
- 8) Net voli
- 9) Lapangan bola
- 10) Lapangan basket
- 11) Lapangan voli
- 12) Bak Pasir

l. Bentuk dan Cara Evaluasi Evaluasi yang diberikan berbentuk:

- 1) Tanya jawab
- 2) Games
- 3) Tugas individu

m. Menutup Pelajaran

Mahasiswa PPL menutup pelajaran dengan memberikan pertanyaan sekilas mengenai apa yang telah dipelajari dan bertanya pada siswa kesimpulan terkait materi yang telah dipelajari untuk mengecek tingkat pemahaman siswa mengenai materi yang telah disampaikan. Kemudian memberikan kesimpulan, evaluasi, pengarahannya, dan poin-poin yang harus diperhatikan menyampaikan pelajaran yang akan dipelajari minggu depan dan tugas untuk siswa terkait materi yang selanjutnya, dan diakhiri dengan salam.

C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN DAN REFLEKSI

1. Analisis Hasil Pelaksanaan

Selama masa PPL rancangan-rancangan kegiatan mengajar dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar, namun tidak dipungkiri bahwa masih terdapat hambatan-hambatan baik itu dari faktor intern (mahasiswa) maupun faktor ekstern (lingkungan sekolah), antara lain:

- a. Siswa tidak memiliki buku pegangan sehingga kesulitan mengikuti materi yang disampaikan.
- b. Keaktifan dan tingkat kecerdasan siswa yang berbeda-beda. Ada beberapa yang siswa yang memang sangat aktif, sedangkan lainnya cenderung pasif dan enggan bertanya meskipun belum memahami betul apa yang diajarkan. Ada beberapa siswa yang cepat dalam menangkap materi tapi ada juga siswa yang harus diberi penjelasan berulang-ulang.
- c. Terdapat beberapa siswa yang sulit dikondisikan, sehingga mengganggu dalam proses pembelajaran.
- d. Siswa yang kurang menyukai mata pelajaran penjas.
- e. Siswa yang meremehkan atau malas dengan mata pelajaran penjas.
- f. Fasilitas yang kurang mendukung.
- g. Adanya kejadian-kejadian tidak terduga yang memaksa mahasiswa selaku guru melakukan perubahan pelaksanaan pembelajaran dari rencana yang sudah disusun sebelumnya.

Adapun usaha-usaha untuk mengurangi dan mengatasi hambatan-hambatan tersebut adalah:

- a. Mengoptimalkan metode games, diskusi, dan tanya jawab untuk mengakomodir kejenuhan siswa
- b. Konsultasi dengan guru pembimbing secara rutin
- c. Kerjasama yang baik adalah sebagai penentu berhasil tidaknya suatu program.
- d. Sebagai calon guru penting menguasai kemampuan-kemampuan seperti; membuka kelas, bagaimana berinteraksi dengan peserta didik, teknik bertanya kepada peserta didik, memilih metode yang tepat, alokasi waktu, penggunaan media dan menutup pembelajaran.
- e. Menggunakan metode mengajar yang interaktif, komunikatif, dan menarik sehingga semua siswa termotivasi untuk aktif di dalam kelas.

- f. Menciptakan suasana yang rileks dan akrab di dalam kelas sehingga guru bisa menjadi *sharing partner* bagi siswa. Apabila siswa mengalami kesulitan, mereka tidak segan untuk mengungkapkan kesulitannya atau menanyakan hal yang belum mereka pahami dalam pelajaran. Melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik tersebut sehingga siswa bisa menjadi lebih *respect* terhadap pengajar dan juga terhadap apa yang diajarkan.
- g. Menganggap peserta didik adalah kawan, sehingga lebih akrab dalam interaksi di dalam dan diluar kelas.
- h. Menerima kritik dari dan saran dari peserta didik sehingga seorang guru mengetahui sejauh mana kemampuannya dalam mengelola pembelajaran.
- i. Memberikan sedikit materi sebelum ke lapangan.
- j. Menyesuaikan RPP dengan situasi yang ada

2. Manfaat PPL bagi Mahasiswa

Selama menjalani peran sebagai guru, mahasiswa banyak mendapatkan pengalaman seputar dunia pendidikan juga pencerahan tentang peranan seorang guru dalam proses pembelajaran. Selain itu mahasiswa juga mengetahui apa saja administrasi guru yang harus dibuat oleh seorang guru saat mengajar. Mahasiswa menyadari bahwa tanggungjawab guru bukan hanya sebatas ranah kognitif tetapi juga afektif yang terkadang sangat sulit disampaikan tetapi dapat dicontohkan. Mahasiswa juga menyadari pentingnya pengelolaan kelas yang baik demi tercapainya tujuan pembelajaran.

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

- a. Menambah pemahaman dan penghayatan mahasiswa tentang proses pembelajaran di sekolah.
- b. Mahasiswa mampu mengilhami peran guru sebagai teladan bagi siswanya.
- c. Mahasiswa mempunyai kesempatan untuk melatih skill komunikasi dan adaptasi.
- d. Mahasiswa mampu mengasah kemampuan berpikir kreatif dan inovatif.
- e. Memberikan kesempatan kepada mahasiswa mengilhami peran guru sebagai motivator, dinamisator dan melatih kemampuan menyelesaikan masalah yang ada dengan solusi yang tepat, efektif, realistis dan mengena.
- f. Memperoleh pengalaman dan keterampilan untuk melaksanakan pembelajaran dan manajerial kelas dan sekolah.

- g. Memperoleh daya penalaran dalam melakukan pengidentifikasian, penelaahan, perumusan dan pemecahan masalah pendidikan yang ada.
- h. Mahasiswa dapat menerapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) langsung di kelas.
- i. Mahasiswa dapat menerapkan teori yang telah didapat di kampus mengenai: cara memilih dan mengembangkan materi, media, sumber bahan pelajaran serta metode yang dipakai dalam pembelajaran secara langsung.
- j. Mahasiswa dapat berlatih melaksanakan penilaian hasil belajar siswa dan mengukur kemampuan siswa dalam menerima materi yang diberikan.
- k. Membekali mahasiswa dalam cara mendidik dan mengajar dengan baik.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Setelah melakukan PPL di SMAN 1 Minggir, Sleman Yogyakarta selama kurang lebih 2 bulan, terhitung mulai 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016, para praktikan dalam menyelesaikan program-program tersebut memperoleh banyak pengalaman. Pengalaman ini diperoleh baik secara langsung maupun tidak langsung dan program-program kerja yang direncanakan telah berjalan dengan baik dan lancar, sehingga dapat diperoleh kesimpulan antara lain :

1. Kegiatan PPL yang telah dilaksanakan meliputi: pembuatan RPP, pembuatan bahan ajar, pembuatan media, praktik pembelajaran di kelas dan di lapangan, pembuatan administrasi guru, dan penyusunan laporan PPL.
2. Kegiatan PPL memfasilitasi mahasiswa dalam menimba ilmu dan mempraktikkan ilmu yang sudah diterima di kampus pada dunia pendidikan yang sebenarnya sehingga dapat menjadi bekal yang bermanfaat bagi karir mahasiswa di dunia pendidikan di kemudian hari.
3. Ketika proses pembelajaran berlangsung tentunya terjadi permasalahan-permasalahan, sebagai seorang guru mahasiswa PPL harus peka terhadap permasalahan-permasalahan tersebut dan mampu mencari solusinya.
4. Sebagai calon pengajar, mahasiswa harus banyak belajar dari guru pembimbing agar mendapatkan pembinaan sehingga kegiatan yang dilakukan terarah dan bukan asal-asalan.
5. Pelaksana PPL dituntut untuk memiliki kompetensi *profesionality* (kemampuan profesi), kompetensi *personality* (kemampuan individu), dan kemampuan *sociality* (kemampuan bermasyarakat), dalam kaitannya dengan kompetensi *profesionality* maka PPL memberikan kontribusi yang lebih konkrit dan berharga.

B. SARAN

Berdasarkan pengalaman selama menjalankan PPL di SMA N 1 Minggir , maka penyusun mengharapkan :

1. Bagi Sekolah
 - a) Tetap menjaga hubungan baik antara kedua belah pihak yaitu dari Pihak

SMA N 1 Minggir dengan UNY.

- b) Melengkapi siswa dengan buku pengangan agar siswa dapat mengikuti pelajaran dengan baik.
- c) Melengkapi sarana dan prasaran alat olahraga agar siswa semua dapat mengikuti pembelajaran dengan maksimal.

2. Bagi Mahasiswa

- a) Menyusun program kerja yang bukan hanya inovatif dan kreatif tetapi juga realistis.
- b) Membina kebersamaan dan kekompakan diantara mahasiswa PPL sehingga dapat bekerjasama secara baik.
- c) Memahami kondisi lingkungan, karakter dan kemampuan seluruh elemen-elemen sekolah khususnya peserta didik/siswa.
- d) Menjalin hubungan baik dan komunikasi dengan guru pembimbing sehingga tidak terjadi kesalahpahaman.
- e) Menjalin hubungan baik dan komunikasi dengan siswa dan seluruh warga sekolah.
- f) Mahasiswa PPL agar senantiasa menjaga nama baik lembaga atau almameter.
- g) Bagi mahasiswa PPL yang akan datang diusahakan lebih mempersiapkan diri, baik dari segi materi pelajaran yang akan diampu maupun fisik dan mental agar proses PPL dapat berjalan dengan lancar.

3. Bagi Universitas

- a) Segala informasi dan kepastian tentang kewajiban-kewajiban apa saja yang harus dilaksanakan selama PPL diinformasikan dengan jelas.
- b) Beberapa mahasiswa mendapatkan informasi pengadaan pelaksanaan PPL dari mulut ke mulut, diharapkan segala informasi tentang pengadaan atau informasi yang berhubungan dengan pelaksanaan PPL diinformasikan disetiap jurusan, contohnya dapat berupa surat keputusan yang ditampilkan di papan pengumuman.
- c) Pelayanan pemberian informasi yang lebih baik dan mudah kepada mahasiswa PPL.

DAFTAR PUSTAKA

Tim Pembekalan KKN. 2015. *Materi pembekalan KKN Tahun 2015*. Yogyakarta : UNY

Tim PPL UNY. 2014. *Panduan PPL 2015 Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta : UNY.

Tim PPL UNY. 2015. *Pedoman Pengajaran Mikro*. Yogyakarta : UNY.

Tim PPL UNY. 2015. *101 Tips menjadi Guru Sukses*. Yogyakarta : UNY.



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNY**

F02

Kelompok Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 MINGGIR
ALAMAT SEKOLAH : Sendangmulyo, Minggir, Kabupaten Sleman, D.I.
Yogyakarta
GURU PEMBIMBING : Lukas Cahya Suncoko, S.Pd
TAHUN PELAJARAN : 2016/2017

NAMA MAHASISWA : Lalu Abd. Kadir
NO. MAHASISWA : 13601241034
FAK/ PRODI : FIK/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Moch. Slamet, MS.

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Rabu, 10 Agustus 2016	Membantu piket	Mendata siswa yang tidak masuk, telat, izin, dan lain-lain	Tidak ada	
2	Kamis, 11 Agustus 2016	Observasi kelas X	Menadapat gambaran tentang karakteristik siswa sehingga mengetahui gaya mengajar yang cocok untuk kelas tersebut Siswa sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran dan sebagian besar siswa sudah mampu menyebutkan langkah-langkah dalam melakukan passing atas dan passing bawah.	Tidak ada	
3	Jum'at, 12 Agustus 2016	Mengajar kelas X MIPA 2 dengan materi teknik dasar bola voli, passing atas dan passing bawah		Pertemuan pertama masih kurang percaya diri	Pertemuan selanjutnya berusaha lebih baik lagi dari pertemuan sebelumnya



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNY

F02

Kelompok Mahasiswa

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 15 Agustus 2016	Piket di ruang informasi	Mendata siswa yang tidak masuk, telat, izin, dan lain-lain.	Tidak ada.	
2	Selasa, 16 Agustus 2016	Mengajar Kelas X IPS 2 dengan materi Atletik (Lompat jauh)	Siswa antusias mengikuti pembelajaran walaupun ada sebagian siswa yang kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran.	Ada sebagian siswa sulit mengerti walaupun sudah di jelaskan dan sudah di berikan contoh yang benar.	Menjelaskan lebih rinci lagi sampai siswa tersebut benar-benar paham.
3	Rabu, 17 Agustus 2016	Upacara bendera 17 Agustus	Mengikuti upacara sampai selesai yang ditutup dengan acara drum band dari berbagai perwakilan sekolah.	Ada sebagian mahasiswa yang di haruskan mengikuti upacara dari kelompok KKN.	Mahasiswa di bagi sehingga ada yang mengikuti upacara dari kelompok KKN dan PPL.
4	Kamis, 18 Agustus 2016	Mengajar kelas X MIPA 1 dengan materi Atletik (Lompat jauh)	Siswa mengikuti pembelajaran sesuai dengan di harapkan oleh guru dan semua siswa yang mengikuti pembelajaran berani mencoba melakukan lompat jauh.	Ada sebagian siswa yang ribut dan tidak memperhatikan saat di jelaskan dan di berikan contoh.	Menegur siswa agar memperhatikan dan tidak ribut saat di jelaskan.
5	Jum'at, 19 Agustus 2016	Mengajar kelas X MIPA 2 dengan materi Atletik (Lompat jauh)	Antusias siswa sangat tinggi dalam mengikuti pembelajaran dan semua mencoba melakukan lompat jauh.	Ada sebagian siswa terutama yang putri malu dalam mencoba melakukan lompat jauh.	Sedikit di paksa melakukan dengan pelan-pelan terlebih dahulu.



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNY**

F02

Kelompok Mahasiswa

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 22 Agustus 2016	Mengajar di kelas XII dan kelas XI menggantikan GPL karena ada urusan	Pengambilan nilai servis atas dan servis bawah untuk kelas XII dan passing atas dan passing bawah untuk kelas XI	Tidak ada	
2	Selasa, 23 Agustus 2016	Mengajar Kelas X IPS 2 dengan materi Sepak bola (passing dan dribbling)	Siswa sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran dan siswa cepat menangkap instruksi yang di berikan.	Sebagian siswa terutama yang laki-laki ingin cepat bermain sepak bola.	Menegur siswa karena rangkaiian pembelajaran yang sudah di rencanakan belum di lakukan semua.
3	Rabu, 24 Agustus 2016	Mengajar kelas X IPS 1 dengan materi Sepak bola (passing dan dribbling)	Siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran.	Ada sebagian siswa yang bandel dan sulit di atur yang maunya main sepak bola terus tanpa mengikuti rangkaiian pembelajaran.	Siswa di berhentikan bermain sebelum rangkaiian pembelajaran selesai di lakukan. .



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNY

F02

Kelompok Mahasiswa

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Selasa, 30 Agustus 2016	Mengajar Kelas X IPS 2 dengan materi Kebugaran Jasmani	Sebagian besar siswa sangat antusias dalam melakukan rangkaian latihan yang di buat oleh guru.	Ada siswa yang ngeluh capek dalam mengikuti pembelajaran.	Siswa di suruh istirahat sebentar dan melakukan kembali.
2	Rabu, 31 Agustus 2016	Mengajar Kelas X IPS 1 dengan materi Kebugaran Jasmani	Siswa mengikuti pembelajaran sesuai dengan instruksi yang di jelaskan oleh guru.	Ada siswa yang tidak mau melakukan dan ingin bermain voli.	Siswa di jelaskan dengan bahwa materinya bukan voli.
3	Jum'at, 02 September 2016	Mengajar kelas X MIPA 2 dengan materi Kebugaran Jasmani	Antusias siswa sangat tinggi dalam mengikuti pembelajaran dan semua melakukan bentuk latihan yang di buat oleh guru.	Ada sebagian siswa terutama yang putri malu masih sulit melakukan bentuk latihan zig-zag.	Dijelaskan dan di berikan contoh yang benar dan di instruksikan untuk melakukan dengan pelan-pelan.
4	Sabtu, 03 September 2016	Mengurus persiapan lomba yang di adakan oleh mahasiswa PPL di SMA N 1 MINGGIR	Siswa menndaftar untuk mengikuti kegiatan dan melakukan teknikal metting.	Tidak ada.	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNY

F02

Kelompok Mahasiswa

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 05 September 2016	Menjalankan kegiatan yang di adakan oleh mahasiswa PPL.	Menjadi wasit dalam pertandingan voli antar jurusan di SMA N 1 MINGGIR.	Tidak ada.	
2	Selasa, 06 September 2016	Mengajar Kelas X IPS 2 dengan materi Softball	Siswa antusias mengikuti pembelajaran walaupun ada sebagian siswa yang kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran.	Ada sebagian siswa sulit mengerti walaupun sudah di jelaskan dan sudah di berikan contoh yang benar.	Menjelaskan lebih rinci lagi sampai siswa tersebut benar-benar paham.
3	Rabu, 07 September 2016	Mengajar kelas X IPS 1 dengan materi Softball	Siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran dan sangat senang dengan permainan softball yang di modifikasi oleh guru.	Ada sebagian siswa yang sulit memahami yang di jelaskan oleh guru terutama yang putri.	Menjelaskan lagi secara terperinci dan detail agar siswa paham.
4	Kamis, 08 September 2016	Mengajar kelas X MIPA 1 dengan materi Softball	Siswa sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran dan senang bermain dengan permainan yang di modifikasi oleh guru.	Ada sebagian siswa yang tidak mengerti tentang peraturan softball.	Menjelaskan lebih rinci lagi supaya siswa lebih mengerti.
5	Jum'at, 09 September 2016	Mengajar kelas X MIPA 2 dengan materi Softball	Antusias siswa sangat tinggi dalam mengikuti pembelajaran dan semua mencoba bermain dalam bentuk modifikasi.	Ada sebagian siswa terutama yang putri malu dalam mencoba permainan yang di modifikasi.	Memberikan semangat kepada siswa agar terdorong untuk mencoba.
6	Sabtu, 10 September	Piket perpustakaan	Membantu menulis siswa yang meminjam buku dan merapikan buku yang belum rapi.	Tidak ada.	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNY

F02

Kelompok Mahasiswa

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Selasa, 13 September 2016	Lomba masak antar kelas	Menjadi seksi dokumentasi dalam perlombaan tersebut.	Tidak ada.	
2	Rabu, 14 September 2016	Acara penarika PPL	Di ikuti oleh DPL, Kepala sekolah SMA N 1 MINGGIR, koordinator PPL, Guru pembimbing lapangan, dan semua mahasiswa PPL.	Tidak ada.	
3	Kamis, 15 September 2016	Mengajar kelas X MIPA 1 dengan materi Bola voli (servis bawah dan atas)	Siswa mengikuti pembelajaran sesuai dengan di harapkan oleh guru dan semua siswa yang mengikuti pembelajaran mencoba melakukan servis bawah dan atas.	Ada sebagian siswa yang ribut dan tidak memperhatikan saat di jelaskan dan di berikan contoh.	Menegur siswa agar memperhatikan dan tidak ribut saat di jelaskan.
4	Jum'at, 16 September 2016	Mengajar kelas X MIPA 2 dengan materi Bola voli (servis bawah dan atas)	Antusias siswa sangat tinggi dalam mengikuti pembelajaran dan semua mencoba melakukan servis bawah dan atas.	Ada sebagian siswa terutama yang putri takut salah dalam mencoba melakukan servis.	Siswa di jelaskan dan di berikan semangat agar mau melakukan tanpa ada rasa takut salah.
5	Senin, 19 September 2016	Mengajar kelas XI dan XII	Pembelajaran sesuai dengan yang di harapkan dan siswa sangat antusias	Tidak ada.	

Minggir, 15 September 2016

Mengetahui:

Kepala SMA N 1 MINGGIR

Drs. Suharto

NIP. 19630406 198803 1 008

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Moch. Slamet, MS.

NIP. 19541201 1979031 004

Mahasiswa PPL,

Lalu Abd. Kadir

NIM. 13601241034



LAPORAN DANA
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNY

F03

Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 MINGGIR

ALAMAT SEKOLAH : Sendangmulyo, Minggir, Kabupaten Sleman,
Yogyakarta 55562

GURU PEMBIMBING : Lukas Cahya Suncoko, S.Pd.

TAHUN PELAJARAN : 2016/2017

NAMA MAHASISWA : Lalu Abd. Kadir

NO. MAHASISWA : 13601241034

FAK/ PRODI : FIK/PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Drs. Moch. Slamet, MS.

No.	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupa ten	Sponsor/ Lembaga Lain nya	Jumlah
1	Mencetak RPP	Mencetak 5 RPP Untuk panduan mengajar		Rp15.000			Rp15.000

2	Membuat Laporan PPL	Untuk dikumpulkan ke LPPMP danMTs Negeri Godean		Rp 50.000			Rp 50.000
3	Iuran uang kas	Membuat acara 17 di sekolah		Rp 60.000			Rp 60.000
TOTAL							Rp125.000

Minngir 15 September 2015

Mengetahui:

\

Kepala SMA N 1 MINGGIR

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa PPL,

Drs. Suharto

NIP. 19630406 198803 1 008

Drs. Moch. Slamet, MS.

NIP. 19541201 1979031004

Lalu Abd. Kadir

NIM. 13601241034

JADWAL PIKET MAHASISWA PPL UNY 2016

SENIN	<ul style="list-style-type: none">• KHOIRUL ANAM• ATRIA AVAN DJ• LALU ABD. KADIR
SELASA	<ul style="list-style-type: none">• SURIP SRI RAHAYU• UMA FAJAR UTAMI• PUTRI WAHYU H.
RABU	<ul style="list-style-type: none">• ROHMANA SULIK S.M.W.• WAHYU ANGGRAINI P.• NENSIWI
KAMIS	<ul style="list-style-type: none">• LENI EKA WIJAYA• DWI AGUSTINA• SAFITRI LESTARI
JUMAT	<ul style="list-style-type: none">• NURIKA MEILANA SARI• RINTA ARYANTI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan pendidikan : SMAN 1 Minggir
Kelas/ semester : kelas X/ 1
Mata pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
Topic : bola voli
Pertemuan ke- : 3 (ketiga)
Alokasi waktu : 3 x 45 menit

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN

1. melakukan doa sebelum melakukann pembelajaran
2. menunjukkan sikap sportif saat bermain
3. menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
4. melakukan teknik dasar servis bawah bola voli
5. melakukan teknik dasar passing bawah bola voli
6. melakukan teknik dasar passing atas bola voli

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan siswa dapat :

1. Siswa dapat menjelaskan teknik dasar servis bawah dengan benar
2. Siswa dapat menjelaskan passing bawah dan passing atas dengan benar
3. Siswa dapat melakukan teknik dasar servis bawah
4. Siswa dapat melakukan teknik passing bawah bola voli
5. Siswa dapat melakukan teknik passing atas bola voli
6. Siswa melakukan permainan bola voli yang sudah dimodifikasi

E. MATERI PEMBELAJARAN

a) Servis bawah bola voli.

Servis adalah usaha atau upaya melakukan serangan pertama dengan cara memukul bola dengan salah satu tangan dengan posisi bola dari bawah.

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



Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau servis bawah yang baik adalah:

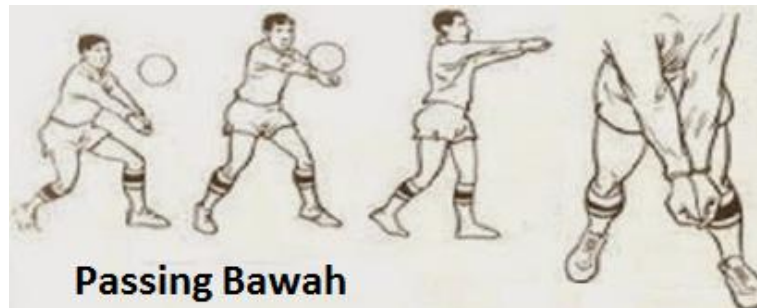
a). Gerakan mengambil bola. 1). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

- 1) Posisi melangkah, badan dibungkukkan, bertumpu pada tungkai belakang.
- 2) Bola dilambungkan lengan yang akan memukul diayunkan ke belakang.
- 3) Bola dipukul dengan tangan sementara tangan diluruskan.
- 4) Kedua tungkai diluruskan, tubuh sebelah atas ditegakkan, sementara titik berat tubuh berpindah tumpuannya pada tungkai sebelah depan

b) Passing bawah bola voli

Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. Passing bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya passing bawah. Apabila bola yang dioperkan jelek, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang.

Sikap yang harus dilakukan yaitu:



(passing bawah)

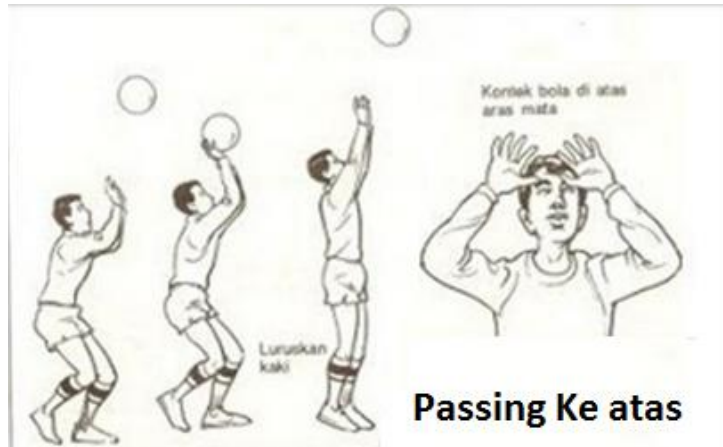
1. Kaki sedikit serong.
2. Lutut ditekuk.
3. Badan condong ke depan.
4. Tangan lurus di depan (antara lutut dan bahu), perkenaan bola pada pergelangan tangan.
5. Pandangan ke depan.
6. Koordinasikan gerak - lutut - badan - bahu.

c) Passing atas bola voli

Passing atas merupakan elemen yang penting, dalam permainan bola voli. Penguasaan tehnik passing atas yang baik akan menentukan keberhasilan regu untuk membantu serangan yang baik. Apalagi jika dilakukan secara bervariasi, maka seluruh potensi penyerangan regu dapat dimanfaatkan.

Teknik ini wajib dikuasai oleh seorang pengumpan. Karena penentu serangan adalah seorang pengumpan.

Sikap yang harus dilakukan yaitu:



(passing atas)

- 1) Kaki kanan sedikit serong (kiri atau kanan).
- 2) Lutut ditekuk.
- 3) Badan condong ke depan.
- 4) Tangan ditekuk, kedua telapak tangan membentuk mangkuk dan tempatkan persis di depan muka.
- 5) Pandangan ke arah bola.
- 6) Gerakan yang harmonis antara kaki, badan, dan tangan.

F. MODEL PEMBELAJARAN

- a) Pendekatan saintifik (*scientific*)
- b) Pendekatan komando
- c) Pendekatan ceramah

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> - Berbaris, - berdoa, - presensi, - apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran 	20 menit

	<p>sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan secara umum • Pemanasan berbentuk permainan 	
<p style="text-align: center;">Inti</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang gerak dasar pada permainan bola voli (servis, passing bawah dan passing atas) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati permainan bola voli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar permainan bola voli dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah peserta didik mengamati tentang bola voli, guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi bola voli khususnya servis bawah, passing bawah dan passing atas. <p>Eksplorasi</p> <p>Dasar permainan bola voli (servis bawah, passing bawah dan passing atas)</p> <p>a) Servis bawah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan gerakan servis bawah - Siswa melakukan servis dilapangan voli sebenarnya <p>b) Passing bawah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan gerakan passing bawah - Siswa melakukan passing bawah dengan teman <p>c) Passing atas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan gerakan passing atas - Siswa melakukan passing atas dengan teman 	<p>85 menit</p>

	<p>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan teknik dasar permainan bola voli (servis bawah, passing bawah dan passing atas) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengasosiasi</p> <p>Membandingkan hasil pengamatan pertandingan bola voli (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (servis bawah, passing bawah dan passing atas).</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan dasar permainan bola voli (servis bawah, passing bawah dan passing atas) yang telah dipelajari serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p>	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi melakukan servis bawah, passing bawah dan passing atas • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi servis bawah, passing bawah dan passing atas • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	<p>25 Menit</p>

H. ALAT DAN SUMBER

Alat :

- Lapangan voli
- Bola voli
- Pluit
- Stopwatch/ jam tangan

Sumber belajar :

- Drs. Yanto kusyanto.1999.PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
2.bandung.Ganeca Exact Bandung.
- Buku referensi lain yang sesuai

I. PENILAIAN

Penilaian sikap

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

Keterangan:

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

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (\checkmark)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
B. Tanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	

2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

Jumlah skor yang diperoleh

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

NILAI	KRITERIA
90 - 100	Amat Baik (AB)
78 - 89	Baik (B)
66 - 77	Cukup (C)
≤65	Kurang (K)

2. Pengetahuan:

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

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar servis bawah pada permainan bolavoli!					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan servis bawah pada permainan bolavoli!					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan					

	melakukan teknik dasar servis bawah pada permainan bolavoli!					
4	Jelaskan rangkaian gerakan servis bawah dalam permainan bolavoli !					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan servis bawah pada permainan bolavoli!					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap perkenaan dalam melakukan servis bawah pada permainan bolavoli!					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan servis bawah pada permainan bolavoli!					

Keterangan:

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

Keterangan:

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

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

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan teknik dasar servisbawah

Keterangan:

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

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

RUBRIK PENILAIAN SERVIS BAWAH

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	1. Kaki	- Salah satu Kaki didepan dengan santai			
			- Lutut lurus relax			
			- Salah satu kaki di depan			
		2. Tangan	- Salah satu tangan terkuat			
			- Telapak tangan dibuka			
			- Posisi ayunan tangan			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Badan sedikit bungkuk			
			- Posisi badan relax			
			- Pandangan ke depan			
2	Pelaksanaan	1. Kaki	- Kaki bergerak ke arah datangnya bola			
			- Kaki sedikit diulurkan			
			- Lutut diluruskan			
		2. Tangan	- Pukullah bola jauh dari badan			
			- Tangan lurus, sikut dikunci			
			- Perkenaan bola pada lengan bagian bawah			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan ke depan			
			- Pinggul bergerak ke depan			
			- Pandangan mata ke arah datangnya bola			
3	Sikap Akhir	1. Kaki	- Salah satu kaki melangkah ke depan			
			- Lutut diluruskan			
			- Kedua kaki			
		2. Tangan	- Jari tangan digenggam			
			- Landasan mengikuti bola ke sasaran			
			- Lengan sejajar di bawah bahu			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Pindahkan berat badan ke arah sasaran			
			- Badan diluruskan			
			- Perhatikan bola ke arah sasaran			

Keterangan :

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

Memeriksa dan Menyetujui
Guru Mata Pelajaran Penjas

Lucas Cahya Suncoko S,Pd
NIP. 19750524 200212 1 009

Yogyakarta,9 Agustus 2016
Mahasiswa

Lalu Abd. Kadir
NIM.13601241034

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan pendidikan : SMAN 1 Minggir
Kelas/ semester : kelas X/ 1
Mata pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
Topic : Atletik (Lompat Jauh)
Pertemuan ke- : 4 (Empat)
Alokasi waktu : 3 x 45 menit

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR

1.1

Menghargaitubuhdenganseluruhperangkatgerakdankemampuannyasebagai anugra
hTuhan yang tidak ternilai.

1.2 Tumbuhnyakesadaranbahwatubuhharusdipeliharadandibina,
sebagai wujdsyukur kepada sang Pencipta.

2.1 Berperilakusportifdalam bermain.

2.2 Bertanggungjawabterhadapkeselamatandankemajuandirisendiri, orang lain,
danlingkungansekitar, sertadalampenggunaan saranadan prasaranapembelajaran.

2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual
dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.4 Menunjukkan kemauan bekerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.

3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (lompat
jauh) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (lompat
jauh) dengan koordinasi gerak yang baik.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN

1. Melakukan dan sebelum melakukan pembelajaran
2. Menunjukkan sikap sportif saat bermain

3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
4. Melakukan teknik dasar salah satu nomor atletik (lompat jauh).
5. Melakukan teknik dasar salah satu nomor atletik (lompat jauh) dengan teknik yang baik dan benar.
6. Melakukan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik dengan koordinasi gerak yang baik.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan siswa dapat :

1. Siswa dapat mengetahui teknik dasar salah satu nomor atletik (lompat jauh).
2. Siswa dapat menjelaskan langkah-langkah dalam melakukan salah satu nomor atletik (lompat jauh).
3. Siswa dapat melakukan teknik dasar salah satu nomor atletik (lompat jauh) dengan teknik yang baik dan benar.

E. MATERI PEMBELAJARAN

Lompat Jauh

a) Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik yang paling populer dan paling sering di lombakan dalam berbagai kompetisi. Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat sambil berjalan melakukan tolakan menggunakan satu kaki hingga mencapai jarak sejauh mungkin. Ada beberapa gaya dalam lompat jauh antara lain:

1. Lompat Jauh Gaya Jongkok (Gaya Orthodox)

Awalan

- Berfungsi untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melompat.
- Dilakukan dengan lari secepat-cepatnya dari jarak 40-45 m pada sebuah lintasan.
- Tidak diperkenankan untuk merubah kecepatan dan langkah saat akan menolak pada papan tumpuan.

Tolakan

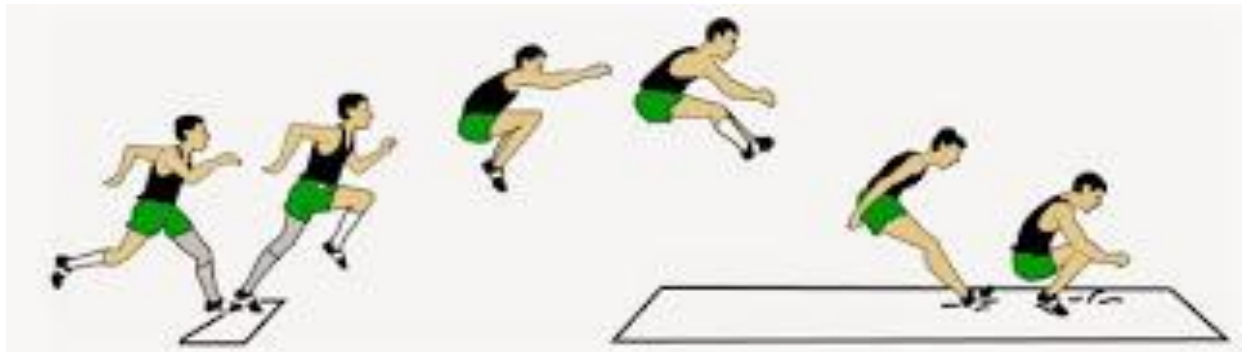
- Merupakan upaya pelompat melakukan tolakan pada papan tumpuan menggunakan kaki yang terkuat dengan mengubah kecepatan horizontal ke kecepatan vertikal.
- Saat kaki melakukan tolakan, posisi badan lebih ditegakkan, dan kaki belakang serta kedua lengan diayunkan ke depan atas.
- Urutan tolakan kaki pada papan tumpuan, dimulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki.

Di udara

- Kedua lutut tertekuk.
- Kedua lengan di samping kepala.
- Saat akan mendarat kaki dan lengan diluruskan ke depan bersamaan berat badan di bawa ke depan.

Mendarat

- Mendarat pada bak lompat diawali dengan kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapat.
- Lutut tertekuk dan mengeper dalam posisi jongkok bersamaan berat badan di bawa ke depan. Ke dua lengan di depan menyentuh tempat pendaratan serta pandangan ke depan.



2. Lompat Jauh Gaya Menggantung (Gaya Schnepfer)

Dalam penggunaan teknik lompat jauh yang sebenarnya, perbedaannya terletak pada teknik saat di udara, baik lompat jauh gaya jongkok maupun gaya menggantung.

Awalan

- Lari secepat-cepatnya.
- Tidak mengubah kecepatan dan langkah saat akan bertumpu pada papan tumpuan.

Tolakan

- Saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan, posisi badan lebih ditegakkan.
- Urutan tumpuan kaki menolak pada papan tumpuan, mulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki.

- Gerak mengayun kaki belakang ke depan atas bersamaan dengan kedua lengan

Sikap di Udara

- Badan melenting ke belakang.
- Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.
- Kedua kaki hampir rapat di belakang badan.

Mendarat

- Dari sikap di udara, kedua lengan luruskan ke depan.
- Kedua lutut dan badan dibawa ke depan.
- Saat kedua kaki akan menyentuh tempat pendaratan, luruskan ke depan dan mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu.
- Saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengepet dan berat badan dibawa kedepan.



3. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (Walking in the Air)

Awalan

- Tergantung tingkat prestasi, lari ancang-ancang beragam antara 10 langkah (untuk pemula) sampai 20 langkah (untuk atlet).
- Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit – demi sedikit sampai sebelum bertolak
- Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang

Tolakan

- Ayunkan paha kaki bebas cepat ke posisi horizontal dan pertahankan
- Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu bertolak.
- Bertolak ke depan atas

Melayang/Berjalan di Udara

- Sesudah bertolak, tariklah kaki bebas ke bawah dan belakang
- Pada saat yang sama, tariklah kaki yang bertolak ke depan dan ke atas.

Mendarat

- Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah. Tariklah kaki mendekati badan.
- Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh pasir.
- Bila kaki telah mendarat di pasir, duduklah atas kedua kaki.



F. MODEL PEMBELAJARAN

- Pendekatansaintifik (*scientific*)
- Pekatankomando
- Pendekatanceramah

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">- Berbaris,- berdoa,- presensi,- apersepsidenganmengaitkanmateripembelajaransekarang denganpengalamanpesertadidikataupembelajaransebelumnya.Pengkondisianfisik, mental, untukmengikutipembelajaran.Memberikanmotivasidanm	20 menit

	<p>enjelaskan tujuan pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan secara umum • Pemanasan berbentuk permainan 	
<p>Inti</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang teknik dasar salah satu nomor atletik (lompat jauh) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati perlombaan lompat jauh secara langsung atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar lompat jauh dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah peserta didik mengamati tentang lompat jauh, guru memfasilitas peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi teknik dasar lompat jauh dan berbagai macam gaya yang dilombakan dalam lompat jauh. <p>Eksplorasi</p> <p>Teknik dasar lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, pendaratan).</p> <p>Macam-macam gaya dalam lompat jauh (jongkok, menggantung, dan berjalan di udara)</p> <p>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan teknik lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan).</p> <p>Mengasosiasi</p> <p>Membandingkan hasil pengamatan perlombaan lompat jauh (langsung atau TV) dengan penampilan geraknya saat mempraktikkan di lapangan (awalan, tolakan, melayang di</p>	<p>85 menit</p>

	<p>udara, dan pendaratan).</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>Melakukanlompat jauh dengan teknik yang baik dan benar (awalan, tolakan, melayang di udara,dan pendaratan) yang telahdipelajarisertamenunjukkanperilakukerjasama, bertanggungjawab, menghargaiperbedaan, disiplin, dantoleransiselamabermain.</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran denganmemberikanteslisanatautertulistentangmaterimela kukanservisbawah, passing bawahdan passing atas • Melakukanrefleksioleh guru denganmelibatkanpesertadidiktentangmaterilompat jauh. • Memberikanumpanbalikdanpenugasanpadapesertadidik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, danberdoa 	25 Menit

H. ALAT DAN SUMBER

Alat :

- Bak pasir
- Cone
- Pluit
- Stopwatch/ jam tangan

Sumberbelajar :

- Djumiar M.A (2004). Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Bandung: Rajawali Sport.
- Bukureferensi lain yang sesuai

I. PENILAIAN

Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggungjawab, sportif, dandisiplin.

Keterangan:

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

**RUBRIK PENILAIAN
SIKAP DALAM PERMAINAN BOLAVOLI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (\checkmark)
A. Sportif	
1. Menghargaitemandanlawan	
2. Menerimakekalahan	
3. Mentaatiperaturan	
B. Tanggungjawab	
1. Menjagadanmenggunakanperalatanpembelajaransesuidenganpenggunaannya	
2. Mengembalikanperalatanpembelajaranketempat yang telahdisediakan	
3. Menjagakeselamatandirisendiridan orang laindalamberaktivitas.	
4. Menjagaketertibanlingkungansekitar	
5. Menjagadanmenggunakanperalatanpembelajaransesuidenganpenggunaannya	
C. Disiplin	
1. Mengikutikegiatanseuaiwaktu yang ditentukan	
2. Mengikutisemua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

Jumlah skor yang diperoleh

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

NILAI	KRITERIA
90 - 100	AmatBaik (AB)
78 - 89	Baik (B)

66 - 77	Cukup (C)
≤65	Kurang (K)

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai gerak dasar lompat jauh.

No	Pertanyaan	KriteriaPersekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskanawalan dalam melakukan lompat jauh?					
2	Jelaskanposisikaki, tangan, danpandanganketikaberada di udara saat melakukan lompat jauh gaya berjalan?					
3	Jelaskansikapakhir kaki, tangan, danpandanganketikamelakukan pendaratan pada lompat jauh gaya jongkok?					
4	Jelaskanrangkaiangerakan lompat jauh gaya ortodoks/jongkok?					
5	Jelaskankesalahan-kesalahayang sering terjadi saat melakukan awalan dalam lompat jauh?					
6	Jelaskankesalahan-kesalahayang sering terjadi saat melayang di udara dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung?					
7	Jelaskankesalahan-kesalahayang sering terjadi saat melakukan pendaratan dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung?					

Keterangan:

1. Skor 4: Jikapesertadidikmampumenjelaskan tigaindikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jikapesertadidikmampumenjelaskan duaindikator.
3. Skor 2: Jikapesertadidikmampumenjelaskan salhsatuindikator.
4. Skor 1: Jikapesertadidiktidaksatupun pertanyaan di atas mampudijelaskan

Keterangan:

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

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

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

1). Lakukan teknik dasar lompat jauh.

Keterangan:

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

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

RUBRIK PENILAIAN LOMPAT JAUH

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	1. Awalan	- Lari secepat mungkin			
			- Tidak menurunkan kecepatan berlari			
			- Tidak mengubah langkah			
		2. Tolakan	- Salah satu kaki terkuat			
			- Urutan tumpuan kaki			
			- Gerakan ayunan kaki yang tidak menumpu			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Badan sedikit tegak			
			- Posisibadan relax			
			- Pandangankedepan			
2	Pelaksanaan	1. Gaya jongkok	- Kedua lutut tertekuk			
			- Kedua lengan di samping kepala			
			- Berat badan di bawa kedepan			
		2. Gaya menggantung	- Badan melenting ke belakang			
			- Kedua lengan lurus ke			

			atas samping telinga	
			- Kedua kaki hampir rapat di belakang badan	
		3. Gaya berjalan di udara	- Badan tegak	
			- Kaki di ayunkan kedepan dan belakang	
			- Pandangan mata kedepan lurus	
3	Sikap Akhir	1. Gaya jongkok	- Kedua tumit kaki agak rapat	
			- Lutut tertekuk	
			- Kedua lengan menyentuh tempat pendaratan	
		2. Gaya menggantung	- Kaki mengeper saat mendarat	
			- Lengan lurus kedepan	
			- Berat badan dibawa kedepan	
		3. Gaya berjalan di udara	- Kaki lurus dan tekuk saat akan menyentuh pasir	
			- Duduk di atas kaki ketika sudah mendarat	
			- Pandangan lurus kedepan	

Keterangan :

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

Memeriksa dan Menyetujui
Guru Mata Pelajaran Penjas

Lucas CahyaPurnama
NIP. 19750524 200212 1 009

Yogyakarta, 12 Agustus 2016
Mahasiswa

Lalu Abd. Kadir
NIM.13601241034

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan pendidikan : SMAN 1 Minggir
Kelas/ semester : kelas X/ 1
Mata pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
Topic : sepak bola
Pertemuan ke- : 5 (lima)
Alokasi waktu : 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 1.1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kempuannya sebagai anugrah tuhan yang tidak ternilai
- 1.2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang pencipta.
- 2.1 Berprilaku sportif dalam bermain
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran
- 3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar (sepak bola) dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator Pencapaian

1. Mengetahui dasar – dasar teknik sepak bola
2. Melakukan teknik menggiring bola (dribbling)
3. Melakukan teknik passing menggunakan kaki bagian dalam
4. Melakukan teknik menghentikan bola (stopping)

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan siswa :

1. Siswa mengetahui dasar – dasar teknik sepak bola
2. Siswa melakukan teknik menggiring bola (dribbling) dengan benar
3. Siswa melakukan teknik passing menggunakan kaki bagian dalam dengan benar
4. Siswa melakukan teknik menghentikan bola (stopping) dengan benar
5. Siswa melakukan permainan sepak bola yang telah dimodifikasi

E. Materi Pembelajaran

- 1) Menggiring (dribbling)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus – putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan

bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Dibawah ini akan di jelaskan mengenai posisi tubuh saat menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam :

- Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.
- Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir kedepan.
- Bola bergulir harus selalu dekatdengan kaki agar bola dapat dikuasai
- Pada waktu menggiring bolakedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi kelapangan.



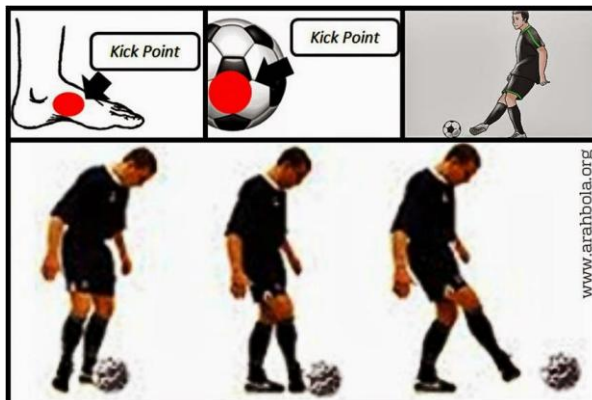
(teknik menggiring bola)

2) Passing menggunakan kaki bagian dalam

Passing adalah istilah yang erat kaitannya dengan aktivitas mengoper atau mengumpan bola ke arah teman. Passing adalah Teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola. Teknik Passing sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan.

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)



(teknik passing kaki bagian dalam)

3) Menghentikan bola (stopping)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing.

Analisis gerakanya sebagai berikut :

- Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
- Kaki tumpu mengarah pada boladengan lutut sedikit ditekut.
- Kaki penghenti diangkat sedikit deengan permukaan bagian dalam kakidijulurkan kedepan segaris dengan datangnya bola.
- Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/mata kaki.

- Kaki penghenti mengikuti arah bola. Untuk teknik menghentikan bola masih terdapat banyak cara yang dapat dilakukan diantaranya yaitu menggunakan Punggung kaki, Paha, Dada, serta Kepala apabila memungkinkan.



(mengontrol bola)

F. Model Pembelajaran

- Pendekatan saintifik (*scientific*)
- metode komando
- metode ceramah

G. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris ,berdoa,presensi dan apresepsi • Memberikan motivasi dan mejelaskan tujuan pembelajaran 	20 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang dasar - dasar teknik permainan sepak bola dari berbagai sumber media cetak atau elektronik • Peserta didik mengamati tentang dasar permainansepak bola yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu. 	90 menit
	<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya 	

	<p>tentang teknik dasar permainan sepak bola misalnya : bagaimana cara posisi kaki pada saat melakukan tendangan, dan perkenaannya pada bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan tehnik dasar permainan sepak bola 	
	<p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan tehnik dasar permainan sepak bola • Memperagakan pola keterampilan gerak teknik dasar (dribbling, passing menggunakan kaki bagian dalam dan stoping) secara menyilang ke arah kanan dan kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok/regu/tim dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	
	<p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan posisi badan pada saat melakukan tendangan dalam permainan sepak bola • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi teknik permainan sepak bola (dribbling, passing menggunakan kaki bagian dalam dan stoping)dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	
	<p>Menyaji</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan menendang berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan menendang dalam permainan sepak bola yang dilakukan oleh peserta didik 	

	<p>Mencipta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan permainan sepak bola (cara posisi letak bola, kaki, posisi berdiri, posisi tangan, pandangan mata) 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan evaluasi proses pembelajaran • Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran 	25 menit

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Bola
- Lapangan Sepak bola
- Peluit
- Stop watch

2. Sumber Pembelajaran

- Media cetak
- TV/video tentang permainan sepak bola
- Drs. Yanto kusyanto.1999.PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
2.bandung.Ganeca Exact Bandung.
- Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.

I. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan unjuk kerja (Psikomotor)

Lakukan teknik passing menggunakan kaki bagian dalam, yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik passing menggunakan kaki bagian dalam

No	Nama Siswa	Sikap awal					Sikap pelaksanaan					Sikap akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

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	
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
2.																						
3.																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																						

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan sepak bola.

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan												Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1.															
2.															
3.															

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 9

Jumlah skor yang diperoleh

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan sepak bola!
2.	Jelaskan cara passing menggunakan kaki bagian dalam!
3.	Bagaimana cara menghentikan bola (stopping)!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{-----}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

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

Memeriksa dan Menyetujui
Guru Mata Pelajaran Penjas

Lucas Cahya Suncoko S,Pd
NIP. 19750524 200212 1 009

Yogyakarta,kamis 25 agustus 2016
Mahasiswa

Khoerul Anam
NIM.13601244001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan pendidikan : SMAN 1 Minggir
Kelas/ semester : kelas X/ 1
Mata pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
Topic : Kebugaran Jasmani
Pertemuan ke- : 6 (Enam)
Alokasi waktu : 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 1.1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kempuannya sebagai anugrah tuhan yang tidak ternilai
- 1.2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang pencipta.
- 2.1 Berprilaku baik saat mengikuti pembelajaran.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran
- 3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi bentuk-bentuk latihan komponen kebugaran jasmani.
- 4.2 Mempraktikan variasi dan kombinasi bentuk-bentuk latihan komponen kebugaran jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

C. Indikator Pencapaian

1. Mengetahui komponen kebugaran jasmani
2. Mengetahui bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani
3. Melakukan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan siswa :

1. Siswa mengetahui komponen kebugaran jasmani
2. Siswa mengetahui bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani
3. Siswa melakukan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani

E. Materi Pembelajaran

1. Pengertian kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa ada rasa lelah yang berarti serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain.

2. Komponen kebugaran jasmani

- Kecepatan

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sangat singkat. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik, artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti pukulan

- Kelincahan

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

- Kekuatan

Kekuatan atau *strength* merupakan kemampuan yang dikeluarkan oleh otot untuk menahansuatu beban. Kekuatan otot adalah daya penggerak dalam setiap aktivitas, mengurangi risiko terjadinya cedera, menunjang efisiensi kerja, dan memperkuat stabilitas persendian.

- Daya Tahan

Daya tahan atau *endurance* merupakan kemampuan kerja otot dalam waktu yang cukup lama. Dalam latihan daya tahan, terjadi pengembangan dan peningkatan stabilitas jantung dan paru-paru. Terdapat dua unsur daya tahan yang perlu ditingkatkan, yaitu:

Daya tahan otot:

Daya tahan otot atau *muscular endurance* merupakan kemampuan otot-otot untuk melakukan latihan dalam jangka waktu tertentu yang relatif lama.

Daya tahan jantung dan paru-paru:

Daya tahan jantung dan paru-paru atau *general endurance* dapat ditingkatkan melalui latihan yang berlangsung pada jarak yang jauh dan waktu yang cukup lama, seperti naik ke puncak gunung, lintas alam (*cross country*), renang jarak jauh (*long swimming*), dan lari jarak jauh (*long running*).

- Kelentukan

Kelenturan atau *flexibility* berhubungan dengan keberadaan ruang gerak persendiannya dan elastisitas otot yang

lebih luas. Kelentukan adalah kemampuan menggerakkan persendi dan otot pada seluruh bagian gerakannya.

- Koordinasi

Koordinasi (coordination) adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan berbagai gerakan berbeda dalam satu gerakan tunggal secara efektif.

- Keseimbangan

Keseimbangan (balance) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.

- Daya Otot

Daya Otot (muscular power) kemampuan seseorang untuk mempergunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependekpendeknya.

- Ketepatan

Ketepatan (accuracy) adalah seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran.

- Reaksi

Reaksi (reaction) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera.

F. Model Pembelajaran

- a) Pendekatan saintifik (*scientific*)
- b) metode komando
- c) metode ceramah

G. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi dan apresepsi • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan dalam bentuk permainan
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencaridanmembacainformasitentangbentuk-bentuk latihan komponen kejasmanidariberbagaisumber media cetakatauelektronik • Pesertadidikmengamatitentangbentuk latihan kebugaran jasmanij yang diperagakandatausalahsatupersertadidik yang mampu.
	<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pesertadidiksecarabergantiansalingbertanyatentangkomponen kebugaran jasmani • Pesertadidiksalingbertanyatentangmanfaatmempelajari kebugaran jasmani terhadapkehidupansehari-hari • Pesertadidiksalingbertanyatentangbagaimanabentuk/jenislatihanuntukmeningkatkankebugaranjasmani
	<p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikankesempatanpadapesertadidikuntukmelakukanbentuk latihan sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani • Memperagakan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani bergantian
	<p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukanhubunganbentuk latihan yang di praktikkan dengan komponen kebugaran jasmani yang akan di tingkatkan • Menemukandanmenetapkanpola/bentuk latihan yang sesuaiuntukkebutuhan individu pesertadidikdalamvariasidankombinasiuntuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik
	<p>Menyaji</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pesertadidikmenampilkanbentuk latihan komponen kebugaran jasmaniberdasarkanhasilpenilaiansecaraindividumaupunpenilaiandaritemansejawat • Guru mengamatisetiapbentuk latihan yang di praktikkan oleh peserta didik
	<p>Mencipta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan bentuk latihan untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani yang dimiliki (kecepatan, kekuatan, dan kelincahan)
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginanevaluasi proses pembelajaran • Melakukanrefleksidengantanyajawabkepadapesertadidik • Menarikkesimpulandarihasilpembelajaran

H. AlatdanSumberBelajar

1.AlatPembelajaran :

- Cone

- Peluit
- Stop watch

2.SumberPembelajaran

- Riyadi, S. 2008 Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan terhadap Power Otot Tungkai.Solo:UNS
- Gilang, M. 2005.Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan SMA Kelas XI Jakarta, PT. Gramedia
- Dan berbagai sumber lain yang mendukung.

I. Penilaian

1. TeknikdanBentukPenilaian

a. TesKeterampilanunjukkerja (Psikomotor)

Lakukanbentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan, dan kelincahan dalam komponen kebugaran jasmani dengan waktu secepat mungkin.

- Contoh penilaian

No	NamaSiswa	Kecepatan					Kekuatan					Kelincahan					Jm 1	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																				

Jumlahskor yang diperoleh

$$\text{PenilaianProses} = \frac{\text{Jumlahskor yang diperoleh}}{\text{Jumlahskormaksimal}} \times 100\%$$

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			
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri					Sportivitas		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

Jumlahskor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlahskor yang diperoleh}}{\text{Jumlahskormaksimal}} \times 100\%$$

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian.

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

		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3										
		1	2	3	1	2	3	1	2	3								
1.																		
2.																		
3.																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 9																		

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam komponen kebugaran jasmani!
2.	Jelaskan pengertian kebugaran jasmani!
3.	Jelaskan bagaimana bentuk latihan salah satu komponen kebugaran jasmani!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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%

Memeriksa dan Menyetujui
Guru Mata Pelajaran Penjas

Yogyakarta, Kamis 25 Agustus 2016
Mahasiswa

Lucas CahyaSuncoko S,Pd
NIP. 19750524 200212 1 009

LaluAbd. Kadir
NIM.13601241034

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan pendidikan : SMAN 1 Minggir
Kelas/ semester : kelas X/ 1
Mata pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
Topic : Kebugaran Jasmani
Pertemuan ke- : 6 (Enam)
Alokasi waktu : 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 1.1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kempuannya sebagai anugrah tuhan yang tidak ternilai
- 1.2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang pencipta.
- 2.1 Berprilaku baik saat mengikuti pembelajaran.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi gerak dasar dalam permainan softball.
- 4.2 Mempraktikkan variasi dan modifikasi permainan softball dalam permainan yang sesungguhnya.

C. Indikator Pencapaian

1. Mengetahui gerak dasar dalam permainan softball
2. Mengetahui bentuk-bentuk peralatan yang di gunakan dalam permainan softball
3. Mempraktikkan permainan softball dalam bentuk modifikasi dan sesungguhnya

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan siswa :

1. Siswa mengetahui gerak dasar dalam permainan softball
2. Siswa mengetahui bentuk-bentuk peralatan yang di gunakan dalam permainan softball
3. Siswa mempraktikkan permainan softball dalam bentuk modifikasi dan sesungguhnya

E. Materi Pembelajaran

1. Pengertian softball

softball adalah olahraga bola beregu yang terdiri dari dua tim. Permainan softball lahir di Amerika Serikat, diciptakan oleh George Hancock di kota Chicago pada tahun 1887. Softbol merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu bisbol atau hardball. Bola

softball memiliki diameter 28-30,5 sentimeter; bola tersebut dilempar oleh seorang pelempar bola (pitcher) dan menjadi sasaran pemain lawan, yaitu pemukul bola dengan menggunakan tongkat pemukul (bat). Terdapat sebuah regu yang berjaga (defensif) dan tim yang memukul (ofensif). Tiap tim berlomba mengumpulkan angka (run) dengan cara memutar ritigaseri marka (base) pelari hingga menyentuh marka akhir yaitu home plate.

2. Peralatan softball

1. Bola



Minimal peralatan yang dibutuhkan dalam sebuah **pertandingan softball** termasuk sebuah bola. Softball menggunakan bola berwarna kuning dengan benang grip berwarna merah, yang sebelumnya berwarna putih dengan grip putih.

2. Sarung tangan (glove)



Sarung tangan atau glove dikenakan oleh seluruh pemain bertahan untuk menangkap bola, sementara first baseman dan penangkap bola mengenakan mitt (glove mempunyai jari, sedangkan mitt tidak).

3. Tongkat pemukul (bat)



Tongkat pemukul atau bat yang digunakan dalam pertandingan resmi adalah bat khusus yang diperuntukkan untuk softball. Ketentuan pemakaian dan karakteristik bat yang boleh digunakan tertuang dalam peraturan Federasi Softball Internasional.

4. Helm pemukul bola



Helm pemukul bola dipakai untuk melindungi kepala seorang pemukul bola dari terjangan bola dan cedera atau tongkat bahkan benturan, sementara pakaian pelindung (protective gear) untuk seorang penangkap bola, dan sepatu pool (cleats).

5. Pakaian pelindung (protective gear)



Di pergunakan untuk seorang penangkap bola (catcher) karena resiko terkena bola sangat tinggi.pakaian pelindung ini juga sering disebut dengan body protector

6. Uniform atau seragam.



Tiap pemain menggunakan baju, celana, dan topi yang seragam atau berwarna dasar sama. Semakin tinggi tingkat pertandingannya, semakin ketat dalam peraturan seragamnya. Semua peralatan dan perlengkapan itu adalah wajib bagi setiap tim dalam melaksanakan pertandingan resmi.

7. Sepatu pool (cleats).



volimaniak.blogspot.com

Semua pemain harus memakai sepatu dan sepatu yang dianggap sah adalah yang

terbuat dari kanvas, kulit halus atau yang sejenisnya. Solnya boleh rata atau berpahat pahat dari karet, sol logam dan plat tumit juga boleh dipergunakan, asal paku yang menonjol tidak lebih panjang dari 2 cm ($\frac{1}{4}$ inci). Sepatu yang diberi metal spike di sekelilingnya dianggap tidak sah, karena bisa membahayakan keselamatan dirinya dan Pemain lainnya.

3. Peraturan

1. Jumlah pemain

Jumlah pemain softball setiap regunya ada 9 orang yang dipimpin oleh seorang kapten regu dengan susunan pemain:

- 1 orang pitcher's
- 2 orang catcher's
- 3,4,5 base man
- 6 shortstop, short fielder
- 7,8,9 left fielder, middle fielder, dan right fielder.

2. Wasit (Umpire)

Dalam permainan softball terdapat 4 orang wasit, base umpire . 1 Orang wasit kepala, base umpire sebanyak 3 orang dengan posisi sebagai berikut:

Wasit kepala tempatnya dibelakang catcher

Base umpire bertugas dilapangan menentukan matinya pemain pemukul di masingmasing base.

3. Cara bermain

- Pada regu yang mendapat giliran untuk memukul, setiap permainan mendapat kesempatan 3 kali memukul dengan ketentuan 3 kali memukul. Dengan ketentuan bila pukulan pertama dan kedua strike maka pemain yang bersangkutan harus lari
- Urutan pemukul ditentukan oleh nomor urut yang telah ditentukan sebelum bermain
- Pemukul yang pertama tidak boleh dilalui pemukul yang kedua, pemukul kedua tidak boleh dilalui pemukul ketiga, dan seterusnya
- Setiap base hanya boleh di isi oleh satu orang pemain
- Pada waktu bola dalam permainan, bebas mengadakan gerakan kecuali bila pitcher sudah siap untuk melemparkan bola kepada pemukul.
- Pada waktu akan di tick, pelari tidk boleh menghindari berlari ke luar atau ke dalam lebih dari batas.

4. Strike

Dalam permainan soft ball, strike dihitung apabila:

- Bola dipukul baik kena atau tidak kena
- Lemparan baik, walaupun bola tidak dipukul
- Bola yang dipukul meleset keluar, bila pukulan yang meleet itu melambung dan tertangkap oleh si penjaga, maka pemukul itu langsung mati.

5. Lari Bebas

Lari bebas diberikan apabila:

- Pitcher's melemparkan bola 4 kali salah
- Si pemukul dihalang-halangi pada waktu akan menuju base.

6. Cara Mematikan Dan Tukar Tempat

Cara mematikan dapat dilakukan dengan cara di tick sebelum pelari mengenai base. Pada waktu men-tick bola tidak boleh dilepaskan atau terlepas dari tangan.

Kecuali dalam keadaan laricukup dengan membakar base, yaitu sambil memegang bola, menginjak base yang dituju pelari. Bertukar tempat dilakukan setelah tiga kali mati.

7. pembantu

Dari masing-masing regu mempunyai dua orang pembantu yang berpakaian seragam dengan regunya. Kedua pembantu itu kerjanya member petunjuk kepada pemukul dan pelari base. Tempatnya di tempat pembantu yaitu satu orang di sebelah kiri dan satu orang lagi di sebelah kanan.

8. Cara Memperoleh Nilai

Cara memperoleh nilai dalam permainan softball adalah:

- Setiap pelari dengan pukulan baik dan dapat kembali dengan selamat mendapat nilai satu.
- Setiap pelari yang menuju base harus ada pada base atau menginjak base, tidak boleh lewat begitu saja. Jika dilewati maka boleh di-tick . hanya pada base pertama boleh lewat. Tetapi tidak berpura-pura, maksudnya untuk bisa lewat di base yang kedua.
- Jika ada bola yang ditangkap dari hasil pukulan, maka si pemukul dinyatakan mati. Para pelari masing-masing kembali ke basenya dengan cepat agar basenya tidak dibakar oleh penjaga
- Pelari yang kembali dapat dimatikan
- Pelari yang sudah dimatikan tidak dapat melanjutkan perjalanannya
- Home run.

F. Model Pembelajaran

- a) Pendekatan saintifik (*scientific*)
- b) metode komando
- c) metode ceramah

G. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris ,berdoa,presensi dan apresepsi • Memberikan motivasi dan mejelaskan tujuan pembelajaran • Pemanasan dalam bentuk permainan 	20 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencaridanmembacainformasitentangperaturan dan teknik dasar permainan softball dariberbagaisumber media cetakatauelektronik • Pesertadidikmengamatitentangcara bermain softball yang di contohkan oleh guru atau salah satu siswa yang mampu 	90 menit
	<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pesertadidiksecarabergantiansalingbertanyitentang peraturan dan teknik dasar permainan softball • Pesertadidiksalingbertanyitentangbagaimanabentuk latihan teknik dasar dalam permainan softball 	
	<p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikakesempatanpadapesertadidikuntuk mencoba melakukan teknik dasar memukul dan menangkap bola. • Memperagakan permainan softball dengan peraturan yang di modifikasi 	
	<p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan dalam bermain softball 	
	<p>Menyaji</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pesertadidikmelakukan permainan modifikasi softball dan dengan peraturan yang sebenarnya • Guru mengamatisetiapperakan yang di lakukan oleh siswa saat bermain 	
	<p>Mencipta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan bentuk latihan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan softball 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginanevaluasi proses pembelajaran • Melakukanrefleksidengantanyajawabkepadapesertadidik • Menarikkesimpulandarihasilpembelajaran 	25 menit

H. AlatdanSumberBelajar

1. Alat Pembelajaran :

- Cone
- Peluit
- Bola kasti
- Pemukul

2. Sumber Pembelajaran

I. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan unjuk kerja (Psikomotor)

Memukul dan menangkap bola dalam permainan softball.

- Contoh penilaian

No	Nama Siswa	Perkenaan bola					Kecepatan/ jauh pukulan					Menangkap bola					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

		1	2	3	1	2	3	1	2	3								
1.																		
2.																		
3.																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 9																		

Jumlah skor yang diperoleh

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan teknik dasar dalam permainan softball?
2.	Jelaskan bagaimana cara menciptakan point dalam permainan softball?
3.	Sebutkan peralatan/perlengkapan yang di gunakan dalam permainan softball?

2. Rekapitulasi Penilaian

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

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

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

Memeriksa dan Menyetujui
Guru Mata Pelajaran Penjas

Lucas CahyaSuncoko S,Pd
NIP. 19750524 200212 1 009

Yogyakarta,kamis 25 agustus 2016
Mahasiswa

LaluAbd. Kadir
NIM.13601241034

Upacara 17 Agustus



KBM



Pertandingan antar jurusan



Piket



No	Nama	Kelas	Alamat	Alamat Kelengkapan
1	Karim D. Damar	XI IPS 2	1211 pulang	1211 pulang (pulang)
2	Muhammad Anwar	XI IPS 2	1211 pulang	1211 pulang (pulang)
3	Arifan	XI IPS 2	1211 pulang	1211 pulang (pulang)
4	Rizka Nur	XI IPS 2	1211 pulang	1211 pulang (pulang)
5	Agung	XI IPS 2	1211 pulang	1211 pulang (pulang)
6	Muhammad Rizki Azzahra	XI IPS 2	1211 pulang	1211 pulang (pulang)
7	Hafidza	XI IPS 2	1211 pulang	1211 pulang (pulang)
8	Alvin	XI IPS 2	1211 pulang	1211 pulang (pulang)
9	Chandra	XI IPS 2	1211 pulang	1211 pulang (pulang)
10	M. Toluh Jinnar	XI IPS 2	1211 pulang	1211 pulang (pulang)

- Dora Ida Eva XI IPS 2 (sisa kelas memukul bus lokasi sekolah)
 - Muhammad Akbar XI IPS 2 (sisa kelas memukul bus lokasi sekolah)
 - Yogi Aji XI IPS 2 (sisa kelas memukul bus lokasi sekolah)

Minggu, 8 September 2016

Diperiksa Kepala Sekolah 1 Guru Piket 2 3

Drc. Subarto 19630906 1989031 008

Mahasiswa PM

Rinta Aryanti Safiri Istari Lalu Abdul Kadi

Penarikan

