

**LAPORAN INDIVIDU**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**

**SMA NEGERI 1 KALASAN**

( Bogem Tamanmartani Kalasan Sleman. D.I. Yogyakarta )

18 Juli s/d 15 September 2016

Disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menempuh

Mata Kuliah PPL

Dosen Pembimbing Lapangan ( DPL – PPL ) :

Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd.,M.Kes.



Disusun Oleh:

**Rahmat Gofur Riadi**

11601241021

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2016**

## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa mahasiswa :

**Nama : Rahmat Gofur Riadi**

**NIM : 11601241021**

**Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMA N 1 Kalasan dari tanggal 18 Juli sampai dengan tanggal 15 September 2016.

Rincian hasil kegiatan PPL tercakup dalam naskah laporan ini.

Yogyakarta, 15 September 2016

Dosen Pembimbing PPL

Guru Pembimbing

**Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd.,M.Kes.**

**Rahmat Hardiyanto, S.Pd**

NIP : 19751018 200501 1002

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Koordinator PPL

SMA N 1 Kalasan

SMA N 1 Kalasan

**Drs. H. Tri Sugiarto**

**Imam Puspadi, S.Pd**

NIP : 19570707 198103 1 024

NIP: 19640317 198601 1 003

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan karunia-Nya sehingga kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang berjalan dari tanggal 18 Juli sampai dengan tanggal 15 September 2016 dapat terselesaikan dengan baik. Penyusunan laporan individu kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), laporan ini sekaligus sebagai bukti bahwa telah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 1 Kalasan.

Kami menyadari bahwa masih sangat banyak yang perlu digali lagi mengenai hal-hal baru yang kami jumpai ketika berada di sekolah, walaupun kegiatan PPL ini telah berakhir. Berbekal pengalaman yang kami peroleh, kami akan terus tingkatkan sehingga nantinya benar-benar dirasakan ketika kami terjun sebagai seorang pendidik di sekolah kelak.

Berbagai bimbingan, dorongan, serta semangat telah kami dapatkan dari segenap pihak yang sangat membantu kami dalam melaksanakan kegiatan PPL ini. Pada kesempatan ini, kami menyampikan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Rochmad Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan PPL tahun 2016.
2. Pusat Layanan Praktik Pengalaman Lapangan dan Praktik Kerja Lapangan (PL PPL dan PKL) LPPMP UNY yang telah menyelenggarakan kegiatan PPL UNY 2016.
3. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd.,M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan selama kegiatan PPL berlangsung, sekaligus dosen pembimbing mata kuliah pengajaran mikro atas bimbingan dan motivasinya.
4. Drs. H. Tri Sugiarto selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kalasan yang sangat kami hormati, yang telah membimbing kami selama melaksanakan kegiatan PPL UNY tahun 2016.
5. Imam Puspadi, S.Pd selaku koordinator PPL SMA Negeri 1 Kalasan yang telah membimbing kami selama melaksanakan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Kalasan.

6. Rahmat Hardiyanto, S.Pd selaku Guru Pembimbing Penjas Orkes SMA N 1 Kalasan yang telah memberikan bimbingan selama melaksanakan kegiatan PPL.
7. Bapak dan Ibu Guru serta karyawan SMA Negeri 1 Kalasan atas kerjasamanya selama ini.
8. Keluarga atas segala doa dan bantuannya selama ini, baik moral maupun materiil.
9. Teman-teman seperjuangan PPL UNY 2016 yang telah memberi semangat dan berbagi suka duka selama kegiatan PPL berlangsung dan atas kebersamaan yang telah terjalin selama ini.
10. Teman-teman seangkatan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah sama-sama berjuang dan saling memberi semangat dan dorongan.
11. Seluruh warga SMA Negeri 1 Kalasan yang telah mendukung pelaksanaan PPL UNY 2016.
12. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu pelaksanaan kegiatan PPL UNY 2016.
- 13.

Penyusun menyampaikan banyak terima kasih dan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu sehingga kegiatan PPL ini bisa terlaksana dengan baik. Dengan segala kerendahan hati, kami memohon maaf yang sebesar-besarnya atas segala tingkah laku ataupun tindakan kami yang kurang berkenan.

Selanjutnya, semoga laporan ini dapat dimanfaatkan sebagaimana mestinya.

Kalasan, 15 September 2016

Penyusun,

Rahmat Gofur Riadi

NIM. 11601241021

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Analisis Situasi.....	1
<b>BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL</b>	
A. Persiapan .....	11
B. Pelaksanaan PPL.....	16
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi.....	35
<b>BAB III. PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>41</b>

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Matrix
2. Laporan Mingguan PPL
3. Kartu Bimbingan PPL
4. Kalender Pendidikan
5. Program Taunan
6. Program Semester
7. Jadwal Pelajaran
8. Jadwal Mengajar
9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
10. Penilaian
11. Lampiran Dana
12. Foto Kegiatan

# **ABSTRAK**

## **LAPORAN**

### **PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**

#### **DI SMA NEGERI 1 KALASAN**

**Rahmat Gofur Riadi NIM.11601241021**

**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / FIK**

Mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh setiap mahasiswa kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta yaitu Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Dalam hal ini, penyusun melaksanakan praktik pengalaman lapangan ini bertujuan untuk memperoleh pengalaman tentang proses pembelajaran dan kegiatan persekolahan lainnya yang digunakan sebagai bekal untuk menjadi calon tenaga pendidik. Penyusun diharapkan memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan sebagai seorang pendidik.

Pelaksanaan kegiatan PPL dimulai dari observasi hingga pelaksanaan PPL yang terbagi menjadi beberapa tahap yaitu persiapan mengajar, pelaksanaan mengajar, dan evaluasi hasil mengajar. Kegiatan mengajar dilaksanakan setelah konsultasi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran kepada Guru Pembimbing terlebih dahulu. Pelaksanaan PPL di kelas XI MIA 1, kelas XI MIA 2, kelas XI MIA 3, kelas XI MIA 4, kelas XI MIA 5, kelas XI IIS 1, kelas XI IIS 2, dan kelas XI IIS 3

Hasil dari pelaksanaan PPL selama kurang lebih dua bulan di SMA Negeri 1 Kalasan ini dapat diperoleh hasilnya yaitu berupa penerapan ilmu pengetahuan dan praktik mengajar di bidang Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang didapatkan selama di bangku perkuliahan. Meskipun demikian, tetap masih ada hambatan dalam pelaksanaan PPL ini. Penyusun berharap supaya hubungan kerjasama antara pihak sekolah dan PL PPL tetap terjaga dengan baik

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) untuk mengembangkan dan menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama kuliah, untuk diterapkan dalam kehidupan nyata khususnya di lembaga pendidikan formal. Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) diharapkan dapat menjadi bekal bagi mahasiswa sebagai wahana untuk membentuk tenaga kependidikan yang profesional serta siap untuk memasuki dunia pendidikan, serta mempersiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan atau calon guru yang memiliki kompetensi pedagogik, sikap, pengetahuan dan keterampilan yang profesional sebagai seorang tenaga kependidikan.

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

Sebelum kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) dilaksanakan, mahasiswa terlebih dahulu menempuh kegiatan yaitu pra PPL melalui pembelajaran mikro dan kegiatan observasi di sekolah. Kegiatan pembelajaran mikro dilakukan dengan teman sesama mahasiswa dan dibimbing oleh dosen pembimbing. Kegiatan observasi di sekolah bertujuan agar mahasiswa memperoleh gambaran mengenai proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah beserta kelengkapan sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran.

### **A. Analisis Situasi**

Kegiatan observasi lingkungan sekolah yang telah dilakukan pada pra-PPL yang bertujuan memperoleh gambaran tentang situasi dan kondisi lapangan sekolah, terutama berkaitan dengan situasi lapangan tempat mahasiswa melaksanakan PPL. Berdasarkan observasi, mahasiswa PPL telah melakukan pengamatan sebagai berikut:

#### **a. Sejarah**

SMA Negeri 1 Kalasan berdiri sejak 1 Agustus 1965 sebagai SMA 5 Yogyakarta Filial Kalasan dengan SK No.B 3259/B.3a/K/65, dengan pimpinan sementara Suharman,BA. Selanjutnya kepala sekolah pertama adalah Suwardhi,BA (1966-1981). Sejak 19 Juli 1977 dilepas secara resmi dari SMA 5 Yogyakarta dengan SK No.0179/O/1977 tertanggal 3 Juni 1977

terhitung sejak 1 April 1977. Sejak tanggal 21 Agustus 1981 kepala sekolah digantikan oleh Drs. Abdullah Purwodarsono.

Sebagai penyemangat seluruh warga sekolah, maka diciptakan Mars Praba Ambara yang diciptakan oleh H. Suhadi dan MP. Siagian dan syair oleh E. Mulharso, sedangkan lambang beserta sesanti "Wulang Gung Anggotro Negoro" diciptakan Drs. CH. Singgih Waluyo, Soegino, BA, dan E. Mulharso.

Mulai tanggal 8 Oktober 1988 kepala sekolah diganti Drs. RB. Soepangkat dan tahun 1992 dijabat oleh J. Suroño Wukir hingga tahun 1995. Selama 1995-1996 jabatan kepala sekolah diampu oleh Drs. CH. Singgih Waluyo (kepala SMAN Prambanan). Bulan April 1996 kepala sekolah dijabat oleh Suratidjo, BA hingga pertengahan April 1998. Bulan April 1998 hingga 7 Desember 1998 jabatan diampu lagi oleh Drs. CD. Singgih Waluyo. Dan sejak 7 Desember 1998 hingga 25 Januari 2001 kepala sekolah dijabat oleh Drs. Tolchah Mansur.

Sejak itu (25 Januari 2001) kepala sekolah dijabat oleh Sukisno, S. Pd. hingga sekarang. Sesuai dengan kebijakan pemerintah, maka program Manajemen Peningkatan Mutu Berbasis Sekolah (MPMBS) semakin ditingkatkan dengan berbagai program/kegiatan yang dilaksanakan dari tahun ke tahun. Dengan pemberdayaan seluruh warga sekolah beserta lingkungannya, SMA Negeri 1 Kalasan semakin memacu diri untuk sejajar atau bahkan lebih berkualitas dari sekolah-sekolah lain di Kabupaten Sleman dan Propinsi D.I. Yogyakarta. Dengan berbagai rencana strategis, visi, misi, dan terjadinya "School Reform" serta pembentukan kultur sekolah yang baik, maka SMA Negeri 1 Kalasan telah berhasil meningkatkan kualitas baik fisik pergedungan, sarana prasarana, fasilitas dan media pembelajaran yang semakin maju.

Mulai tahun 2002 SMA Negeri 1 Kalasan ditunjuk sebagai sekolah piloting Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) oleh Depdiknas, Jakarta. Di samping itu, sejak tahun 2003 juga ditunjuk oleh Pemerintah Kabupaten Sleman sebagai "Sekolah Andalan" yang diharapkan mampu menjadi sekolah model di Sleman. Dan sejak tahun pelajaran 2007/2008 ditunjuk oleh Direktorat Pembinaan SMA sebagai rintisan Sekolah Kategori Mandiri (SKM).

Dengan berbagai fasilitas yang semakin memadai, SMA Negeri 1 Kalasan berobsesi menjadi sekolah berwawasan Teknologi Informasi dan Komunikasi (*Information and Communication Technology*) guna

meningkatkan kualitas serta prestasi akademik, non-akademik, dan pembinaan akhlak mulia.

**b. Profil SMA N 1 Kalasan**

**1. Visi SMA N 1 Kalasan :**

Berprestasi tinggi, tangguh dalam kompetisi dan berakhlak mulia.

**2. Misi SMA N 1 Kalasan :**

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

**3. Tujuan SMA N 1 Kalasan :**

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

#### 4. Kondisi Sekolah SMA N 1 Kalasan

SMA Negeri 1 Kalasan merupakan salah satu SMA unggulan yang keberadaannya sudah cukup lama dan terbukti mampu memberikan sumbangsih dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. SMA Kalasan yang beralamat Bogem, Tamanmartani, Kalasan, Sleman, D.I. Yogyakarta juga sudah mempunyai banyak prestasi baik dalam bidang akademik maupun non-akademik.

Kondisi atau keadaan sekolah cukup strategis dan kondusif sebagai tempat belajar. Suasana yang tidak terlalu ramai sehingga memungkinkan pelaksanaan belajar mengajar berjalan dengan lancar dan tenang. SMA negeri 1 Kalasan merupakan SMA yang sudah dilengkapi dengan beberapa sarana prasarana penunjang KBM. Adapun sarana prasarana yang dimiliki oleh SMA Negeri 1 Kalasan diantaranya adalah gedung sekolah yang terdiri dari ruang kelas/ruang belajar, ruang kantor, lapangan futsal, lapangan basket, aula, ruang penunjang dan lapangan yang biasa digunakan untuk kegiatan upacara, olah raga dan untuk pelaksanaan ekstrakurikuler. Adapun fasilitas-fasilitas yang dimiliki oleh sekolah ini selengkapnya adalah:

Fasilitas fisik yang mendukung proses pembelajaran di SMA Negeri 1 Kalasan meliputi :

No.	Jenis fasilitas	Jumlah
1.	Ruang Kelas	24
2.	Laboratorium Fisika	1
3.	Laboratorium Kimia	1
4.	Laboratorium Biologi	1
5	Laboratorium Bahasa	1
6.	Laboratorium Komputer	1
7.	Perpustakaan	1
8.	UKS	2
9.	Ruang Bimbingan dan konseling	1

10.	Ruang Guru	1
11.	Kantor TU	1
12.	Kantor Kepala Sekolah	1
13.	Koperasi	1
14.	Aula	1
15.	Ruang Olahraga	1
16.	Ruang Penggandaan Arsip	1
17.	Mushola	2
19.	Kamar mandi WC	20
20.	Dapur	1
21.	Ruang Keterampilan	1
22.	Tempat Parkir Sepeda Motor Siswa	2
23.	Lapangan Upacara	1
24.	Tempat parkir motor guru	1
25.	Kantin Sekolah	2
26.	Lapangan futsal	1
27.	Lapangan basket	1

1) Kondisi Fisik Sekolah

a. Ruang Kelas

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

- i. Kelas X terdiri dari 8 ruang kelas (5 kelas IPA dan 3 kelas IPS)
- ii. Kelas XI terdiri dari 8 ruang kelas (5 kelas IPA dan 3 kelas IPS)
- iii. Kelas XII terdiri dari 8 ruang kelas (4 kelas IPA dan 4 kelas IPS).

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

b. Ruang Perpustakaan

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

c. Ruang Tata Usaha (TU)

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

d. Ruang Bimbingan Konseling (BK)

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

e. Ruang Kepala Sekolah

Ruang Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kalasan terdiri dari dua bagian, yaitu ruang tamu dan ruang kerja. Ruang tamu berfungsi untuk menerima tamu dari pihak luar sekolah, sedangkan ruang kerja berfungsi untuk menyelesaikan pekerjaan Kepala Sekolah.

Selain itu ruang kerja Kepala Sekolah juga digunakan untuk konsultasi antara Kepala Sekolah dengan seluruh pegawai sekolah.

f. Ruang Wakil Kepala Sekolah

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

g. Ruang Guru

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

h. Ruang OSIS

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

i. Ruang Unit Kesehatan Siswa (UKS)

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

j. Laboratorium

Terdapat lima laboratorium dengan fasilitas baik dan mencukupi. Laboratorium tersebut antara lain Laboratorium Fisika,

Laboratorium Biologi, Laboratorium Kimia, Laboratorium Sosial dan Laboratorium Komputer.

k. Koperasi

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

l. Tempat Ibadah

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

m. Kamar Mandi untuk Guru dan Siswa

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

n. Gudang olahraga

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

o. Tempat Parkir

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

p. Kantin

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

q. Lapangan Upacara dan Olahraga

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

r. Aula

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

2) Potensi Sekolah

a. Keadaan Peserta Didik

Peserta Didik SMA Negeri 1 Kalasan terdiri dari:

- i. **Peserta Didik kelas X yang berjumlah 224 peserta didik yang kesemuanya dibagi ke dalam 8 kelas yaitu 5 kelas IPA dan 3 kelas IPS. Kelas X IPA 1 berjumlah 28 peserta didik, X IPA 2 berjumlah 28 peserta didik, X IPA 3 berjumlah 26 peserta didik, XI IPA 4 berjumlah 28 peserta didik, X IPA 5 berjumlah 29 peserta didik, X IPS 1 berjumlah 28 peserta didik dan X IPS 2 berjumlah 29 peserta didik, X IPS 3 berjumlah 28 peserta didik.**
- ii. **Peserta Didik kelas XI yang berjumlah 226 yang kesemuanya dibagi ke dalam 8 kelas yaitu 5 kelas IPA dan 3 kelas IPS. Kelas XI IPA 1 berjumlah 26 peserta didik, XI IPA 2 berjumlah 26 peserta didik, XI IPA 3 berjumlah 26 peserta didik, XI IPA 4 berjumlah 28 peserta didik, XI IPA 5 berjumlah 30 peserta didik, XI IPS 1 berjumlah 30 peserta didik dan XI IPS 2 berjumlah 30 peserta didik, XI IPS 3 berjumlah 30 peserta didik**
- iii. **Peserta Didik kelas XII yang berjumlah 198 peserta didik yang kesemuanya dibagi ke dalam 8 kelas yaitu 5 kelas IPA dan 3 kelas IPS. Kelas XII IPA 1 berjumlah 26 peserta didik, XII IPA 2 berjumlah 26 peserta didik, XII IPA 3 berjumlah 26 peserta didik, XII IPA 4 berjumlah 26 peserta didik, XII IPA 5 berjumlah 26, XII IPS 1 berjumlah 22 peserta didik, XII IPS 2 berjumlah 22**

**peserta didik dan XII IPS 3 berjumlah 24 peserta didik, peserta didik.**

b. Tenaga Pengajar

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

c. Karyawan Sekolah

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

d. Ektrakurikuler

Terdapat banyak kegiatan ekstrakurikuler yang dikelola oleh pihak sekolah dan OSIS yang sifatnya wajib, semi wajib, dan pilihan bagi kelas X dan XI. Ekstrakurikuler tersebut meliputi:

- a. Pramuka
- b. Pendalaman Materi
- c. Peleton Inti
- d. Seni Vokal
- e. Seni Instrumentalia
- f. Seni Budaya Jawa
- g. Jurnalistik
- h. Karya Ilmiah Remaja (KIR)
- i. Agrobisnis
- j. Kewirausahaan/Koperasi Siswa
- k. Olimpiade
- l. Seni Tari
- m. Debat
- n. Seni Desain Grafis
- o. Menjahit

- p. Futsal
- q. Volli
- r. Taekwondo
- s. Karate
- t. Bulutangkis
- u. Sepakbola
- v. Palang Merah Remaja (PMR)
- w. Basket
- x. Fotografi

Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan pada hari Senin-Sabtu setelah kegiatan belajar mengajar berakhir. Melalui ekstrakurikuler inilah potensi peserta didik dapat disalurkan dan dikembangkan, hal ini dibuktikan melalui berbagai macam kejuaraan yang berhasil diraih oleh para siswa. Kejuaraan tersebut berasal dari berbagai macam bidang lomba yang aktif diikuti oleh SMA N 1 Kalasan seperti lomba keagamaan (MTQ, kaligrafi), seni suara, lomba tonti, pramuka, basket, dan debat Bahasa Inggris. Kegiatan OSIS secara umum berjalan dengan baik, organisasi OSIS aktif dalam kegiatan rutin sekolah seperti MOPDB, perekrutan anggota baru, bakti sosial dan pensi sekolah. Anggota OSIS mengadakan pertemuan rutin di ruang OSIS .

## **BAB II**

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

#### **Kegiatan Pelaksanaan PPL**

##### **1. Persiapan**

Salah satu kegiatan mahasiswa dalam mengaplikasikan ilmu yang didapat dari proses pembelajaran diperguruan tinggi negeri adalah melalui Praktik Pengalaman Lapangan(PPL). Kegiatan ini adalah suatu hal yang wajib ditempuh oleh mahasiswa program studi kependidikan karena orientasinya adalah dalam bidang kependidikan. Dalam kegiatan ini akan dinilai bagaimana mahasiswa mengaplikasikan ilmu yang didapat dari perguruan tinggi kedalam kehidupan sekolah. Banyak hal yang harus dilakukan dan dipersiapkan untuk kegiatan PPL ini. Syarat akademis yang harus dipenuhi mahasiswa adalah telah lulus mata kuliah pengajaran mikro serta mengikuti pembekalan PPL sebelum mahasiswa terjun di lokasi praktik. Sedangkan syarat non akademis atau syarat personal adalah syarat kesiapan mental dan kemampuan berinteraksi dengan murid maupun dengan warga

sekolah yang lain. Keterpaduan syarat tersebut akan mendukung kelancaran proses Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

Sebelum mahasiswa terjun dalam praktik lapangan, mahasiswa perlu melakukan observasi pra PPL yang bertujuan untuk mengetahui kondisi sekolah dan proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah dengan sesungguhnya. Hal ini penting dilakukan untuk memperlancar proses praktik di lapangan. Kegiatan yang dilakukan sehubungan dengan PPL ini baik sebelum maupun sesudah pelaksanaan PPL melalui berbagai tahapan sebagai berikut:

#### 1. Tahap Pra-PPL

##### a. Pembekalan PPL

Pembekalan PPL dilakukan dengan tujuan agar mahasiswa memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan praktis demi pelaksanaan program dan tugas-tugasnya di sekolah. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi praktikan karena dapat memberikan sedikit gambaran tentang pelaksanaan pendidikan yang relevan dengan kebijakan-kebijakan baru di bidang pendidikan dan materi yang terkait dengan program PPL di lapangan.

Kegiatan ini dilakukan sebelum mahasiswa benar-benar terjun ke lapangan, pembekalan yang dilakukan banyak melibatkan komponen-komponen terkait. Selain adanya persiapan yang dilaksanakan di kampus yang berupa pembekalan, sebelum terjun ke lokasi PPL praktikan (mahasiswa) diberikan latihan mengajar bersama dengan rekan-rekan praktikan lainnya pada mata kuliah *Micro Teaching*, oleh dosen pembimbing.

Pembekalan PPL ini berlangsung selama 1 hari, pembekalan bersifat umum dengan tujuan membekali mahasiswa dalam pelaksanaan PPL agar dalam pelaksanaannya mahasiswa dapat menyelesaikan program dengan baik.

##### b. Kegiatan Observasi

Observasi Pembelajaran di kelas / lapangan (observasi pra-PPL) merupakan kegiatan pengamatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan, sebelum pelaksanaan PPL. Kegiatan ini bertujuan agar mahasiswa dapat mengetahui situasi dan kondisi lingkungan sekolah yang nantinya akan digunakan untuk praktik dan memperoleh gambaran persiapan mengajar, cara menciptakan suasana belajar di kelas serta bagaimana memahami tingkah laku peserta didik dan penanganannya. Hal itu juga bertujuan untuk mendapatkan metode dan cara yang tepat dalam proses belajar mengajar praktis di dalam kelas. Dalam observasi pembelajaran di kelas /

lapangan diharapkan mahasiswa memperoleh pengetahuan dan pengalaman pendahuluan mengenai tugas-tugas seorang guru. Mahasiswa dapat melakukan kegiatan observasi yang meliputi :

## 2. Perangkat belajar mengajar

### a. Kurikulum

Guru penjasorkes di SMA Negeri 1 Kalasan menggunakan pedoman yang terdapat dalam Kurikulum 2013 yang dikembangkan sendiri oleh sekolah sebagai pedoman dalam mengajar untuk kelas X – XII.

### b. Silabus

Silabus sudah sesuai dengan prinsip ilmiah, relevan, sistematis, konsisten, memadai, aktual, konstektual, fleksibel, dan menyeluruh.

### c. RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)

Mencakup kompetensi inti yang dijabarkan kompetensi dasar, dijabarkan lagi menjadi indikator pencapaian. Di dalam RPP menunjukkan tujuan pembelajaran setelah dilakukan kegiatan pembelajaran, terdapat alokasi waktu, cara penilaian, dan metode pembelajaran.

## 3. Proses belajar mengajar

### a. Membuka Pelajaran

Guru sebelum memulai mengajar membariskan siswa, menghitung jumlah siswa, mengucapkan salam, berdoa, presensi siswa, guru menyampaikan apersepsi serta tujuan pembelajaran dan selanjutnya mulai mengajar.

### b. Penyajian materi

Penyajian materi yang disampaikan oleh guru cukup baik, materi yang disajikan sudah sistematis. Pada saat observasi materi yang diajarkan guru penjasorkes yaitu tentang permainan bola besar yaitu basket. Guru memberikan contoh gerakan kemudian siswa melakukan. Setelah itu guru mengkoreksi gerakan siswa dan membetulkan gerakan yang masih kurang benar.

### c. Metode pembelajaran

Dalam pembelajaran guru menggunakan metode komando dan demonstrasi. Guru memberikan instruksi kepada siswa untuk melakukan gerakan dan guru memberikan contoh gerakan terlebih dahulu.

d. Penggunaan bahasa

Menggunakan Bahasa Indonesia sehingga materi lebih mudah dipahami oleh siswa, intonasi bervariasi, vokal nya jelas. Guru terlihat humoris sehingga siswa merasa senang .

e. Penggunaan waktu

Guru datang tepat waktu. Guru menggunakan waktu yang seefektif mungkin dalam menjelaskan materi pelajaran dan mencontohkan gerakan sesuai dengan alokasi yang ditetapkan.

f. Gerak

Gerak guru aktif, guru selalu memantau siswa yang sedang melakukan gerakan. Guru juga membetulkan gerakan siswa yang masih kurang benar dan langsung memberikan contoh gerakan yang benar.

g. Cara memotivasi siswa.

Guru memberi nilai plus bagi siswa yang aktif, disiplin, jujur, dan kerjasama. Guru memberikan pujian pada siswa yang gerakannya baik supaya ada penguatan didalamnya.

h. Teknik penguasaan kelas

Guru mampu mengkondisikan kelas dengan baik. Guru tidak diam saja di satu tempat tetapi berkeliling mengkoreksi gerakan siswa dan membetulkan gerakan yang masih kurang benar.

i. Penggunaan media

Bola basket, peluit, cone dan lapangan bola basket.

j. Bentuk dan cara evaluasi

Bentuk dan cara evaluasi yang dilakukan guru adalah guru menyampaikan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran dan menyampaikan contoh gerakan teknik chest pass dan lay up yang benar dalam permainan bola basket.

k. Menutup pelajaran

Sebelum menutup pelajaran guru menyimpulkan materi yang sudah dijelaskan tadi. Guru menjelaskan materi yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. Kemudian guru menutup pelajaran dengan doa penutup dan mengucapkan salam.

4. Perilaku Siswa

a. Perilaku siswa di dalam jam belajar

Perilaku siswa didalam jam belajar cukup perhatian terhadap pelajaran yang disampaikan oleh guru. Mayoritas perilaku siswa didalam jam belajar aktif. Siswa tidak diam saja ketika jam belajar berlangsung, mereka aktif dalam melakukan gerakan – gerakan permainan bola basket.

b. Perilaku siswa di luar jam belajar

Perilaku siswa diluar kelas cukup sopan dan cukup ramah.

Observasi pembelajaran tersebut telah dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 24 Maret 2016 di kelas XI IPS 3 pukul 07.00 – 09.00. Materi ajar adalah permainan bola kecil yaitu Roundes. Selain observasi pembelajaran , praktikan juga melakukan observasi fisik/lingkungan sekolah yang dilaksanakan secara individu bagi tiap-tiap mahasiswa peserta PPL. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui sarana dan prasarana, situasi dan kondisi pendukung kegiatan belajar mengajar, serta perangkat pembelajaran.

c. Pengajaran Mikro

Pemberian bekal kepada mahasiswa PPL adalah berupa latihan mengajar dalam bentuk pengajaran mikro dan pemberian strategi belajar mengajar yang dirasa perlu bagi mahasiswa calon guru yang akan melaksanakan PPL. Pembelajaran *mikro teaching* dilaksanakan pada semester VI, dalam pengajaran mikro mahasiswa calon guru diarahkan pada pembentukan kompetensi guru sebagai agen pembelajaran seperti yang termuat dalam Undang Undang No 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.

Pengajaran mikro merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk mengambil mata kuliah PPL. Pengajaran mikro merupakan kegiatan praktik mengajar dalam kelompok kecil dengan mahasiswa-mahasiswa lain sebagai siswanya. Kelompok kecil dalam pengajaran mikro terdiri dari 10 mahasiswa, dimana seorang mahasiswa praktikan harus mengajar seperti guru di hadapan teman-temannya. Bahan materi yang diberikan oleh dosen pembimbing disarankan untuk mengajar di sekolah.

Praktik pembelajaran mikro meliputi :

- 1) Praktik membuka dan menutup pelajaran.
- 2) Praktik mengajar.
- 3) Teknik bertanya.
- 4) Teknik menguasai dan mengelola kelas.
- 5) Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- 6) Sistem Penilaian.

## **2. Pelaksanaan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL)**

### **1. Persiapan mengajar**

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

#### **1) Konsultasi dengan guru pembimbing.**

Konsultasi guru pembimbing dilakukan sebelum dan setelah mengajar. Sebelum mengajar guru memberikan materi yang harus disampaikan pada waktu mengajar. Bimbingan setelah mengajar dimaksudkan untuk memberikan evaluasi cara mengajar mahasiswa PPL.

#### **2) Penguasaan materi**

Materi yang akan disampaikan pada siswa harus sesuai dengan kurikulum yang digunakan. Selain menggunakan buku paket, buku referensi yang lain juga digunakan agar proses belajar mengajar berjalan lancar, mahasiswa PPL juga harus menguasai materi. Yang dilakukan adalah menyusun materi dari berbagai sumber bacaan kemudian mahasiswa mempelajari materi itu dengan baik.

#### **3) Penyusunan Rencana Pembelajaran dan Silabus.**

Penyusunan rencana pembelajaran dan silabus ini sangat diperlukan. Hal ini dilakukan guna persiapan atau skenario apa yang akan dikukan pada saat mengajar dikelas. Selain itu pembuatan RRP ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa jauh materi yang akan kita ajarkan. Dalam artian bahwa pembuatan RPP ini merupakan pedoman guru dalam mengajar.

#### **4) Pembuatan media pembelajaran**

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

#### **5) Pembuatan alat evaluasi**

Alat evaluasi ini berfungsi untuk mengukur seberapa jauh siswa dapat memahami materi yang disampaikan. Alat evaluasi berupa pengambilan nilai gerakan dan penugasan.

## 2. Tahap PPL

Pada tahap ini ada empat hal yang harus dilakukan oleh mahasiswa, yaitu :

### a. Program Mengajar

Mahasiswa melakukan praktik mengajar mandiri dengan menentukan sendiri tugas, pelaksanaan dan metode yang akan digunakan dalam proses belajar mengajar. Namun guru pendamping tetap bertanggung jawab atas semua pelaksanaan kegiatan belajar mengajar.

### b. Pembimbingan dan monitoring

Pembimbingan dan monitoring dilaksanakan oleh DPL dan guru pembimbing. Pembimbing ini bersifat supervise klinis, artinya pembimbingan memberikan balikan yang berupa bantuan klinis (perbaikan atau penyelesaian)

### c. Penyusunan laporan

Penyusunan laporan dikerjakan secara individu

### d. Evaluasi

Evaluasi dibutuhkan dalam bimbingan konseling untuk peningkatan layanan bimbingan. Evaluasi ditujukan pada program kerja praktikan yang melaksanakan PPL oleh guru pembimbing. Evaluasi bertujuan untuk mengukur kemampuan mahasiswa dan aspek penguasaan kemampuan professional, personal dan interpersonal. Format penilaian meliputi penilaian proses pembelajaran, satuan layanan.

## 3. Program PPL

### a. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Sebelum melaksanakan praktik mengajar, mahasiswa diharuskan membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Di mana dalam pembuatan RPP mahasiswa harus mengikuti silabus yang digunakan sebagai pedoman pengajaran oleh guru setiap kali tatap muka selama satu semester.

### b. Praktik mengajar

Praktik mengajar bertujuan untuk menerapkan, mempersiapkan dan mengembangkan kemampuan mahasiswa sebagai calon pendidik, sebelum mahasiswa terjun langsung ke dunia pendidikan seutuhnya. Praktik mengajar minimal dilakukan sebanyak delapan kali pertemuan dengan indikator pembelajaran yang berbeda-beda untuk setiap pertemuan, sesuai dengan pembagian jadwal mengajar oleh guru pembimbing yang bersangkutan. Maka mahasiswa melaksanakan

praktik mengajar di kelas XI IPA 1, kelas XI IPA 2, kelas XI IPA 3, kelas XI IPA 4, kelas XI IPA 5, kelas XI IPS I, kelas XI IPS 2, dan kelas XI IPS 3.

Selama proses pelaksanaan praktik mengajar, terdapat 3 proses kegiatan yang dilakukan, yaitu:

a. Kegiatan awal

Kegiatan ini bertujuan untuk mempersiapkan siswa dalam mengikuti pelajaran yang akan dilaksanakan, meliputi: membuka pelajaran dengan membariskan siswa, menghitung jumlah siswa, salam, berdoa, presensi siswa, apersepsi dan pemanasan.

b. Kegiatan inti

Kegiatan ini merupakan penyajian. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam hal ini adalah:

1) Penguasaan materi; mahasiswa harus benar-benar menguasai materi yang akan disampaikan, agar proses KBM dapat berjalan dengan lancar.

c. Kegiatan Akhir

Kegiatan ini dilakukan setelah materi pengajaran disampaikan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Membariskan atau mengumpulkan siswa
- 2) Mengadakan evaluasi siswa setelah materi disampaikan
- 3) Menyampaikan kesimpulan materi yang telah disampaikan
- 4) Memberi pesan untuk materi berikutnya
- 5) Berdoa
- 6) Menutup pelajaran dengan salam

Dalam praktek mengajar, praktikan didampingi guru pembimbing untuk melakukan penilaian, melakukan evaluasi, dan memberikan masukan dalam praktik mengajar selanjutnya. Dalam praktik mengajar mandiri mahasiswa harus benar – benar mampu:

- 1) Mengelola dan menguasai kelas
- 2) Menguasai materi dan tepat dalam memilih metode mengajar
- 3) Mengatur waktu yang tersedia
- 4) Memberi penguatan kepada siswa.

c. Pembuatan media pembelajaran dan bahan ajar penjasorkes

Selain menyusun RPP dan praktik mengajar mahasiswa juga memiliki program PPL membuat CD pembelajaran mata pelajaran penjasorkes (powerpoint dan bahan ajar) dan membuat desain gambar tentang materi yang akan diajarkan yang bertujuan untuk menciptakan proses pembelajaran yang menarik sehingga peserta didik lebih aktif dan termotivasi dalam proses pembelajaran. Sasaran dari pelaksanaan program ini ialah peserta didik SMA Negeri 1 Kalasan.

### Jadwal Mengajar Penjasorkes

No	Hari / tanggal	Kelas	Jam ke	Materi pembelajaran	Keterangan
1.	Selasa, 19 Juli 2016	XI MIPA 5	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenalan profil ajar guru dalam kurikulum 2013.</li> <li>• Mengajar materi bola basket dengan game yang suda dimidifikasi</li> </ul>	
		XI MIPA 1	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenalan profil ajar guru dalam kurikulum 2013.</li> <li>• Mengajar materi bola basket dengan game yang suda dimidifikasi</li> </ul>	
2.	Rabu, 20 Juli 2016	XI IPS 2	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenalan profil ajar guru dalam kurikulum 2013.</li> <li>• Mengajar materi bola basket dengan game yang suda dimidifikasi</li> </ul>	
		XI IPS 1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenalan profil ajar guru dalam kurikulum 2013.</li> <li>• Mengajar materi bola basket dengan game yang suda dimidifikasi</li> </ul>	
3.	Kamis, 21 Juli 2016	XI MIPA 4	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenalan profil ajar guru dalam kurikulum 2013.</li> <li>• Mengajar materi bola</li> </ul>	

				basket dengan game yang suda dimidifikasi	
		XI MIPA 3	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenalan profil ajar guru dalam kurikulum 2013.</li> <li>• Mengajar materi bola basket dengan game yang suda dimidifikasi</li> </ul>	
4.	Sabtu, 23 Juli 2016	XI MIPA 2	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenalan profil ajar guru dalam kurikulum 2013.</li> <li>• Mengajar materi bola basket dengan game yang suda dimidifikasi</li> </ul>	
5.	Senin, 25 Juni 2016	XI IPS 3	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenalan profil ajar guru dalam kurikulum 2013.</li> <li>• Mengajar materi bola basket dengan game yang suda dimidifikasi</li> </ul>	
6.	Selasa, 26 Juli 2016	XI MIPA 5	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktikan kebugaran jasmani. Ketahanan (lari keliling desa) dan kekuatan (push-up dan sit-up)</li> </ul>	
		XI MIPA 1	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktikan kebugaran jasmani. Ketahanan (lari keliling desa) dan kekuatan (push-up dan sit-up)</li> </ul>	

7.	Rabu, 27 Juli 2016	XI IPS 2	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikan kebugaran jasmani. Ketahanan (lari keliling desa) dan kekuatan (push-up dan sit-up)</li> </ul>	
		XI IPS 1	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikan kebugaran jasmani. Ketahanan (lari keliling desa) dan kekuatan (push-up dan sit-up)</li> </ul>	
8.	Kamis, 28 Juli 2016	XI MIPA 4	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikan kebugaran jasmani. Ketahanan (lari keliling desa) dan kekuatan (push-up dan sit-up)</li> </ul>	
		XI MIPA 3	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikan kebugaran jasmani. Ketahanan (lari keliling desa) dan kekuatan (push-up dan sit-up)</li> </ul>	
9.	Sabtu, 30 Juli 2016	XI MIPA 2	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ulang Tahun SMA N 1 Kalasan</li> </ul>	
10.	Senin, 1 Agustus 2016	XI IPS 3	3,4,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ulang Tahun SMA N 1 Kalasan</li> </ul>	

11.	Selasa, Agustus 2016	2	XI MIPA 5	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dasar gerak sepak bola (passing menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki)</li> </ul>	
			XI MIPA 1	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dasar gerak sepak bola (passing menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki)</li> </ul>	
12.	Rabu, Agustus 2016	3	XI IPS 2	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dasar gerak sepak bola (passing menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki)</li> </ul>	
			XI IPS 1	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dasar gerak sepak bola (passing menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki, mengontrol bola</li> </ul>	

				dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki)	
13.	Kamis, 4 Agustus 2016	XI MIPA 4	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dasar gerak sepak bola (passing menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki)</li> </ul>	
		XI MIPA 3	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dasar gerak sepak bola (passing menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki)</li> </ul>	
14.	Sabtu, 6 Agustus 2016	XI MIPA 2	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktikan kebugaran jasmani. Ketahanan (lari keliling desa) dan kekuatan (push-up dan sit-up)</li> </ul>	
15.	Senin, 8 Agustus 2016	XI IPS 3	3,4,5	Mempraktikan kebugaran jasmani. Ketahanan (lari keliling desa) dan kekuatan (push-up dan sit-up)	

16.	Selasa, 9 Agustus 2016	XI MIPA 5	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi permainan bola basket (teknik passing dan shooting).</li> <li>• Mempraktekan permainan bola basket (passing dan shooting).</li> </ul>	
		XI MIPA 1	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi permainan bola basket (teknik passing dan shooting).</li> <li>• Mempraktekan permainan bola basket (passing dan shooting).</li> </ul>	
17.	Rabu, 10 Agustus 2016	XI IPS 2	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi permainan bola basket (teknik passing dan shooting).</li> <li>• Mempraktekan permainan bola basket (passing dan shooting).</li> </ul>	
		XI IPS 1	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi permainan bola basket (teknik passing dan shooting).</li> <li>• Mempraktekan permainan bola basket (passing dan shooting).</li> </ul>	

18.	Kamis, 11 Agustus 2016	XI MIPA 4	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi permainan bola basket (teknik passing dan shooting).</li> <li>• Mempraktekan permainan bola basket (passing dan shooting).</li> </ul>	
		XI MIPA 3	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi permainan bola basket (teknik passing dan shooting).</li> <li>• Mempraktekan permainan bola basket (passing dan shooting).</li> </ul>	
19.	Sabtu, 13 Agustus 2016	XI MIPA 2	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upacara Pramuka</li> </ul>	
20.	Senin, 15 Agustus 2016	XI IPS 3	3,4,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dasar gerak sepak bola (passing menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki)</li> </ul>	
21.	Selasa, 16 Agustus 2016	XI MIPA 5	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izin (sakit)</li> </ul>	
		XI MIPA 1	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izin (sakit)</li> </ul>	

22.	Rabu, 17 Agustus 2016	XI IPS 1	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upacara</li> </ul>	
		XI IPS 2	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upacara</li> </ul>	
23.	Kamis, 18 Agustus 2016	XI MIPA 4	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang permainan bola kecil bulutangkis (pukulan forehand dan backhand,dan cara memegang raket)</li> <li>• Mempraktekan permainan bola kecil blutangkis dengan melakukan pukulan forehand dan backhand.</li> </ul>	
		XI MIPA 3	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang permainan bola kecil bulutangkis (pukulan forehand dan backhand,dan cara memegang raket)</li> <li>• Mempraktekan permainan bola kecil blutangkis dengan melakukan pukulan forehand dan backhand.</li> </ul>	

24.	Sabtu, 20 Agustus 2016	XI IPS 2	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dasar gerak sepak bola (passing menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki)</li> </ul>	
25.	Senin, 22 Agustus 2016	XI IPS 3	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang permainan bola kecil bulutangkis (pukulan forehand dan backhand, dan cara memegang raket)</li> <li>• Mempraktekan permainan bola kecil blutangkis dengan melakukan pukulan forehand dan backhand.</li> </ul>	
26.	Selasa, 23 Agustus 2016	XI MIPA 5	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang permainan bola kecil bulutangkis (pukulan forehand dan backhand, dan cara memegang raket)</li> <li>• Mempraktekan permainan bola kecil blutangkis dengan melakukan pukulan forehand dan backhand.</li> </ul>	

		XI MIPA 1	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang permainan bola kecil bulutangkis (pukulan forehand dan backhand,dan cara memegang raket)</li> <li>• Mempraktekan permainan bola kecil blutangkis dengan melakukan pukulan forehand dan backhand.</li> </ul>	
27.	Rabu, 24 Agustus 2016	XI IPS 2	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang permainan bola kecil bulutangkis (pukulan forehand dan backhand,dan cara memegang raket)</li> <li>• Mempraktekan permainan bola kecil blutangkis dengan melakukan pukulan forehand dan backhand.</li> </ul>	
		XI IPS 1	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang permainan bola kecil bulutangkis (pukulan forehand dan backhand,dan cara memegang raket)</li> <li>• Mempraktekan permainan bola kecil blutangkis dengan</li> </ul>	

				melakukan pukulan forehand dan backhand.	
28.	Kamis, 25 Agustus 2016	XI MIPA 4	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izin ( sakit )</li> </ul>	
		XI MIPA 3	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izin ( sakit )</li> </ul>	
29,	Sabtu, 27 Agustus 2016	XI MIPA 2	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang permainan bola kecil bulutangkis (pukulan forehand dan backhand,dan cara memegang raket)</li> <li>• Mempraktekan permainan bola kecil blutangkis dengan melakukan pukulan forehand dan backhand.</li> </ul>	
30.	Senin, 29 Agustus 2016	XI IPS 3	3,4,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi permainan bola basket (teknik passing dan shooting).</li> <li>• Mempraktekan permainan bola basket (passing dan shooting).</li> </ul>	

31.	Selasa, 30 Agustus 2016	XI MIPA 5	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktekan materi permainan bola besar voli, dengan materi passing,bawah, passing atas dan permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	
		XI MIPA 1	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktekan materi permainan bola besar voli, dengan materi passing,bawah, passing atas dan permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	
32.	Rabu, 31 Agustus 2016	XI IPS 2	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktekan materi permainan bola besar voli, dengan materi passing,bawah, passing atas dan permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	
		XI IPS 1	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktekan materi permainan bola besar voli, dengan materi passing,bawah, passing atas dan permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	

33.	Kamis, 1 September 2016	XI MIPA 4	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktekan materi permainan bola besar voli, dengan materi passing,bawah, passing atas dan permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	
		XI MIPA 3	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktekan materi permainan bola besar voli, dengan materi passing,bawah, passing atas dan permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	
34	Sabtu, 3 September 2016	XI MIPA 2	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktekan materi permainan bola besar voli, dengan materi passing,bawah, passing atas dan permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	
35.	Senin, 5 September 2016	XI IPSN 3	3,4,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktekan materi permainan bola besar voli, dengan materi passing,bawah, passing atas dan permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	
36.	Selasa, 6 September 2016	XI MIPA 5	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang atletik lompat tinggi gaya straddle.</li> <li>• Mempraktekan atletik lompat tinggi gaya straddle .</li> </ul>	

		XI MIPA 1	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang atletik lompat tinggi gaya straddle.</li> <li>• Mempraktekan atletik lompat tinggi gaya straddle .</li> </ul>	
37.	Rabu, 7 September 2016	XI IPS 2	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang atletik lompat tinggi gaya straddle.</li> <li>• Mempraktekan atletik lompat tinggi gaya straddle .</li> </ul>	
		XI IPS 1	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang atletik lompat tinggi gaya straddle.</li> <li>• Mempraktekan atletik lompat tinggi gaya straddle .</li> </ul>	
38.	Kamis, 8 September 2016	XI MIPA 4	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang atletik lompat tinggi gaya straddle.</li> <li>• Mempraktekan atletik lompat tinggi gaya straddle .</li> </ul>	
		XI MIPA 3	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang atletik lompat tinggi gaya straddle.</li> <li>• Mempraktekan atletik lompat tinggi gaya straddle .</li> </ul>	

39.	Sabtu, 10 September 2016	XI MIPA 2	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang atletik lompat tinggi gaya straddle.</li> <li>• Mempraktekan atletik lompat tinggi gaya straddle .</li> </ul>	
40.	Senin, 12 September 2016	XI IPS 3	3,4,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HARI RAYA IDULADHA 1437 H</li> </ul>	
41.	Selasa, 13 September 2016	XI MIPA 5	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang senam ketangkasan (roll depan, loncat kangkang, dan loncat harimau.</li> <li>• Mempraktekan senam ketangkasan (roll depan, loncat kangkang, dan loncat harimau).</li> </ul>	
		XI MIPA 1	4,5,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang senam ketangkasan (roll depan, loncat kangkang, dan loncat harimau.</li> <li>• Mempraktekan senam ketangkasan (roll depan, loncat kangkang, dan loncat harimau).</li> </ul>	

42.	Rabu, 14 September 2016	XI IPS 2	1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari informasi tentang senam ketangkasan (roll depan, loncat kangkang, dan loncat harimau).</li> <li>• Mempraktekan senam ketangkasan (roll depan, loncat kangkang, dan loncat harimau).</li> </ul>	
		PENARIKN		•	

#### a. Evaluasi dan Bimbingan

Sebagai mahasiswa yang sedang berlatih mengajar, tentunya praktikan masih banyak kekurangan dan mengalami beberapa kesulitan dalam melaksanakan Kegiatan Belajar Mengajar di kelas. Dalam hal ini praktikan membutuhkan arahan dan bimbingan dari guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi selaku guru pembimbing.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, guru pembimbing sangat berperan bagi praktikan karena selalu memberikan bimbingan dan arahan kepada mahasiswa praktikan. Baik mengenai administrasi guru maupun dalam praktik mengajar. Seperti misalnya ketika selesai mengajar dan praktikan mengalami kesulitan dalam

mengajar maka praktikan akan berkonsultasi kepada guru pembimbing. Kebanyakan praktikan mengkonsultasikan bagaimana cara menguasai kelas dan menangani atau menghadapi siswa yang kurang memperhatikan pelajaran sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan baik. Kemudian guru pembimbing akan memberikan arahan dan masukan dari masalah yang dihadapi praktikan.

#### **b. Kegiatan piket di TU, Perpustakaan dan Piket Meja Tamu**

Piket dilakukan oleh semua mahasiswa praktikan secara bergiliran. Piket dilakukan dibagian Perpustakaan dan piket meja tamu. Disini bagian piket meja tamu sangat memegang peranan penting. Tugas piket meja tamu antara lain :

- a. Sebagai penerima tamu jika ada tamu yang ingin bertemu dengan Kepala Sekolah maupun dengan guru.
- b. Memencet bel saat pergantian pelajaran dan istirahat.
- c. Melakukan absen keliling ke semua kelas dan mengecek kehadiran guru serta mengecek lancar atau tidaknya proses belajar mengajar di semua kelas.
- d. Sebagai pusat informasi pemberian tugas untuk siswa saat pelajaran kosong karena guru yang mengajar berhalangan atau tidak hadir.
- e. Sebagai penerima surat bila ada surat yang masuk, untuk selanjutnya diserahkan ke bagian TU.
- f. Memberi pengumuman jika ada informasi penting.

### **3. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi**

Kegiatan PPL dilaksanakan selama 2 bulan yaitu dari tanggal 18 Juli – 15 September 2016. Dalam rentang waktu tersebut praktikan aktif mengajar selama 8 minggu. Praktikan mengajar di kelas XI IPA 1, kelas XI IPA 2, kelas XI IPA 3, kelas XI IPA 4, kelas XI IPA 5, kelas XI IPS 1, kelas XI IPS 2 dan kelas XI IPS 3 yang terdiri dari 24 jam pelajaran tiap minggunya.

Secara garis besar, pelaksanaan praktik mengajar di SMA Negeri 1 Kalasan ini dapat berjalan dengan cukup baik. Pihak sekolah dan praktikan dapat bekerja sama dengan baik sehingga dapat tercapai suasana yang kondusif dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar. Selama praktik mengajar, banyak pengetahuan dan pengalaman yang diperoleh praktikan terutama masalah kegiatan belajar mengajar di kelas. Hal-hal yang diperoleh praktikan selama praktik mengajar antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Praktikan dapat berlatih menyusun perangkat pengajaran (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, Prota dan Prosem).

- 2) Praktikan dapat berlatih memilih dan mengembangkan materi, media, dan sumber bahan pelajaran serta metode yang dipakai dalam pembelajaran.
- 3) Praktikan dapat belajar menyesuaikan materi dengan jam efektif yang tersedia.
- 4) Dapat berlatih melaksanakan kegiatan belajar mengajar di kelas dan mengelola kelas dan menghadapi kenakalan siswa di kelas.
- 5) Berlatih melaksanakan penilaian hasil belajar siswa dan mengukur kemampuan siswa dalam menerima materi yang diberikan.
- 6) Dapat mengetahui tugas-tugas guru selain mengajar di kelas sehingga dapat menjadi bekal untuk menjadi seorang guru yang professional.

#### **a. Refleksi Kegiatan PPL**

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

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

- a. Mahasiswa merasa kesulitan ketika sarana (alat – alat olahraga) penjasorkes minimalis atau bahkan tidak ada.
- b. Mahasiswa merasa kesulitan ketika prasarana (lapangan olahraga) penjasorkes minimalis, jauh dari sekolah, atau bahkan tidak ada.
- c. Mahasiswa merasa kesulitan ketika menghadapi kelas yang olahraga di jam ke 4, 5, 6, siswa banyak yang mengeluh panas.
- d. Mahasiswa merasa kesulitan ketika menghadapi kelas yang olahraga di jam ke 1, 2, 3 pada hari senin. Karena di hari senin ada upacara bendera yang biasanya molor dan memakan waktu olahraga sehingga jam untuk penjasorkes berkurang. Karena berkurangnya jam, kelas yang olahraga di hari senin ketinggalan beberapa materi karena kurang maksimal dalam pemberian materi ajar.

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

- a. Jika merasa kesulitan dengan sarana ( alat –alat ) penjasorkes yang minimalis atau bahkan tidak ada kita harus dituntut kreatif. Kita bisa membuat sendiri alat-alat olahraga dengan cara memodifikasi alat.

Contoh:

Tongkat estafet bisa kita buat dari paralon

- b. Jika merasa kesulitan dengan prasarana ( lapangan olahraga ) penjasorkes yang minimalis, jauh atau bahkan tidak ada kita harus dituntut kreatif. Kita bisa membuat sendiri lapangan olahraga dengan cara memodifikasi halaman sekolah, aula, atau tempat parkir menjadi lapangan olahraga. Tetapi dengan peraturan – peraturan yang telah dimodifikasi, tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
- c. Jika merasa kesulitan ketika menghadapi kelas yang olahraga di jamke 4, 5, 6, banyak siswa yang mengeluh panas kita harus bisa bersikap bijak kepada siswa. Kita harus banyak memotivasi siswa agar tetap semangat dan memberikan waktu istirahat yang cukup ketika siswa benar – benar kelelahan. Dan kita juga meminta siswa untuk membawa air minum dan dibawa ketia jam penjasorkes.
- d. Jika merasa kesulitan ketika menghadapi kelas yang olahraga di jamke 1, 2, 3 pada hari senin. Karena di hari senin ada upacara bendera yang biasanya molor dan memakan waktu olahraga sehingga jam untuk penjasorkes berkurang. Sebagai guru penjasorkes kita harus pintar dalam mensiasati materi ajar yang akan kita sampaikan. Ketika materi yang akan kita sampaikan ternyata banyak dan waktunya sedikit, tidak sesuai dengan rencana maka kita harus tetap menyampaikan materi tersebut tetapi tidak semua materi disampaikan hanya setengah dari materi tersebut dengan resiko bahwa kelas tersebut akan tertinggal materi. Untuk mengatasi tertinggalnya materi kita bisa memberikan materi ajar dalam bentuk *hard file*, *soft file* atau *vidio*

Dari pengalaman-pengalaman yang di dapat oleh praktikan di atas tentunya akan sangat berguna sebagai bekal untuk membentuk ketrampilan bagi seorang calon guru sehingga diharapkan kelak akan menjadi guru yang professional dan berdedikasi tinggi. Secara umum praktik mengajar ini berjalan dengan lancar. Hal ini tidak terlepas dari persiapan yang dilakukan oleh praktikan. Selain itu keberhasilan dan kelancaran tersebut juga tak lepas dari bimbingan dan arahan Bapak Marjuki selaku guru pembimbing, Bapak Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd.,M.Kes. selaku dosen pembimbing lapangan PPL serta rekan-rekan sesama praktikan yang juga banyak membantu keberhasilan pelaksanaan praktik mengajar ini.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Pada dasarnya PPL merupakan wahana bagi mahasiswa untuk mempraktikkan ilmu yang selama ini dipelajari di bangku kuliah, yang kemudian diterapkan dalam kehidupan yang nyata, yaitu dalam kehidupan sekolah. Selain itu, PPL juga diharapkan dapat memberi pengalaman belajar bagi mahasiswa dan semua komponen sasaran PPL untuk dapat mengembangkan dan meningkatkan kualitas sekolah. Semua ini akan terasa jika kemudian hari praktikan menjadi seorang guru, dimana seorang guru merupakan pendidik harapan bangsa untuk menjadi generasi yang lebih berkualitas, baik jasmani maupun rohani.

Kegiatan PPL yang telah dilaksanakan selama kurang lebih dua bulan dapat disimpulkan bahwa:

1. Dengan mengikuti kegiatan PPL mahasiswa memiliki kesempatan untuk menemukan permasalahan-permasalahan aktual seputar kegiatan belajar mengajar dan berusaha memecahkan permasalahan tersebut dengan menerapkan ilmu atau teori-teori yang telah dipelajari di kampus. Pada kenyataannya, praktikan masih sering mendapat kesulitan karena minimnya pengalaman.
2. Di dalam kegiatan PPL, mahasiswa bisa mengembangkan kreativitasnya, misalnya menyusun materi sendiri berdasarkan kompetensi yang ingin dicapai. Praktikan juga mempelajari bagaimana menjalin hubungan yang harmonis dengan semua komponen sekolah untuk menjamin kelancaran kegiatan belajar mengajar.
3. PPL memperluas wawasan mahasiswa tentang tugas tenaga pendidik, kegiatan persekolahan dan kegiatan lain yang menunjang kelancaran proses belajar mengajar di sekolah.
4. Seorang guru harus memiliki kesiapan mengajar. Modal utama sebagai seorang guru adalah ilmu yang telah dikuasainya, modal yang tidak kalah pentingnya adalah materi, mental, kepribadian, dan penampilan.
5. Kelancaran dan keberhasilan program PPL sangat tergantung kepada semua pihak, baik mahasiswa, sekolah dan UNY juga.

#### **B. Saran**

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh pihak yang bersangkutan berdasarkan hasil pengalaman praktikan selama melaksanakan PPL, antara lain:

##### **1. Untuk Guru Pembimbing**

- a. Guru pembimbing seperti teman sendiri, cara memberi arahan, masukan, motivasi dan evaluasi tidak menjatuhkan praktikan, sehingga praktikan tetap semangat.
- b. Cara penyampaian materi sangat menarik. Perlu ditingkatkan lagi agar kegiatan pembelajaran lebih bervariasi.

## **2. Untuk SMA Negeri 1 Kalasan**

- a. Koordinasi yang baik perlu ditingkatkan lagi antara mahasiswa, koordinator PPL, dan guru pembimbing.
- b. Tetap terbinanya hubungan yang baik antara mahasiswa dengan seluruh keluarga besar SMA Negeri 1 Kalasan, meskipun PPL sudah berakhir.
- c. Sekolah diharapkan dapat menambah, memperbaiki dan menjaga prasarana penjasorkes agar prestasi olahraga di SMA Negeri 1 Kalasan meningkat.
- d. Membuat ruang peralatan olahraga yang benar – benar khusus untuk alat – alat olahraga yang lebih luas untuk memudahkan merawat , menjaga dan menginventaris alat –alat olahraga agar tidak mudah rusak atau hilang dan supaya lebih mudah untuk mencari alat olahraga yang akan digunakan untuk pembelajaran.

## **3. Untuk LPPMP**

- a. Pelaksanaan pembekalan hendaknya disampaikan jauh-jauh hari sehingga mahasiswa bisa lebih matang dalam persiapan untuk pelaksanaan PPL
- b. Dapat mengadakan suatu pengawasan baik langsung maupun tidak langsung.

## **4. Untuk Mahasiswa PPL yang akan datang**

- a. Praktikan sebaiknya mempersiapkan diri sedini mungkin dengan mempelajari lebih mendalam teori-teori yang telah dipelajari dan mengikuti pengajaran mikro dengan maksimal.
- b. Praktikan harus belajar lebih keras, menimba pengalaman sebanyak-banyaknya, dan memanfaatkan kesempatan PPL sebaik-baiknya.
- c. Rasa kesetiakawanan, solidaritas, dan kekompakan dalam satu tim hendaknya selalu dijaga sampai kegiatan PPL berakhir.
- d. Praktikan sebaiknya menjalin hubungan baik dengan siapa saja, pandai menempatkan diri dan berperan sebagaimana mestinya.
- e. Praktikan berkewajiban menjaga nama baik almamater, bersikap disiplin dan bertanggungjawab.

## DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Chabib. 2013. *Laporan PPL Individu di SMA N 1 Pakem*. Yogyakarta

Tim KKN – PPL UNY. 2014. *Materi Pembekalan KKN – PPL UNY Tahun 2014*.

*Yogyakarta*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

Tim KKN – PPL UNY. 2014. *Panduan KKN-PPL 2014 Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

# LAMPIRAN



**MATRIK PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SMA NEGERI 1 KALASAN  
Alamat : Bogem, Tamanmartani, Kalasan, Sleman, DIY**

---

Nama sekolah/lembaga : SMA Negeri 1 Kalasan  
Alamat sekolah/lembaga : Bogem, Tamanmartani  
Kalasan, Sleman, DIY  
Guru Pembimbing : Rahmat Hardiyanto, S.Pd

Nama Mahasiswa : Rahmat Gofur Riadi  
No Mahasiswa : 11601241021  
Fak/Jur/Prodi : FIK/PJKR  
Dosen Pembimbing : Erwin Setyo Kriswanto M.kes

No	Kegiatan PPL	Jumlah jam per minggu								Jumlah Jam
		Minggu ke-								
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>1</b>	<b>Pembuatan Program PPL</b>									
	Observasi	2	2	2	2	2	2	2	2	16
	Menyusun Matrik Program PPL	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	Pencarian Bahan Materi Pembelajaran	1	1	1	1	1	1	1	1	8
<b>2</b>	<b>Administrasi Pembelajaran/Guru</b>									
	Buku induk/Leger									
	Silabus, prota, prosem, dan lain-lain	1	1	1	1	1	1	1	1	8
<b>3</b>	<b>Pembelajaran Kokurikuler (Kegiatan Mengajar Terbimbing)</b>									
	<b>a. Persiapan</b>									
	1) Konsultasi	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	2) Mengumpulkan materi	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	3) Membuat RPP	2	2	2	2	2	2	2	2	16
	4) Menyiapkan/membuat media	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	<b>b. Mengajar Terbimbing</b>									
	1) Praktik Mengajar di kelas	18	21	21	21	18	24	24	21	164

	2) Penilaian dan evaluasi	1	1	1	1	1	1	1	1	8
<b>4</b>	<b>Kegiatan Non Mengajar</b>									
	Piket	4	4	4	4	4	4	4	4	32
	Ekstrakurikuler					3	3	3	3	12
<b>5</b>	<b>Kegiatan Sekolah</b>									
	a. Upacara Bendera Hari Senin	2	2		2			2	2	10
	b. 17 Agustus					3				3
<b>6</b>	<b>Pembuatan Laporan PPL</b>									
	<b>JUMLAH</b>									309

Yogyakarta, 15 September 2016

Kepala Sekolah

Dosen Pembimbing Lapangan

Mengetahui

Guru Pembimbing

Praktikan PPL

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

Erwin Setyo Kriswanto,S.Pd.,M.Kes.  
NIP. 197510182005011002

Rahmat Hardiyanto, S.Pd  
NIP.

Rahmat Gofur Riadi  
NIM. 11601241021



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

**F02**

Untuk  
mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMA Negeri 1 Kalasan  
ALAMAT SEKOLAH : Bogem Tamanmartani Kalasan Sleman  
GURU PEMBIBING : Rahmat Hardiyanto,S.Pd

NAMA MAHASISWA : Rahmat Gofur Riadi  
NO. MAHASISWA : 11601241021  
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Erwin Setyo Kriswanto,S.Pd.M.Kes.

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 18 Juli 2016	Penerjunan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upacara</li><li>• Diskusi dengan guru pembimbing</li><li>• Pembagian jadwal mata pelajaran pengajaran baru</li></ul>	Tidak ada hambatan	-
2	Selasa, 19 Juli 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perkenalan dengan siswa</li><li>• Mengajar materi bola basket dengan game yang suda dimidifikasi di kelas XI MIPA 5 dan XI MIPA 1</li><li>• Di dampingi oleh guru pembimbing</li></ul>	Tidak ada hambatan	-

3	Rabu, 20 Juli 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenalan dengan siswa</li> <li>• Mengajar materi bola basket game yang suda dimidifikasi di kelas XI IPS 2 dan XI IPS 1</li> <li>• Di damping oleh guru pembimbing</li> </ul>	Tidak ada hambatan	-
4	Kamis, 21 Juli 2016	Praktik Mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenalan dengan siswa</li> <li>• Mengajar materi bola basket dengan game yang suda dimidifikasi di kelas XI MIPA 4 dan XI MIPA 3</li> <li>• Diskusi dengan guru pembimbing</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
5	Jumat, 22 Juli 2016	Piket	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membantu jadwal piket rutin seperti menerima tamu, mencatat kalo ada siswa yang terlambat, mengecek presensi siswa, dll</li> </ul>	Tidak ada hambatan	-
6	Sabtu, 23 Juli 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenalan dengan siswa</li> <li>• Mengajar materi bola basket yang suda dimidifikasi di kelas XI MIPA 2</li> <li>• Diskusi dengan guru pembimbing Pembuatan RPP dan media pembelajaran untuk pertemuan selanjutnya</li> <li>• Membantu menyusun buku di perpustakaan</li> </ul>	Tidak ada hambatan	-
7	Senin, 25 Julil 2016	Upacara	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenalan dengan siswa</li> <li>• Mengajar materi bola basket yang suda</li> </ul>	Tidak ada hambatan	-

			<p>dimidifikasi di kelas XI IPS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi dengan guru pembimbing</li> </ul>		
8	Selasa, 26 Juli 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar materi kebugaran jasmani. Ketahanan (lari keliling desa) dan kekuatan (push-up dan sit-up) di kelas XI MIPA 5 dan XI MIPA 1</li> <li>• Diskusi dengan guru pembimbing</li> </ul>	Tidak ada hambatan	-
9	Rabu, 27 Juli 2016	Paktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar materi kebugaran jasmani. Ketahanan (lari keliling desa) dan kekuatan (push-up dan sit-up) di kelas XI IPS 2 dan XI IPS 1</li> </ul>	tidakadahambatan	-
10	Kamis, 28 Juli 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar materi kebugaran jasmani. Ketahanan (lari keliling desa) dan kekuatan (push-up dan sit-up) di kelas XI MIPA 4 dan XI MIPA 3</li> </ul>	Tidak ada hambatan	-
11	Jumat, 29 Juli 2016	Piket	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membantu jadwal piket rutin seperti menerima tamu, mencatat kalo ada siswa yang terlambat, mengecek presensi siswa</li> </ul>	Tidak ada hambatan	-
12	Sabtu, 30 Juli 2016	Ulang Tahun SMA N 1 Kalasan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mngikuti jalan sehat, dll</li> </ul>	Tidak ada hambatan	-
13	Senin, 1 Agustus 2016	Upacara  Ulang Tahun Sekolah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upacara rutin setiap hari senin berjalan lancar dan ulang tahun sekolah</li> <li>• Pembagian sembako kepada warga sekitar sekolah dan bazar baju bekas layak pakai yang didapat dari warga sekolah</li> </ul>	Tidak ada hambatan	-

14	Selasa, 2 Agustus 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar materi teknik dasar menendang dan mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki di kelas XI MIPA 5 dan XI MIPA 1</li> </ul>	Tidak ada hambatan	-
15	Rabu, 3 Agustus 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar materi teknik dasar menendang dan mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki di kelas XI IPS 2 dan XI IPS 1</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
16	Kamis, 4 Agustus 2016	Praktik Mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar materi teknik dasar menendang dan mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki di kelas XI MIPA 3 dan XI MIPA 4</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
17	Jumat, 5 Agustus 2016	Piket	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membantu jadwal piket rutin seperti menerima tamu, mencatat kalo ada siswa yang terlambat mengecek presensi siswa</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
18	Sabtu, 6 Agustus 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar materi kebugaran jasmani. Ketahanan (lari keliling desa) dan kekuatan (push-up dan sit-up) di kelas XI MIPA 2</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
19	Senin, 8 Agustus 2016	Upacara Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upacara rutin pada hari senin berjalan lancar</li> <li>• Mengajar materi kebugaran jasmani. Ketahanan (lari keliling desa) dan kekuatan (push-up dan sit-up) di kelas XI IPS 3</li> </ul>	Tidak ada hambatan	

20	Selasa, 9 Agustus 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar materi permainan bola besar basket, dengan materi passing dan permainan yang dimodifikasi di kelas XI MIPA 5 dan XI MIPA 1</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
21	Rabu, 10 Agustus 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar materi permainan bola besar basket, dengan materi passing dan permainan yang dimodifikasi di kelas XI IPS 2 dan XI IPS 1</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
22	Kamis, 11 Agustus 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar materi permainan bola besar basket, dengan materi passing dan permainan yang dimodifikasi di kelas XI MIPA 4 dan XI MIPA 3</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
23	Jumat, 12 Agustus 2016	Piket	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membantu jadwal piket rutin seperti menerima tamu, mencatat kalo ada siswa yang terlambat mengecek presensi siswa, membantu diperpustakaan, dll</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
24	Sabtu, 13 Agustus 2016	Upacara Pramuka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti upacara Pramuka</li> <li>• Membuat dan mempersiapkan RPP dan media pembelajaran untuk pembelajaran selanjurnya</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
25	Senin, 15 Agustus 2016	Upacara  Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upacara bendera rutin setiap hari sesin</li> <li>• Mengajar materi teknik dasar menendang dan mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki di kelas XI IPS 3</li> <li>• Diskusi dengan guru pembimbing tentang materi</li> </ul>	Tidak ada hambatan	

26	Selasa, 16 Agustus 2016	Izin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengikuti pertandingan bulutangkis</li> </ul>		
27	Rabu, 17 Agustus 2016	Upacara	<ul style="list-style-type: none"> <li>Upacara 17 Agustus 2015 (HUT RI-71)</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
28	Kamis, 18 Agustus 2016	Praktik Mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar materi permainan bola kecil bulutangkis, fokus pada teknik dasar memukul forehand dan memukul backhand dalam bulutangkis di kelas XI MIPA 4 dan kelas XI MIPA 3</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
29	Jumat, 19 Agustus 2016	Piket	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membantu jadwal piket rutin seperti menerima tamu, mencatat kalo ada siswa yang terlambat mengecek presensi siswa, dll</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
30	Sabtu, 20 Agustus 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar materi teknik dasar menendang dan mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki di kelas XI MIPA 2</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
31	Senin, 22 Agustus 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar materi permainan bola kecil bulutangkis, fokus pada teknik dasar memukul forehand dan backhand dalam bulutangkis di kelas XI IPS 3</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
32	Selasa, 23 Agustus 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar materi permainan bola kecil bulutangkis, fokus pada teknik dasar memukul forehand dan memukul backhand dalam bulutangkis di kelas XI MIPA 5 dan kelas XI MIPA 1</li> </ul>	Tidak ada hambatan	

33	Rabu, 24 Agustus 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar materi permainan bola kecil bulutangkis, fokus pada teknik dasar memukul forehand dan memukul backhand dalam bulutangkis di kelas XI IPS 2 dan kelas XI IPS 1</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
34	Kamis, 25 Agustus 2016	Izin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sakit</li> </ul>		
35	Jum'at, 26 Agustus 2016	Piket	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membantu jadwal piket rutin seperti menerima tamu, mencatat kalo ada siswa yang terlambat mengecek presensi siswa, dll</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
36	Sabtu, 27 Agustus 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar materi permainan bola kecil bulutangkis, fokus pada teknik dasar memukul forehand dan memukul backhand dalam bulutangkis di kelas XI MIPA 2</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
37	Senin, 29 Agustus 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar materi permainan bola besar basket, dengan materi passing dan permainan yang dimodifikasi di kelas XI IPS 3</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
38	Selasa, 30 Agustus 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar materi permainan bola besar voli, dengan materi passing,bawah, passing atas dan permainan yang dimodifikasi di kelas XI MIPA 5 dan kelas XI MIPA 1</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
39	Rabu, 31 Agustus 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar materi permainan bola besar voli, dengan materi passing,bawah, passing atas dan</li> </ul>	Tidak ada hambatan	

			permainan yang dimodifikasi di kelas XI IPS 2 dan kelas XI IPS 1		
40	Kamis, 1 September 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar materi permainan bola besar voli, dengan materi passing,bawah, passing atas dan permainan yang dimodifikasi di kelas XI MIPA 4 dan kelas XI MIPA 3</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
41	Jum'at, 2 September 2016	piket	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membantu jadwal piket rutin seperti menerima tamu, mencatat kalo ada siswa yang terlambat mengecek presensi siswa, dll</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
42	Sabtu, 3 September 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar materi permainan bola besar voli, dengan materi passing,bawah, passing atas dan permainan yang dimodifikasi di kelas XI MIPA 2</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
43	Senin, 5 September 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar materi permainan bola besar voli, dengan materi passing,bawah, passing atas dan permainan yang dimodifikasi di kelas XI IPS 3</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
44	Selasa, 6 September 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar materi atletik lompat tinggi gaya straddle dengan awalan, tolakan, posisi badan saat di atas mistar, dan mendarat dengan benar di kelas XI MIPA 5 dan XI MIPA 1</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
45	Rabu, 7 September	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar materi atletik lompat tinggi gaya straddle dengan awalan, tolakan, posisi badan saat</li> </ul>	Tidak ada hambatan	

	2016		di atas mistar, dan mendarat dengan benar di kelas XI IPS 2 dan XI IPS 1		
46	Kamis, 8 September 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar materi atletik lompat tinggi gaya straddle dengan awalan, tolakan, posisi badan saat di atas mistar, dan mendarat dengan benar di kelas XI MIPA 4 dan XI MIPA 3</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
47	Jum'at 9 September 2016	piket	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membantu jadwal piket rutin seperti menerima tamu, mencatat kalo ada siswa yang terlambat mengecek presensi siswa, dll</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
48	Sabtu, 10 September 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar materi atletik lompat tinggi gaya straddle dengan awalan, tolakan, posisi badan saat di atas mistar, dan mendarat dengan benar di kelas XI MIPA 2</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
49	Senin, 12 September 2016		<ul style="list-style-type: none"> <li>HARI RAYA IDUL ADHA 1437 H</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
50	Selasa, 13 September 2016	Praktik mengajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar materi senam ketangkasan roll depan, loncat harimau, dan loncat kangkangdi kelas XI MIPA 5 dan kelas XI MIPA 1</li> </ul>	Tidak ada hambatan	

51	Rabu, 14 September 2016	Praktik mengajar  Penarikan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar materi senam ketangkasan roll depan, loncat harimau, dan loncat kangkangdi kelas XI IPS 2 dan kelas XI IPS 1</li> <li>• Diskusi dengan guru pembimbing tentang Penarikan</li> </ul>	Tidak ada hambatan	
----	-------------------------------	-----------------------------------	---	--------------------	--

Sleman, 15 September 2016

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Erwin Setyo Kriswanto,S.Pd.M.kes

Rahmat Hardiyanto

Rahmat Gofur Riadi

NIP. 19751018 200501 1002

NIP.

NIM. 11601241021



**KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/ LEMBAGA**  
**PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL**  
**LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY**  
**TAHUN 2016...**

**F04**  
**UNTUK MAHASISWA**

Nama Sekolah/ Lembaga : SMAN 1 KALASAN  
 Alamat Sekolah/ Lembaga : Bogem Tamanmartani, Kalasan Sleman Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga : .....  
 Nama DPL PPL/ Magang III : Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd, M.Kes  
 Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : PJKR / FIK / UNY  
 Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1	20-7-2016	2	Umum, Silabus, RPP		<i>Erwin</i>
2	11-08-2016	2	Proses Pembelajaran		<i>Erwin</i>
3	23-08-2016	2	Proses Pembelajaran		<i>Erwin</i>
4	6-09-2016	2	Penyusunan Laporan		<i>Erwin</i>

**PERHATIAN :**

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

Mengetahui,  
 Kepala Sekolah / Lembaga

Yogyakarta, 15-09-2016  
 Mhs PPL/ Magang III Prodi PJKR

*[Signature]*  
 Kunto Sulaksana dan Rahmat Gofur Riyadhi

# KALENDER PENDIDIKAN SMA NEGERI 1 KALASAN TAHUN PELAJARAN 2016/2017

**JULI 2016**

<b>AHAD</b>		3	10	17	24	31
<b>SENIN</b>		4	11	18	25	
<b>SELASA</b>		5	12	19	26	
<b>RABU</b>		6	13	20	27	
<b>KAMIS</b>		7	14	21	28	
<b>JUMAT</b>	1	8	15	22	29	
<b>SABTU</b>	2	9	16	23	30	

**AGUSTUS 2016**

		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		

**SEPTEMBER 2016**

		4	11	18	25
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24		

**OKTOBER 2016**

<b>AHAD</b>		2	9	16	23	30
<b>SENIN</b>		3	10	17	24	31
<b>SELASA</b>		4	11	18	25	
<b>RABU</b>		5	12	19	26	
<b>KAMIS</b>		6	13	20	27	
<b>JUMAT</b>		7	14	21	28	
<b>SABTU</b>	1	8	15	22	29	

**NOVEMBER 2016**

		6	13	20	27
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24		
4	11	18	25		
5	12	19	26		

**DESEMBER 2016**

		4	11	18	25
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	

**JANUARI 2017**

<b>AHAD</b>	1	8	15	22	29
<b>SENIN</b>	2	9	16	23	30
<b>SELASA</b>	3	10	17	24	31
<b>RABU</b>	4	11	18	25	
<b>KAMIS</b>	5	12	19	26	
<b>JUMAT</b>	6	13	20	27	
<b>SABTU</b>	7	14	21	28	

**FEBRUARI 2017**

		5	12	19	26
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22		
2	9	16	23		
3	10	17	24		
4	11	18	25		

**MARET 2017**

		5	12	19	26
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		

**APRIL 2017**

<b>AHAD</b>		2	9	16	23	30
<b>SENIN</b>		3	10	17	24	
<b>SELASA</b>		4	11	18	25	
<b>RABU</b>		5	12	19	26	
<b>KAMIS</b>		6	13	20	27	
<b>JUMAT</b>		7	14	21	28	
<b>SABTU</b>	1	8	15	22	29	

**MEI 2017**
















		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		

**JUNI 2017**

		4	11	18	25
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24		

**JULI 2017**

<b>AHAD</b>		2	9	16	23	30
<b>SENIN</b>		3	10	17	24	31
<b>SELASA</b>		4	11	18	25	
<b>RABU</b>		5	12	19	26	
<b>KAMIS</b>		6	13	20	27	
<b>JUMAT</b>		7	14	21	28	
<b>SABTU</b>	1	8	15	22	29	

- |   |                                 |   |                      |
|---|---------------------------------|---|----------------------|
|  | Hari-hari Pertama Masuk Sekolah |  | UN SMA (Utama)       |
|  | Libur Ramadhan                  |  | UN SMA(Susulan)      |
|  | Libur Idul Fitri                |  | Ujian sekolah        |
|  | Libur Khusus (Hari Guru Nas)    |  | PAS / PAT            |
|  | Libur Semester                  |  | Porsenitas           |
|  | Hardiknas                       |  | Penerimaan LHB       |
|  | Libur Umum                      |  | HUT Sekolah ke-51    |
|   |                                 |  | Hari jadi Kab Sleman |

**Hari Efektif sem.1 : 126 hr.**  
**Hari Efektif sem.2 : 138 hr.**

**KETERANGAN**

18 s/d 20 Juli : Hari-hari pertama masuk sekolah  
6, 7 Juli '16 : Hari Raya Idul Fitri 1437 H  
17 Agustus : HUT Kemerdekaan RI  
12 Sept '16 : Idul Adha 1437 H

2 Okt '16 : Thn Baru H. 1438 H  
25 Nov '16 : Hari Guru Nasional  
1-8 Des'16 : Penilaian Akhir Sem.  
12 Des '16 : Maulid Nabi 1438 H  
14 - 16 Des : Porsenitas  
17 Des '16 : LHB siswa  
19-31 Des : Libur Sem gasal  
25 Des '16 : Hari Natal 2016  
1 Jan '17 : Tahun Baru 2017  
20 - 28 Mrt '17 : Ujian Sekolah  
3-11 April '17 : UN CBT susulan  
17-25 April '17 : UN CBT utama  
2 Mei '17 : Hardiknas  
15 Mei '17 : HUT Kab Sleman  
1 - 9 Juni '17 : Penilaian Akhir tahun  
17 Juni '17 : LHBS (Kenaikan Kls)  
19 Jun-15 Jul '17 : Libur Idul Fitri

## **BUKU KERJA**

1. PROGRAM TAHUNAN
2. PROGRAM SEMESTER
3. AGENDA KEGIATAN

Mata Pelajaran

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan



Nama : Rahmat Gofur Riadi  
Nim : 11601241021  
Semester : Ganjil  
Kelas : XI  
Tahun Pel. : 2016/2017

**SMA NEGERI I KALASAN**

## PROGRAM SEMESTER

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/ Semester : XI / GASAL

Satuan Pendidikan : SMA

Tahun : 2016/2017

NO	MATERI POKOK	WKT (JP)	BULAN																								Keterangan	
			JULI		AGUSTUS					SEPTEMBER				OKTOBER				NOVEMBER				DESEMBER						
			1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3				
1.	Permainan Sepak Bola	2			X									X														<b>SUDAH TERMASUK REMIDIAL</b>
2.	Permainan Bola Voli	2						X								X										U		
3.	Permainan Bola Basket	2				X									X											L	S	
4.	Permainan Bola Kecil	2					X								X											A		
5.	Atletik	1							X									X								N	E	
6.	Senam Ketangkasan	1								X			X													G	M	
7.	Aktifitas Kebugaran	1		X																	X					A		
8.	Kesehatan ( Narkoba)	1										X												X	N			

Mengetahui  
Guru Pembimbing

Kalasan, 15 September 2016  
Mahasiswa PPL UNY

Rahmat hardiyanto, S.Pd

Rahmat Gofur Riadi  
NIM. 11601241021

## PROGRAM SEMESTER

**MATA PELAJARAN** : Pendidikan Jasmani ,Olahraga dan Kesehatan

**NAMA SEKOLAH** : SMA N 1 Kalasan

**KELAS / SEMESTER** : XI / Ganjil

**TAHUN PELAJARAN** : 2016/2017

No	Bulan	Jumlah Minggu	Jumlah Minggu tidak Efektif	Jumlah Minggu Efektif
1	Juli	2	1	1
2	Agustus	5	1	4
3	September	5	1	4
4	Oktober	4	0	4
5	November	4	0	4
6	Desember	5	5	1
7	<b>Jumlah pertemuan efektif</b>			18PT / 54jam

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Rahmat hardiyanto, S.Pd

Kalasan, 15 September 2016  
Mahasiswa PPL UNY

Rahmat Gofur Riadi  
NIM. 11601241021

**PROGRAM SEMESTER**

**MATA PELAJARAN : Pendidikan Jasmani ,Olahraga dan Kesehatan**

**NAMA SEKOLAH : SMA N 1 Kalasan**

**KELAS / SEMESTER : XI / Genap**

**TAHUN PELAJARAN : 2016 /2017**

No	Bulan	Jumlah Minggu	Jumlah Minggu tidak Efektif	Jumlah Minggu Efektif
1	Januari	4	-	4
2	Februari	4	1	3
3	Maret	5	1	4
4	April	4	1	3
5	Mei	4	3	1
6	Juni	5	4	1
7	<b>Jumlah pertemuan efektif</b>			16 PT / 60 jam

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Rahmar Hardiyanto, S.Pd

Kalasan,15 September 2016  
Mahasiswa PPL UNY

Rahmat Gofur Riadi  
NIM. 11601241021

## PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Sekolah : SMA N 1 KALASAN

Kelas : XI

Tahun Pelajaran : 2016/2017

<b>SEM</b>	<b>MATERI POKOK</b>	<b>WAKTU (Pertemuan)</b>	<b>Ket</b>
Ganjil	1. Permainan Sepak Bola	2	
	2. Permainan Bola Voli	2	
	3. Permainan Bola Basket	2	
	4. Permainan Bola Kecil	2	
	5. Atletik	1	
	6. Senam Ketangkasan	2	
	7. Aktifitas Kebugaran	1	
	8. Kesehatan (Narkoba)	1	
	<b>JUMLAH</b>	<b>13/36 Jam</b>	
Genap	1. Permainan Sepak Bola	3	
	2. Permainan Bola Voli	2	
	3. Permainan Bola Basket	2	
	4. Permainan Bola Kecil	2	
	5. Atletik	2	
	6. Aktivitas Ritmik	2	
	7. Aktifitas Kebugaran	2	
	8. Narkotika	2	
	9. Pencegahan Penyakit Melalui Aktifitas Fisik dan Makanan Sehat	2	
	10. Remedial	1	
	<b>JUMLAH</b>	<b>16/60 Jam</b>	
	<b>JUMLAH TOTAL</b>	<b>32/ 96 Jam</b>	

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Rahmat Hardiyanto, S.Pd

Kalasan, 15 September 2016

Mahasiswa PPL UNY

Rahmat Gofur Riadi

NIM. 11601241021













JML JAM				
1130	NAMA GURU	MATA PELAJARAN		
24	TukiyO, S.Pd.I	PA. Islam dan Budi Pekerti		
24	Nurjanah, S.P.I	PA. Islam dan Budi Pekerti		
12	Miftah Thoha Muhaimin,	PA. Islam dan Budi Pekerti		
12	Setia Widanti, S.Pd.I.	PA. Islam dan Budi Pekerti		
18	Drs. Samijo	PA. Katholik dan Budi Pekerti		
18	Toga Sihombing, S.P.Ak	PA. Kristen dan Budi Pekerti		
0	Drs Budi Raharjo	Pendidikan Agama Hindu		
24	Dra. Sri Purwati	PPKn		
24	Gelis Wahjuti, S.Pd	PPKn		
24	Sri Endang Sugiyanti, S.	Bahasa Indonesia		
24	Dwi Astuti Indriati, S.Pd,	Bahasa Indonesia		
24	Pipit Ristiana Anggraini,	Bahasa Indonesia		
24	Dra. Titiek Sunarti	Bahasa Inggris		
25	Aris Widaryanti, S.Pd. M	Bhs Sastra Inggris (lintas minat)		
24	Gema Galgani Jumi S, S	Bahasa Inggris		
4	Rayung Widayati, S.Pd,	Bhs Sastra Inggris (lintas minat)		
24	Drs. Pratomo	Matematika		
27	Herlin Susanto, S.Pd.	Matematika (minat)		
24	Yunarsih, S.Pd.	Matematika		
24	Drs. Suwardi	Matematika (minat)		
24	Desi Rahmawati, S.Pd	Matematika		
16	Dwi Ningsih, S.Pd.Si.	Matematika		
12	Dwi Fatmawati, S.Pd.	Matematika		
27	Drs. Sumarna	Fisika		
20	Umi Fadilah, M.Pd.Si.	Fisika		
20	Rizal Irfandi Setiawan, S	Fisika		
24	Siti Mardiyah, S.Pd	Kimia		
6	Hasna Syifaah, S.Pd.	Kimia		
27	Dra Tri Pudjiastuti Setyo	Biologi		
12	Indrasti, S.P.	Biologi		
16	Monik Anesia Widyaning	Biologi		
28	Dra. Ety Nurwahyuni	Sejarah Indonesia		
0	0	Sejarah		
28	Tutik Kundarwanti, S.Pd	Sejarah Indonesia		
0	0	Sejarah		
0	0	Sejarah		
24	Sri Suramti, S.Pd.	Geografi		
29	Suharyanti, S.Pd	Geografi		
0	0	Geografi (lintas mnt)		
24	Dra. Irene Sudarwanti	Ekonomi		
0	0	Ekonomi (lintas mnt)		
24	Dra. Lilik Sri Wiratmi	Ekonomi		
0	0	Ekonomi (lintas mnt)		
24	Tri Puji Astuti, S.Pd	Ekonomi		
24	Drs Slamet Ansori, M.Pd	Sosiologi		
0	0	Sosiologi (lintas mnt)		
24	Urip Sadewo, S.Sos	Sosiologi		
28	Harno Handoyo, S.Pd.	Seni Budaya		
26	Puspa Limpat Lelawati, S	Seni Budaya		
6	Slamet Riyadi	Seni Budaya		
24	Imam Puspadi, S.Pd.	Penjasorkes		
24	Rahmat Hardiyanto, S.P	Penjasorkes		
12	Erda Ayu Septiasari, S.P	Penjasorkes		
35.8	Arief Budiman, S.Pd.	Pembimbing TI		
10	Kusyamto, S.Pd	Prakarya dan KWU		
32	Suprana Indarta, S.Pd	Prakarya dan KWU		
6	Drs Eko Hananto	Prakarya dan KWU		
13	Nauli Trisnainy Siregar, M	Bahasa Perancis (lintas minat)		
24	Ririn Sulistiyani, S.Pd.	Bahasa Jawa		
24	Dewi Astutiningsih S, S.P	Bahasa Jawa		
35.2	Dra. Suryati	Bimbingan Konseling		
34.6	Nanik Supriyati, S.Pd.	Bimbingan Konseling		
37.6	Teti Nur'aeti, S.Pd.	Bimbingan Konseling		



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Nama Sekolah</b>	: SMAN 1 Kalasan
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / 1
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Materi Pokok</b>	: Kebugaran Jasmani
<b>Waktu</b>	: 3 x 45 menit

### A. Kompetensi Inti :

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

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator:

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga	<ul style="list-style-type: none"><li>• Memanjatkan doa sebelum dan sesudah memulai pembelajaran agar diberikan keselamatan</li></ul>
2.	2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya setelah menggunakan.</li></ul>

	<p>prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekerjasama dengan teman satu tim dalam aktivitas kebugaran jasmani</li> <li>• Menjalankan peraturan keselamatan dalam aktivitas kebugaran jasmani (menyadari ruang gerak, menjaga teman yang sedang melakukan).</li> </ul>
3.	3.5 Menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas kebugaran jasmani untuk peningkatan keterampilan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan cara/ teknik dasar berlari, sit up dan push up</li> <li>• Menjelaskan cara/teknik dasar mengontrol pernafasan saat melakukan aktivitas kebugaran jasmani</li> </ul>
4.	4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam aktivitas kebugaran jasmani dengan koordinasi gerak yang baik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktikkan teknik gerakan lari, sit up dan push up</li> <li>• Mempraktikkan teknik mengontrol pernafasan saat melakukan aktivitas kebugaran jasmani</li> </ul>

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran:

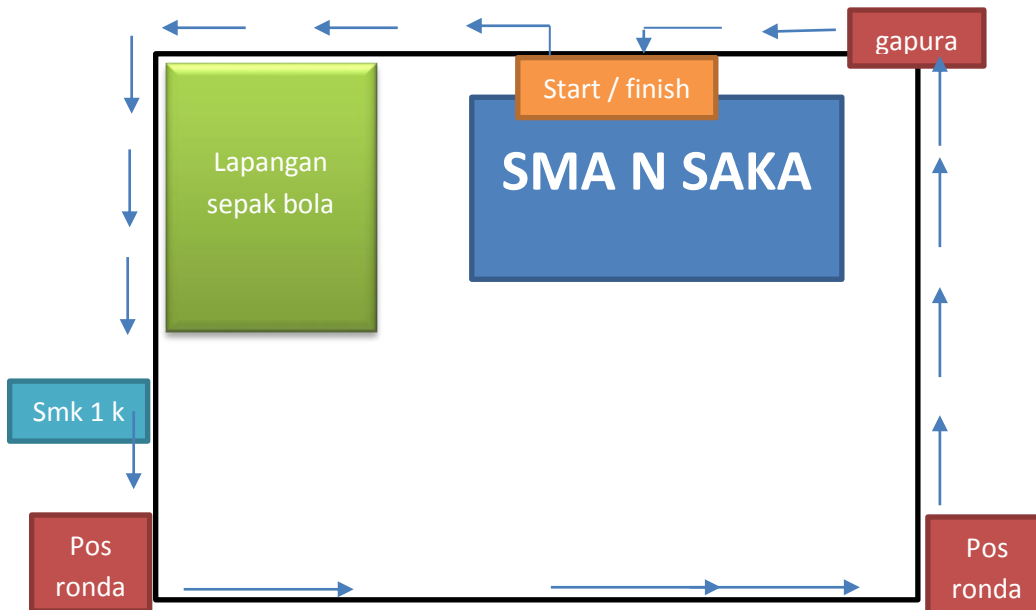
1. peserta didik terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.
2. peserta didik mampu menunjukkan perilaku tanggungjawab pada keselamatan diri dan kelompok.
3. peserta didik mampu menunjukkan perilaku disiplin menjalankan peraturan keselamatan diri dan kelompok.
4. Peserta didik mampu menunjukan perilaku bekerjasama dengan teman satu tim/kelompok.
5. Peserta didik mampu menunjukan sikap menerima kekalahan atau kemenangan dalam permainan
6. Peserta didik mampu menunjukan perilaku toleransi dalam penggunaan sarana dan prasarana olahraga pada teman yang lain

7. Peserta didik mampu menjelaskan teknik dasar berlari, sit up dan push up
8. Peserta didik mampu mempraktikkan gerakan berlari, sit up dan push up

#### D. Materi Pembelajaran :

##### Berlari Mengelilingi Desa

Denah lokasi yang harus di lewati siswa



Sit-up



## Push-up



Keterangan :

1. Siswa mengelilingi desa satu kali putaran dengan waktu sesingkat mungkin yang tidak di batasi oleh guru
2. Siswa melakukan sit up sebanyak mungkin selama 30detik
3. Siswa melakukan push up sebanyak mungkin selama 30detik

## **E. Metode Pembelajaran.**

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

## **F. Sumber Belajar.**

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

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

## **G. Media Pembelajaran**

### 1. Media

-

### 2. Peralatan

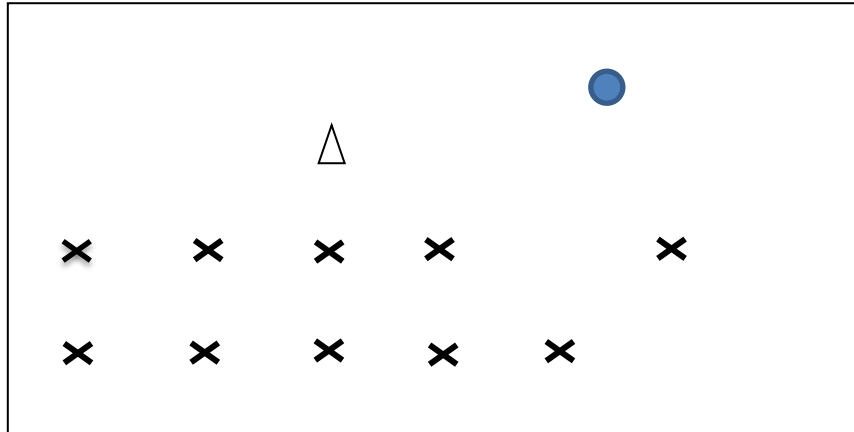
1. Peluit : 1 buah

2. Stopwatch : 1 buah

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

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

1. Menyiapkan peserta didik dalam barisan dua bersyaf.
2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5. Melakukan apersepsi dengan menyampaikan sedikit cerita tentang ujian praktik kebugaran yang di tempuh oleh kakak kelas
6. Melakukan Pemanasan statis dan dinamis, siswa di bariskn 2 saft dan salah satu siswa memimpin pemanasan



Keterangan :

- : Guru
- ✕ : Siswa
- △ : siswa (pemimpin pemanasan)

**b. Inti (90 menit)**

• **Mengamati**

Siswa mengamati gerakan gerakan lari, sit up, push up dan dan pengaturan nafas pada saat pergerakan

• **Menanya (Question)**

1. Peserta didik secara aktif mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan gerakan lari, sit up, push up dan pernafasan
2. Guru mengajukan beberapa pertanyaan untunk memancing siswa berkaitan dengan gerakan yang sudah dilakukan. (misalnya: bagaimana cara kalian melakukan sit up agar mengangkat badan terasa lebih ringan?)

• **Mengeksplorasi (Practice)**

1. Siswa melakukan gerakan lari, sit up, push up dan pernafasan secara berpasangan
2. Siswa saling mengoreksi satu sama lain

• **Mengasosiasi**

1. Siswa sudah mulai mampu menguasai gerakan lari, sit up, push up dan pernafasan
2. Siswa melakukan gerakan kebugaran yang yang di perintahkan oleh guru

- **Mengkomunikasikan**

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

**c. Penutup (25 menit)**

1. Peserta didik melakukan pelepasan/pendinginan.
2. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:

- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
  - 2) Bagaimana perasaan kalian sebelum dan setelah melakukan gerakan?
3. Guru menyampaikan tugas untuk minggu depan
  4. Peserta didik bersama-sama guru berdoa
  5. Salam penutup

**I. Penilaian**

**1. 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 ( √ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Menggunakan seragam OR			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			

2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Saling menghitung gerakan secara bergantian			
3. Tanggung jawab	Menyelesaikan tugas yang diterima			
	Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Saling menghargai			
	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			

**Keterangan:**

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata

**2. Penilain pengetahuan**

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai kebugaran jasmami

Butir pertanyaan penilain pengetahuan :

1. Bagaimana cara mengatur nafas saat lari agar tidak mudah capek
2. Bagaimana posisi tangan saat melekukan gerakan sit up agar badan terasa lebih ringan
3. Bagaimana cara mengatur nafas ketika melakukan gerakan push up agar tidak mudah kehabisan tenaga

**3. Penilaian keterampilan**

1. Lari keliling desa dengan catatan waktu sesingkat mungkin.
2. Melakuakn gerakan sit up sebanyak mungkin selama 30 detik.
3. Melakukan gerakan push up sebanyak mungkin selama 30 detik.

Yogyakarta, 27 juli 2016

Mengetahui

Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Rahmat Hardianto, S.Pd

Rahmat Gofur Riadi  
NIM. 11601241021

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Nama Sekolah</b>	: SMAN 1 Kalasan
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / 1
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Materi Pokok</b>	: Teknik Dasar Sepak Bola
<b>Waktu</b>	: 3 x 45 menit

### A. Kompetensi Inti :

5. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
6. 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.
7. 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
8. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator:

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
5.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga	<ul style="list-style-type: none"><li>• Memanjatkan doa sebelum dan sesudah memulai pembelajaran agar diberikan keselamatan</li></ul>
6.	2.3 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya setelah menggunakan. Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.</li></ul>

	<p>sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.6 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekerjasama dengan teman satu tim dalam bermain sepak bola</li> <li>• Bergantian dalam penggunaan peralatan (bola, lapangan)</li> <li>• Menjalankan peraturan keselamatan dalam sepak bola (menyadari ruang gerak, menjaga teman yang sedang melakukan).</li> <li>• Menerima kekalahan dengan hati senang dan tidak berlebihan ketika menang</li> </ul>
7.	3.5 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar untuk peningkatan keterampilan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan cara/ teknik dasar mengumpan/mengoper bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki</li> <li>• Menjelaskan cara/teknik dasar mengontrol bola dengan menggunakan kaki dan dada.</li> </ul>
8.	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktikkan teknik mengumpan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki</li> <li>• Mempraktikkan teknik mengontrol/ menahan bola dengan menggunakan kaki dan dada</li> <li>• Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran:

9. peserta didik terbiasa memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.
10. peserta didik mampu menunjukkan perilaku tanggungjawab pada keselamatan diri dan kelompok.

11. peserta didik mampu menunjukkan perilaku disiplin menjalankan peraturan keselamatan diri dan kelompok.
12. Peserta didik mampu menunjukan perilaku bekerjasama dengan teman satu tim/kelompok.
13. Peserta didik mampu menunjukan sikap menerima kekalahan atau kemenangan dalam permainan
14. Peserta didik mampu menunjukan perilaku toleransi dalam penggunaan sarana dan prasarana olahraga pada teman yang lain
15. Peserta didik mampu menjelaskan teknik dasar mengumpan bola dengan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki pada sepak bola
16. Peserta didik mampu menjelaskan teknik menahan/mengontrol bola dengan menggunakan kaki dan dada
17. Peserta didik mampu mempraktikan dasar mengumpan bola dengan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki pada sepak bola.
18. Peserta didik mampu mempraktikan teknik menahan/mengontrol bola dengan menggunakan kaki dan dada.
19. Peserta didik mempraktikan permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi.

#### **D. Materi Pembelajaran :**

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



2. Menendang bola dengan kaki bagian luar

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



3. Menendang bola dengan punggung kaki

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



4. Latihan dasar menahan bola

Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam

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

5. Latihan dasar menahan bola

Mengontrol bola dengan kaki bagian luar

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

**E. Metode Pembelajaran.**

- 3. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- 4. Model Pembelajaran : Resiprokal, TGFU

**J. Sumber Belajar.**

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

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

**K. Media Pembelajaran**

1. Media

Gambar : gambar teknik dasar sepak bola

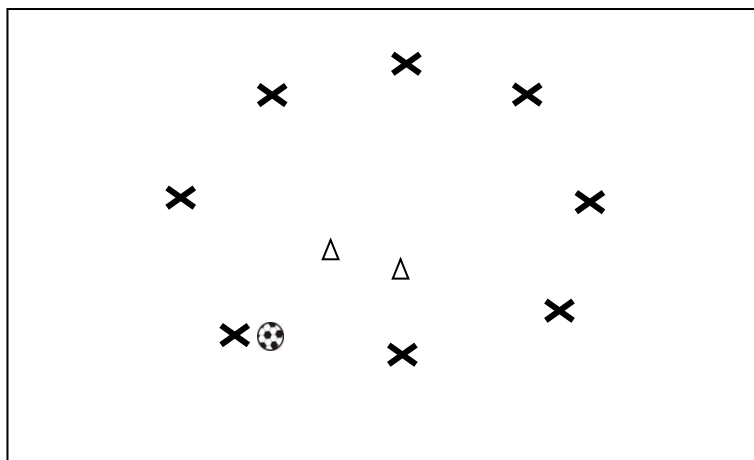
## 2. Peralatan

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

## L. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran.

### c. Pendahuluan (20 menit)

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



- : Guru  
X : Siswa  
Δ : siswa (kucing)  
⊕ : Bola

**d. Inti (90 menit)**

**• Mengamati**

1. Siswa melakukan permainan sambil mengamati gerakan temanya terkait passing dan kontrol bola. Permainan ini disebut “Gobak Sodor Bola”

- Siswa bebas melakukan gerakan menendang dan menahan bola sesuai pengetahuan mereka terlebih dahulu

- Tempatkan 3 pemain pada setiap bidang (4 bidang)

a. Tim A 3 Pemain pada bidang 1

b. Tim B 3 pemain pada bidang 2

c. Tim C 3 pemain pada bidang 3

d. Tim D 3 pemain pada bidang 4

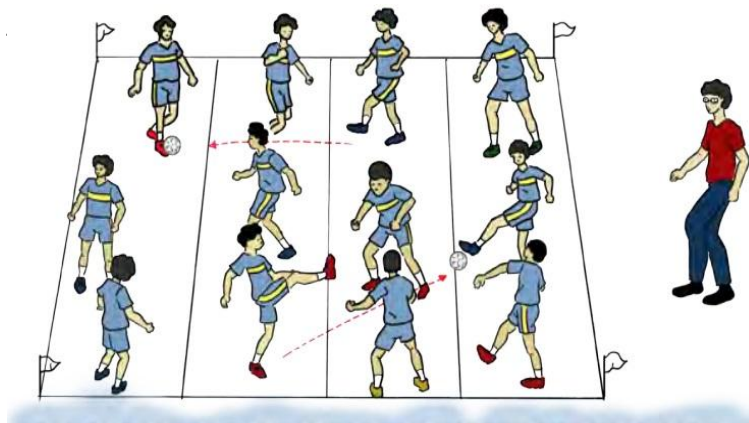
- Setiap tim harus mengumpan melewati satu bidang tanpa direbut oleh musuh di depan bidangnya.

- Tim yang diumpani melakukan kontrol bola

- Setiap tim diberi 1 bola

- Setiap siswa tidak boleh keluar dari bidangnya masing-masing

- Ketika bola bisa melewati musuh mendapat point 1



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

- **Menanya (Question)**

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

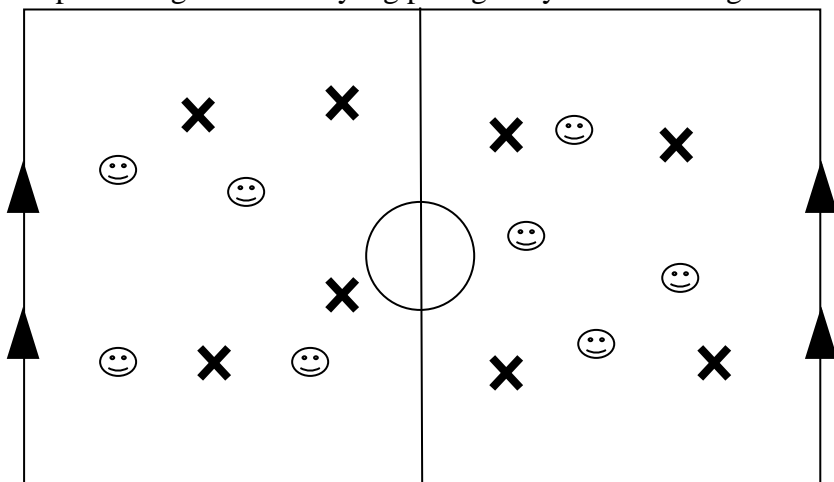
- **Mengeksplorasi (Practice)**

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

- **Mengasosiasi**

3. Siswa sudah mulai mampu menguasai teknik dasar menendang dan menahan bola pada permainan sepak bola
4. Siswa melakukan permainan ke-2, sebagai implementasi pengalaman belajar yang telah terbangun.
  - Siswa dibagi menjadi 2 tim, Tim A dan Tim B
  - Permainan sama seperti sepak bola pada umumnya
  - Pada permainan ini tidak menggunakan penjaga gawang
  - Tiap siswa mempunyai 3 kali kesempatan sentuhan pada bola (sentuhan pertama untuk mengontrol, dan sentuhan ke dua dan ketiga untuk mengumpan atau mencetak angka, peraturan tersebut dibuat agar siswa tidak bermain secara individu dan mengabaikan materi utama)

- Tim pemenang adalah tim yang paling banyak mencetak gol.



- **Mengkomunikasikan**

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

**d. Penutup (25 menit)**

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

**M. Penilaian**

**3. 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.

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
4. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Menggunakan seragam OR			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
5. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Saling memberikan umpan secara bergantian			
	Menjaga bola secara bergantian			
6. Tanggung jawab	Menyelesaikan tugas yang diterima			
	Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Saling menghargai			
	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			

**Keterangan:**

d. BT : Belum Tampak

e. MT : Mulai Tampak

f. TN : Tampak Nyata

#### 4. Penilain pengetahuan

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak mengumpan dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola.

Butir pertanyaan penilain pengetahuan :

4. Sebutkan bagian kaki mana saja yang dapat digunakan untuk menendang bola.
5. Sebutkan bagian kaki mana saja yang dapat digunakan untuk mengontrol/ menghentikan bola.
6. Jelaskan bagian kaki mana yang dapat dengan efektif untuk menontrol bola yang datangnya menyusur tanah.

7. Bagian kaki mana yang paling efektif untuk menendang bola jarak jauh.
8. Jelaskan keuntungan menghentikan bola dengan bagian dada.

### 3. Penilaian keterampilan

Lakukan teknik dasar mengumpan dan mengontrol bola dalam bermain sepakbola, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses), kecepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

Penilaian proses teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan dan mengontrol bola)

No	Nama Siswa	Mengumpan					Mengontrol					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.															
2.															
Dsb															
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 8</b>															

Skor yang diperoleh

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

Penilaian produk/prestasi teknik dasar (mengumpan ke arah sasaran) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
..... > 20 kali	..... > 16 kali	100%	Sangat Baik
16 – 19 kali	13 – 15 kali	90%	Baik
12 – 15 kali	9 – 12 kali	80%	Cukup
8 – 11 kali	6 – 8 kali	70%	Kurang
..... < 8 kali	..... < 6 kali	60%	Kurang Sekali

Yogyakarta, 2 Agustus 2016

Mengetahui  
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Rahmat Hardianto, S.Pd

Rahmat Gofur Riadi  
NIM. 11601241021

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMA N 1 Kalasan
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / Ganjil
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Materi Pokok</b>	: Permainan Bola Basket
<b>Waktu</b>	: 3 x 45 menit

### A. Kompetensi Inti :

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

### B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
- 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.
- 2.6 Disiplin dalam melakukan aktivitas fisik
- 3.1 Menganalisa variasi dan kombinasi ketrampilan gerak salah satu permainan bola besar
- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi dalam memainkan salah satu permainan bola besar

### C. Indikator pencapaian kompetensi

- 1.1.1 Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran
- 2.1.1 Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
- 2.2.1 Melakukan aktivitas dengan berhati-hati atau tidak ceroboh dalam kegiatan pembelajaran
- 2.6.1 Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pelajaran

3.1.1 Melakukan teknik dasar operan chest pass dalam bola basket

4.1.1 Melakukan permainan bola basket dengan menekan gerak dasar fundamental

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

Setelah mengikuti pelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat;

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

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

##### **1. OPERAN CHEST PASS**

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

Elemen dasar bagi pelaksanaan operan chest pass meliputi;

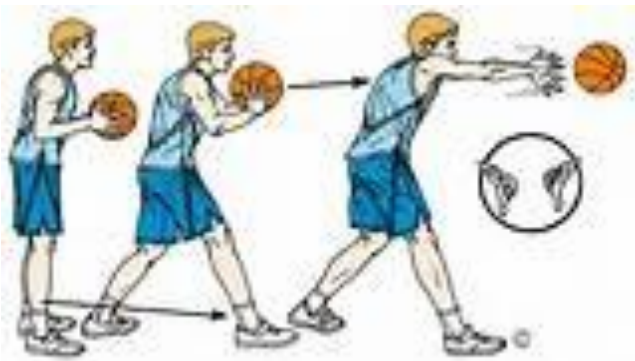
- 1) Persiapan (Sikap awal)
  - (a) Posisi kedua kaki dibuka selebar bahu
  - (b) Posisi kedua tangan didepan dada memegang bola
  - (c) Posisi badan rilek
  - (d) Pandangan mata kearah depan
  - (e) Sikap berdiri rilek kedua kaki agak ditekuk
- 2) Pelaksanaan operan chest pass
  - (a) Bola dipegan didepan dada
  - (b) Pada saat melemparkan bola kedua tangan lurus kedepan
  - (c) Kemudian diikuti langkah kaki kanan
  - (d) Pandangan mata arah depan
- 3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)
  - (a) Posisi tangan tetap rilek
  - (b) Posisi kaki rilek
  - (c) Pandangan mata kedepa ke arah penerima bola

## F. Metode Pembelajaran.

Pendekatan: saintifik (*scientific*)

Komando

## G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.</li><li>• Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.</li><li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.</li></ul>	<b>25 menit</b>
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bola basket chest pass</li><li>• Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola basket chest pass dari berbagai sumber media cetak atau elektronik,</li><li>• Mengamati permainan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental</li><li>• permainan bola basket chest pass dan membuat catatan hasil pengamatan.</li></ul>  <p>Gb.chest pass</p>	<b>95menit</b>

	<p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah peserta didik mengamati tentang bola basket, guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi bola basket khususnya operaran chest pass</li> </ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan operan chest pass sesuai dengan hasil pengamatan.</li> <li>• Siswa melakukan operan chest pass secara berpasangan</li> </ul> <p><b>A.</b> Melakukan operan chest pass secara berpasangan dan berkelompok</p> <p><b>Menganalisis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menilai gerakan operan chest pas secara individu</li> <li>• Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan operan chest pass</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menampilkan gerakan teknik dasar operan chest pass berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat</li> <li>• Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan opera chest pass dengan berbagai kondisi</li> <li>• Peserta didik melakukan operan chest pass ke</li> </ul>	
--	---	--

	berbagai target <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengamati keterampilan peserta didik selama permainan untuk dijadikan bahan penilaian</li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan.</li> <li>• Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi chest pass</li> <li>• Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi chest pass</li> <li>• Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik</li> <li>• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa</li> </ul>	<b>15Menit</b>

## H. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat :

- Lapangan, Bola basket, bola karet, peluit

### 2.Sumber Belajar

- Drs. Muhajir, M. Ed. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA Kelas X*. Bandung: Erlangga.
- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

## I. Penilaian

### 1. 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 BOLA BASKET**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
<b>A. Sportif</b>	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
<b>B. Tanggung jawab</b>	
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	
<b>C. Disiplin</b>	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

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 chest pass dalam permainan bolabasket

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar operan chest pass					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan operan chest pass					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar chest pass pada permainan bola basket!					
4	Jelaskan rangkaian gerakan passing chest pass dalam permainan bola basket !					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan chest pass pada permainan bola basket					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan melakukan operan chest pass					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan operan chest pass pada permainan bola basket!					

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 chest pass

Keterangan:

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

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

#### RUBRIK PENILAIAN OPERAN CHEST PASS

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	1. Kaki	- Kedua kaki dibuka selebar bahu			
			- Lutut ditekuk rilek			
			- Jari tangan dibuka lebar			
		2. Tangan	- Kedua tangan diepan dada			
			- Kedua lengan rilek			
			3. Badan dan Pandangan Mata			
		- Posisi badan relax				
		- Pandangan ke depan				
		2	Pelaksanaan			
- Kaki kanan depa kiri belakang						
- Lutut ditekuk rilek						
2. Tangan	- Kedua tangan bersama melempar bola					

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

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 25

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Rahmat Hardiyanto, S.Pd

Yogyakarta, 8 Agustus 2016  
Mahasiswa PPL UNY

Rahmat Gofur Riadi  
NIM. 11601241021

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMA N 1 Kalasan
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / Ganjil
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Materi Pokok</b>	: Permainan Bulutangkis
<b>Waktu</b>	: 3 x 45 menit

### A. Kompetensi Inti :

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

### B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
- 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.
- 2.7 Disiplin dalam melakukan aktivitas fisik
- 3.2 Menganalisa variasi dan kombinasi ketrampilan gerak salah satu permainan bola kecil
- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi dalam memainkan salah satu permainan bola kecil

### C. Indikator pencapaian kompetensi

- 1.1.1 Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran
- 2.1.1 Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
- 2.2.1 Melakukan aktivitas dengan berhati-hati atau tidak ceroboh dalam kegiatan pembelajaran

- 2.6.1 Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pelajaran
- 3.1.1 Melakukan teknik dasar memukul forehand dan backhand dalam bulutangkis
- 4.1.1 Melakukan permainan bulutangkis dengan menekan gerak dasar fundamental

**D. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti pelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat;

- 7. Melafalkan doa menurut agamanya masing-masing
- 8. Menunjukkan sikap sportip dalam bermain
- 9. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pelajaran
- 10. Melakukan sikap awal memukul forehand dan backhand
- 11. Melakukan pukulan forehand dan backhand dengan benar
- 12. Melakukan koordinasi sikap awal dilanjutkan pukulan forehand dan backhand dengan benar

**E. Materi Pembelajaran :**

- 3. Koordinasi teknik dasar memukul forehand dan memukul backhand permainan bulutangkis ( berpasangan dan berkelompok ) dengan koordinasi yang baik
- 4. Bermain bulutangkis dengan peraturan yang sudah dimodifikasi

**F. Metode Pembelajaran.**

Pendekatan: saintifik (*scientific*)  
 Komando  
 Demonstrasi

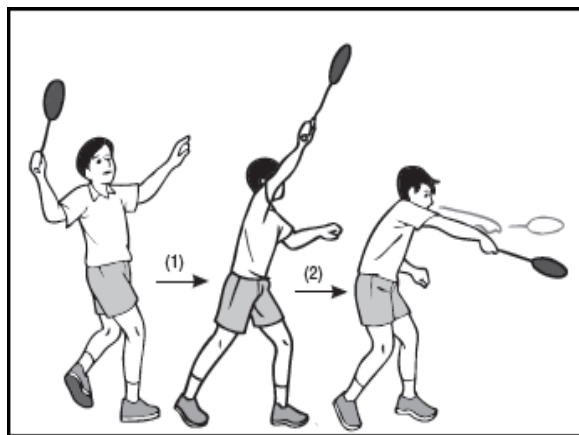
**G. Kegiatan Pembelajaran.**

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.</li> <li>• Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.</li> <li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.</li> </ul>	<b>25 menit</b>

**Mengamati**

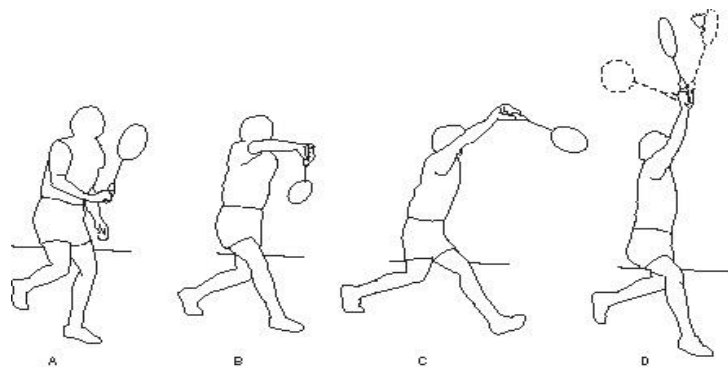
**95menit**

- Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bulutangkis
- Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bulutangkis dari berbagai sumber media cetak atau elektronik,
- Mengamati permainan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bulutangkis memukul forehand dan memukul backhand



**Inti**

Gb. Pukulan forehand



Gb. Pukulan Backhand

**Menanya**

- Setelah peserta didik mengamati tentang bulutangkis, guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi bulutangkis khususnya pukulan forehand dan backhand

**Mencoba**

- Guru memberikan kesempatan pada peserta didik

	<p>untuk melakukan gerakan forehand dan backhand sesuai dengan hasil pengamatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan pukulan forehand dan backhand secara berpasangan</li> </ul> <p><b>Menganalisis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menilai gerakan operan forehand dan backhand secara individu</li> <li>• Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan operan forehand dan backhand</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menampilkan gerakan teknik dasar memukul forehand dan backhand berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat</li> <li>• Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan pukulan forehand dan backhand dengan berbagai kondisi</li> <li>• Guru mengamati keterampilan peserta didik selama permainan untuk dijadikan bahan penilaian</li> </ul>	
<p><b>Penutup</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan.</li> <li>• Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi forehand dan bakhand dalam bulutangkis</li> <li>• Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi forehand dan bakhand dalam bulutangkis</li> <li>• Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik</li> <li>• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa</li> </ul>	<p><b>15Menit</b></p>

## H. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat :

- Lapangan, Raket, Shuttlecock, net bulutangkis, penulit

### 5. Sumber Belajar

- Drs. Muhajir, M. Ed. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA Kelas X*. Bandung: Erlangga.
- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

## I. Penilaian

### 1. 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 BULUTANGKIS

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK ( $\checkmark$ )
<b>A. Sportif</b>	
4. Menghargai teman dan lawan	
5. Menerima kekalahan	
6. Mentaati peraturan permainan	
<b>C. Tanggung jawab</b>	
6. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
7. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
8. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
9. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
10. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	

<b>C. Disiplin</b>	
3. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
4. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

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

#### 4. Pengetahuan:

- Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak forehand dan backhand dalam bulutangkis

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar pukulan forehand					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan pukulan backhand					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar pukulan forehand					
4	Jelaskan rangkaian gerakan forehand dalam bulutangkis					

5	Jelaskan kesalahan - kesalahan sikap awal dalam melakukan pukulan backhand dalam bulutangkis					
6	Jelaskan kesalahan - kesalahan sikap melakukan pukulan forehand dalam bulutangkis					
7	Jelaskan kesalahan - kesalahan sikap akhir dalam melakukan pukulan backhand dalam bulutangkis					

Keterangan:

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

Keterangan:

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

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

#### 5. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan teknik dasar pukulan forehand dalam bulutangkis

Keterangan:

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

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

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Rahmat Hardiyanto, S.Pd

Yogyakarta, 22 Agustus 2016  
Mahasiswa PPL UNY

Rahmat Gofur Riadi  
NIM. 11601241021

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMA N 1 Kalasan
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / Ganjil
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Materi Pokok</b>	: Permainan Bola Voli
<b>Waktu</b>	: 3 x 45 menit

### A. Kompetensi Inti :

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

### B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
- 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.
- 2.8 Disiplin dalam melakukan aktivitas fisik
- 3.3 Menganalisa variasi dan kombinasi ketrampilan gerak salah satu permainan bola besar
- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi dalam memainkan salah satu permainan bola besar

### C. Indikator pencapaian kompetensi

- 1.1.1 Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran
- 2.1.1 Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
- 2.2.1 Melakukan aktivitas dengan berhati-hati atau tidak ceroboh dalam kegiatan pembelajaran

- 2.6.1 Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pelajaran
- 3.1.1 Melakukan teknik dasar passing bawah dan passing atas dalam bola voli
- 4.1.1 Melakukan permainan bola voli dengan menekan gerak dasar fundamental

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

Setelah mengikuti pelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat;

- 13. Melafalkan doa menurut agamanya masing-masing
- 14. Menunjukkan sikap sportip dalam bermain
- 15. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pelajaran
- 16. Melakukan sikap awal passing bawah dan passing atas dengan benar
- 17. Melakukan passing bawah dan passing atas dengan benar
- 18. Melakukan koordinasi sikap awal dilanjutkan passing bawah dan passing atas dengan benar

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

##### **6. PASSING BAWAH**

*Passing bawah dalam permainan bola voli adalah usaha seseorang untuk mengoperkan bola kepada temanya agar dapat melakukan permainan dengan benar. Keberhasilan siswa dalam melakukan passing bawah sangat dipengaruhi oleh faktor teknik, faktor fisik dan faktor psikologis. Adapun elemen dasar teknik bola voli dibawah ini.*

Elemen dasar bagi pelaksanaan passing bawah meliputi;

- 4) Persiapan (Sikap awal)
  - (f) Posisi kedua kaki dibuka selebar bahu
  - (g) Posisi kedua tangan disatukan dan di luruskan kedepan
  - (h) Posisi badan rilek
  - (i) Pandangan mata kearah depan
  - (j) Sikap berdiri rilek kedua kaki agak ditek
  
- 5) Pelaksanaan passing bawah
  - (e) Posisi kedua tangan disatukan dan berjajar lurus ke depan
  - (f) Pada saat perkenaan bola tepat pada kedua lengan bagian bawah
  - (g) Kemudian diikuti ayunan kedua kaki
  - (h) Pandangan mata arah depan
  
- 6) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)
  - (e) Posisi tangan tetap rilek

- (f) Posisi kaki rilek
- (g) Pandangan mata kedepa ke arah penerima bola

## **7. PASSING ATAS**

*Passing atas dalam permainan bola voli adalah usaha seseorang untuk mengoperkan bola kepada temanya agar dapat melakukan serang. Keberhasilan siswa dalam melakukan passing atas sangat dipengaruhi oleh faktor teknik, faktor fisik dan faktor psikologis. Adapun elemen dasar teknik bola voli dibawah ini.*

Elemen dasar bagi pelaksanaan passing atas meliputi;

### 7) Persiapan (Sikap awal)

- (k) Posisi kedua kaki dibuka selebar bahu
- (l) Posisi kedua telapak tangan di atas dahi dan dibentuk segitiga
- (m) Posisi badan rilek
- (n) Pandangan mata kearah atas
- (o) Sikap berdiri rilek kedua kaki agak ditek

### 8) Pelaksanaan passing atas

- (i) Perkenaan bola tepat pada 6 jari yang membentuk segi tiga
- (j) Pada saat mengoperkan bola kedua tangan lurus keatas
- (k) Kemudian diikuti ayunan kedua kaki
- (l) Pandangan mata arah keatas

### 9) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)



- (h) Posisi tangan tetap rilek
- (i) Posisi kaki rilek
- (j) Pandangan mata kedepa ke arah penerima bola

## **F. Metode Pembelajaran.**

Pendekatan: saintifik (*scientific*)

Komando

**G. Kegiatan Pembelajaran.**

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.</li> <li>• Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.</li> <li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.</li> </ul>	<b>25 menit</b>
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli passing bawah dan passing atas dari berbagai sumber media cetak atau elektronik,</li> <li>• Mengamati permainan bola voli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p><i>Passing bawah</i></p> </div> <div style="text-align: center;">  </div>	<b>95menit</b>

	<p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah peserta didik mengamati tentang bola voli, guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi bola voli khususnya passing bawah dan passing atas</li> </ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan passing bawah dan passing atas dengan hasil pengamatan.</li> <li>• Siswa melakukan passing bawah dan passing atas berpasangan</li> </ul> <p><b>B. Melakukan passing bawah dan atas secara berpasangan dan berkelompok</b></p> <p><b>Menganalisis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menilai gerakan passing bawah dan atas secara individu</li> <li>• Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan passing bawah dan atas</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menampilkan gerakan teknik dasar passing bawah dan atas berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat</li> <li>• Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan passing bawah dan atas dengan berbagai kondisi</li> <li>• Peserta didik melakukan passing bawah dan atas ke berbagai target</li> <li>• Guru mengamati keterampilan peserta didik selama permainan untuk dijadikan bahan penilaian</li> </ul>	
--	--	--

<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan.</li> <li>• Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing bawah dan passing atas</li> <li>• Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah dan passing atas</li> <li>• Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik</li> <li>• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa</li> </ul>	<b>15Menit</b>
----------------	---	----------------

## H. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat :

- Lapangan, Bola voli, peluit

### 8.Sumber Belajar

- Drs. Muhajir, M. Ed. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA Kelas X*. Bandung: Erlangga.
- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

## I. Penilaian

### 1. Penilaian sikap

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

Keterangan:

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

**RUBRIK PENILAIAN**  
**SIKAP DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
<b>A. Sportif</b>	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
<b>D. Tanggung jawab</b>	
11. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
12. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
13. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
14. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
15. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
<b>C. Disiplin</b>	
5. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
6. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

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

## 6. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar passing bawah					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan passing atas					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan passing bawah pada permainan bolavoli!					
4	Jelaskan rangkaian gerakan passing atas dalam permainan bola voli !					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan passing bawah					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan pada saat melakukan passing atas					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan passing atas pada permainan bolavoli!					

Keterangan:

9. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
10. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
11. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
12. 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

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

**7. Tes unjuk kerja (keterampilan):**

1). Lakukan teknik dasar passing bawah dan passing atas

Keterangan:

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

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

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Rahmat Hardiyanto, S.Pd

Yogyakarta, 8 Agustus 2016  
Mahasiswa PPL UNY

Rahmat Gofur Riadi  
NIM. 11601241021

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA N 1 KALASAN  
Kelas/Semester : XI / Gasal  
Matapelajaran : PENJASORKES  
Tema / Topik : Lompat Tinggi Gaya Straddle  
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
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
- 4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, lempar) dengan koordinasi gerak yang baik

### C. INDIKATOR

1. Menunjukkan perilaku disiplin, jujur, kerjasama selama pembelajaran atletik
2. Menganalisa variasi keterampilan lompat tinggi gaya *straddle*.
3. Menganalisa kombinasi keterampilan lompat tinggi gaya *straddle*.
4. Melakukan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik

### D. TUJUAN

1. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku disiplin, jujur, kerjasama selama pembelajaran atletik.
2. Peserta didik mampu menganalisa variasi keterampilan lompat tinggi gaya *straddle*.
3. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
4. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.

## E. MATERI

### 1. Teknik dasar lompat tinggi gaya *Straddle*

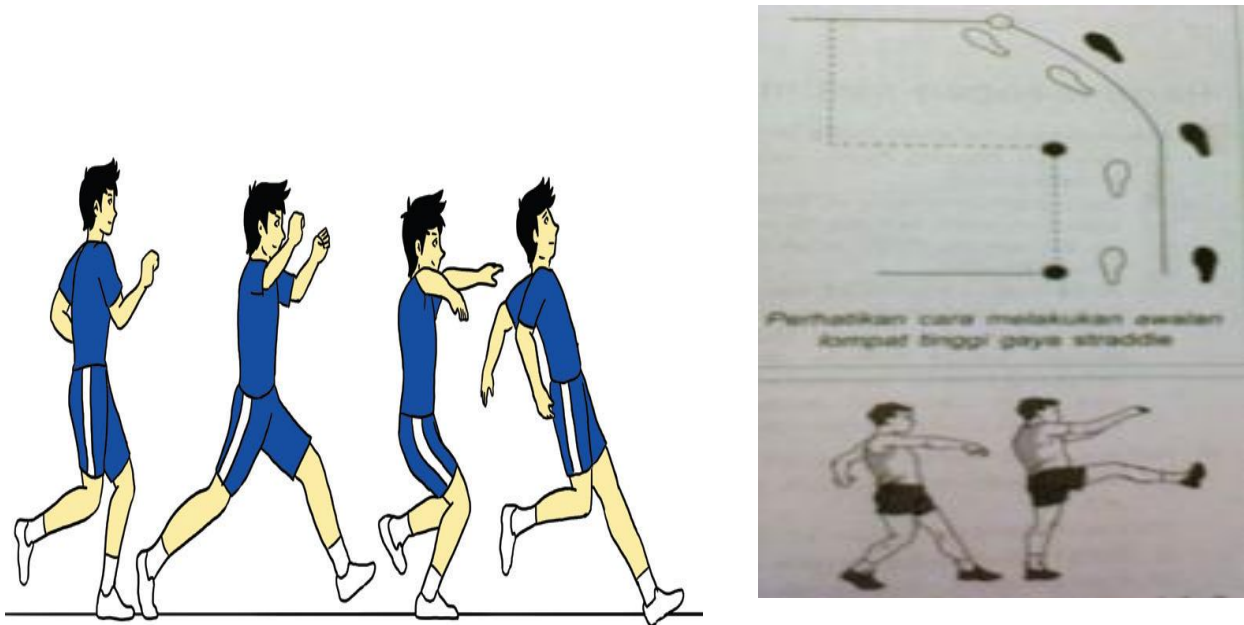
#### a. Langkah Lari Awalan

Awalan lompat tinggi gaya straddle dilakukan dalam garis lurus yang menyerong dari permukaan depan matras pendaratan. Sudut yang disarankan adalah sekitar 20-30 derajat dari garis lurus matras, tetapi dapat juga awalan tersebut berbentuk lengkungan dengan sudut 45-55 derajat terhadap letak mistar.

(Gb. 1 Cara melakukan awalan lompat tinggi gaya straddle dan teknik tolakan kaki)

#### b. Teknik Tolakan Kaki

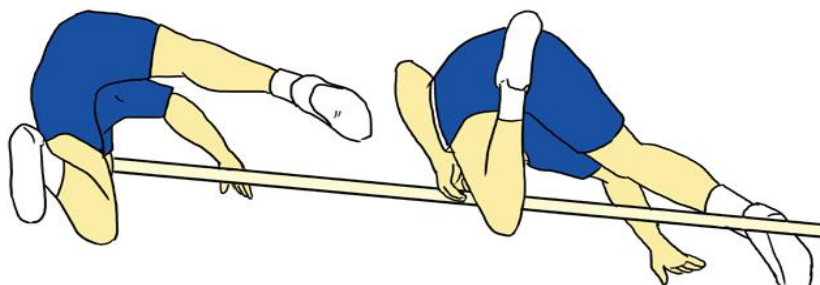
Tolakan kaki tumpu harus kuat agar menghasilkan gerakan naik yang maksimum. Untuk mencapai ini, maka terakhir agak lebih lebar dengan sikap badan agak menengadah disertai gerakan ayunan ke atas untuk membantu mengangkat titik berat badan lebih tinggi.



Gb. 1

#### c. Bentuk gerakan saat melayang di atas mistar

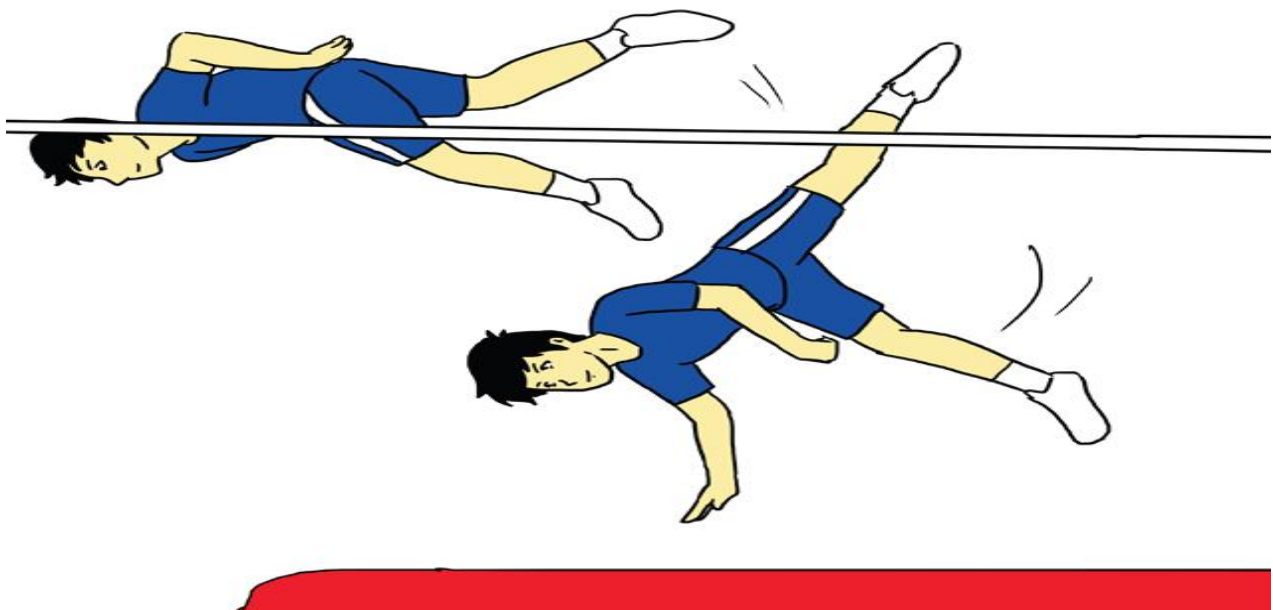
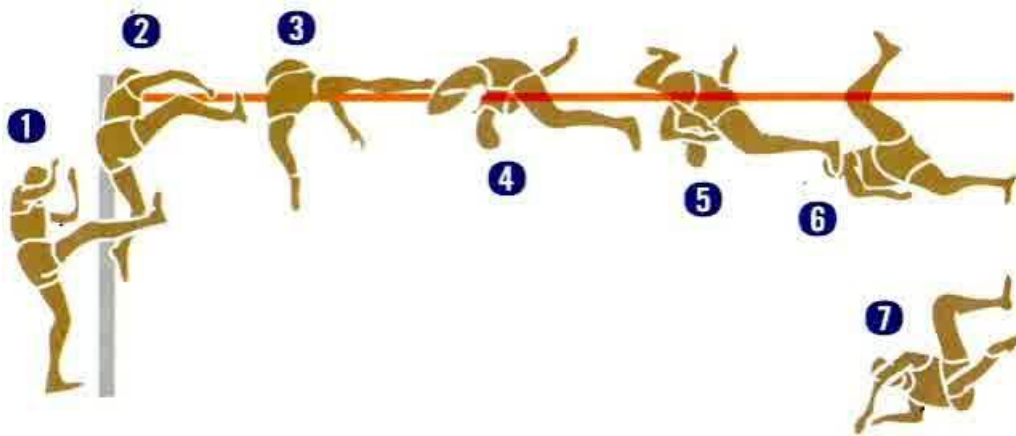
Setelah mencapai titik tinggi maksimum badan diputar ke kiri penuh, dengan kepala mendahului melewati mistar, perut dan dada menghadap ke bawah. Kaki tumpuan yang semula bergantung, ditarik dalam sikap kangkang. Pada saat ini kaki kanan sudah turun dan tangan sudah bersiap-siap membantu mendarat. (Gb. 2 Gerakan saat melayang di atas mistar)



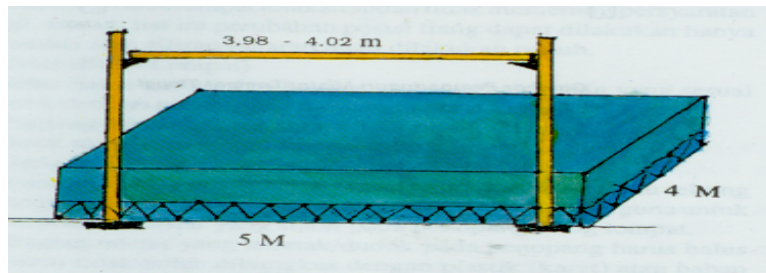
Gb. 2 Gerakan saat melayang di atas mistar

d. Teknik Mendarat

Setelah melewati mistar dapat langsung jatuh pada punggung yang tidak membahayakan bagi pelompat. Akan tetapi, kalau tempat pendaratan merupakan bak pasir, karena bak lompat yang empuk dan aman tidak ada, maka pendaratan dilakukan dengan kaki kanan (kaki ayun) dan dibantu dengan kedua tangan. Kalau badan terpaksa dijatuhkan, yang jatuh terlebih dahulu adalah pundak bagian kanan kemudian terus berguling ( Gb. 3 Rangkaian lompat tinggi gaya Straddle awalan sampai dengan mendarat)



Gb. 3 Serangkaian gerakan lompat tinggi gaya *straddle*



Gb. 4 Perlengkapan lompat tinggi

## F. METODE PEMBELAJARAN

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

## G. Sumber Belajar

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

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

## H. Media Pembelajaran

1. Media : Vidio teknik lompat tinggi gaya straddle
2. Peralatan : -Lintasan/track atletik  
-Bak lompat tinggi/matras  
-Tiang mistar  
-Peluit

## I. Langkah-langkah Pembelajaran

### 1. PENDAHULUAN (25 menit)

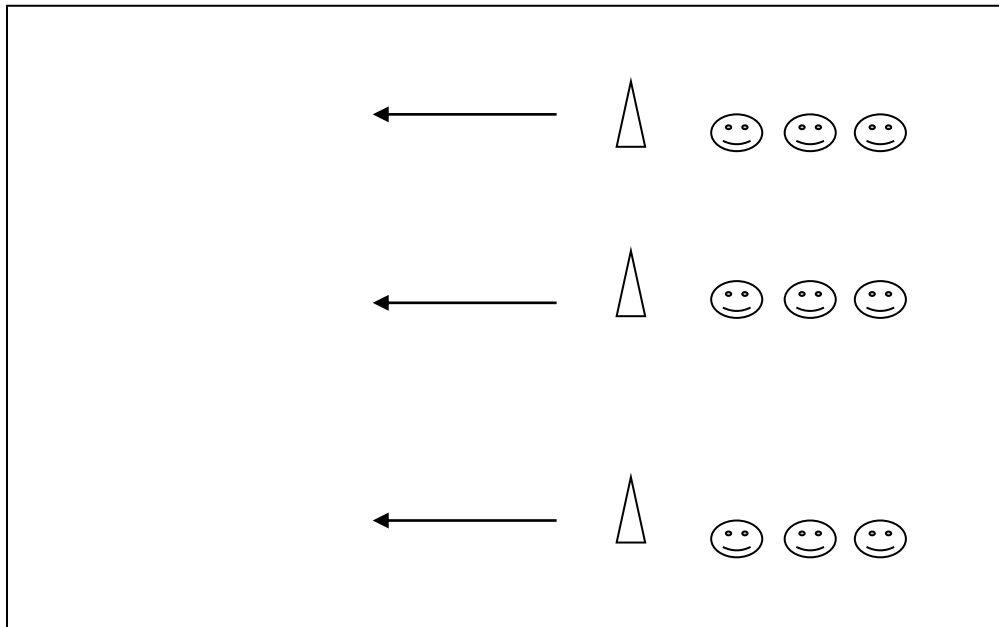
- a. Pengantar pembelajaran
- b. Mengamati vidio tentang gerakan lompat tinggi
- c. Menyiapkan peserta didik dalam barisan dua bersyaf.
- d. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatn.
- e. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
- f. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
- g. Melakukan apersepsi dengan menyampaikan gerakan lompat tinggi dengan urutan yang benar
- h. Melakukan Pemanasan penguluran dan pemanasan dalam bentuk permainan

#### **Bentuk kegiatan:**

Siswa melakukan latihan menggunakan permainan pemanasan dengan menggunakan cone, dalam permainan ini banyak cone di sesuaikan dengan banyaknya siswa misal jika siswanya 25 bisa menggunakan cone 5, peraturan permainannya adalah siswa dibagi rata sesuai

jumlah cone lalu dibariskan secara berbanjar di belakang cone, siswa terdepan melakukan lompatan melewati cone lalu diikuti oleh anggota kelompoknya, siswa yang paling belakang setelah melompati cone mengambil cone dan ditaroh di yang paling depan dan selanjutnya.

**Lihat gambar dibawah ini:**



Keterangan : Siswa :    
 Cone :   
 Arah : 

## 2. KEGIATAN INTI (90 menit)

### a. Mengamati

**Siswa:**

- 1) Peserta didik mengamati video yg di sajikan.
- 2) Melihat beberapa contoh dari anak yang sudah mampu melakukan gerakan dengan baik
- 3) Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan oleh salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan.

**Guru:**

*Memfasilitasi dan membimbing siswa dalam mengamati peragaan siswa lain.*

### b. Menanya

**Siswa:**

- 1) Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) misalnya :
  - apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat?
  - apakah tingginya awalan mempengaruhi tingginya lompatan?
  - apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda?
- 2) Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat tinggi terhadap kesehatan
- 3) Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat tinggi
- 4) Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan lompat tinggi gaya straddle.

**Guru:**

*Memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.*

**c. Mengumpulkan Informasi**

Siswa:

Melakukan latihan teknik lompat Tinggi gaya Straidel secara bergantian.

Guru:

*Membimbing keaktifan dan kemampuan siswa dalam melakukan latihan teknik lompat Tinggi Gaya Straddle.*

**d. Mengasosiasi**

Siswa:

- Mencari hubungan antara awalan tolakan, saat melayang di udara dan pendaratan.
- Mencari hubungan antara kecepatan awalan, ketepatan tolakan, saat melayang di udara, pendaratan dengan prestasi lompat yang dicapai.

Guru:

*Menilai kemampuan siswa dalam mengolah informasi tahapan teknik lompat Tinggi Gaya Straddle*

**e. Mengkomunikasikan**

Siswa:

Melakukan teknik lompat Tinggi gaya straddle dengan menerapkan gerak dasar (awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan) serta menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama melakukan lompat Tinggi.

Guru:

*Memberi penilaian atas hasil kerja siswa serta menilai kemampuan siswa dalam bersikap.*

**3. PENUTUP (20 menit)**

12. Peserta didik melakukan pelepasan/pendinginan.

13. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:

- 6) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
- 7) Bagaimana perasaan kalian sebelum dan setelah melakukan gerakan?
- 8) Apa yang harus diperhatikan dalam gerakan lompat tinggi gaya straddle ?

14. Peserta didik bersama guru menyimpulkan tentang gerakan awalan, tolakan, posisi di atas papan, dan mendarat dengan benar.

15. Guru menyampaikan tugas untuk minggu depan

16. Peserta didik bersama-sama guru berdoa

17. Salam penutup

**J. PENILAIAN**

1. **Unjuk Kerja** : Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor

a. Langkah lari awalan

Kriteria skor penilaian langkah awalan:

Skor 1 : jika siswa mampu dan benar melakukan awalan lari dengan sudut 20-30 derajat dari garis lurus matras dan berbentuk lengkungan dengan sudut 45-55 derajat dari letak mistar.

Skor 0 : jika siswa tidak mampu atau salah melakukan awalan lari dengan sudut 20-30 derajat dari garis lurus matras dan berbentuk lengkungan dengan sudut 45-55 derajat dari letak mistar.

b. Teknik tolakan kaki

Kriteria skor penilaian teknik tolakan kaki:

Skor 1 : jika siswa mampu dan benar melakukan langkah terakhir agak lebih lebar dengan sikap badan agak menengah disertai gerakan ayunan ke atas untuk membantu mengangkat titik berat badan lebih tinggi.

Skor 0 : jika siswa tidak mampu atau salah melakukan langkah terakhir agak lebih lebar dengan sikap badan agak m,enengadah disertai gerakan ayunan ke atas untuk membantu mengangkat titik berat badan lebih tinggi.

c. Bentuk gerakan melayang di atas mistar

Kriteria skor penilaian gerakan melayang di atas mistar:

Skor 1 : jika siswa mampu mencapai titik tertinggi maksimam, dan badan diputar ke arah kiri penuh dengan badan condong ke mistar atau dada dan perut menghadap ke mistar dan dapat melewati mistar .

Skor 0 : jika siswa tidak mampu memperagakan gerakan pada saat diatas mistar dengan benar,misal posisi tubuh tetap tegak

d. Teknik mendarat

Kriteria skor penilaian teknik mendarat:

Skor 1 : siswa mampu melakukan pendaratan dengan benar yaitu kaki kanan (kaki ayun) dan dibantu dengan kedua tangan, atau badan dijatuhkan dengan pundak bagian kanan lebih dahulu kemudian terus berguling.

Skor 0 : siswa tidak mampu atau salah melakukan pendaratan dengan benar yaitu kaki kanan (kaki ayun) dan dibantu dengan kedua tangan, atau badan dijatuhkan dengan pundak bagian kanan lebih dahulu kemudian terus bergulin

Rubrik penilaian keterampilan lompat tinggi

No	Nama Siswa	Sikap Awal	Teknik Tolakan	Gerakan di atas Mistar	Teknik Mendarat	Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	1	1	1				
1.									

2.									
3.									
4.									
5.									
Dst									

<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 4</b>								

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Lompat tinggi) bentuk tes psikomotor.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 1.60 meter	..... > 1.50 meter	100%	Sangat Baik
1.50 – 1.59 meter	1.40 – 1.49 meter	90%	Baik
1.40 – 1.49 meter	1.30 – 1.39 meter	80%	Cukup
1.30 – 1.39 meter	1.20 – 1.29 meter	70%	Kurang
..... < 1.30 meter	..... < 1.20 meter	60%	Kurang Sekali

2. **Observasi** : Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
3. **Portofolio** : Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
4. **Tes** : Prinsip dan konsep keterampilan gerak
  - a) **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.																					
4.																					
5.																					
dst																					

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18**

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

*b) Tes Pengetahuan (Kognitif)*

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lompat tinggi dengan metode resiprokal

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA			
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15**

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

### Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam gaya lompat tinggi!
2.	Jelaskan cara melakukan awalan lompat tinggi!
3.	Jelaskan cara melakukan tumpuan lompat tinggi!
4.	Jelaskan cara melakukan melewati mistar lompat tinggi!
5.	Jelaskan cara melakukan mendarat lompat tinggi!

### 1. Rekapitulasi Penilaian

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

Jumlah skor yang diperoleh

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

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%

Mengetahui  
Guru Pembimbing

Rahmat Hardiyanto, S.Pd

Yogyakarta,10 September 2016

Mahasiswa PPL

Rahmat Gofur Riadi

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Satuan Pendidikan** : SMA N 1 Kalasan

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

**Kelas/semester** : XI / Ganjil

**Materi Pokok** : Senam Ketangkasan

**Alokasi Waktu** : 3x45 Menit

### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, 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, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Ketercapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian
1.	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Menganjatkan doa sebelum memulai pembelajaran supaya diberikan keselamatan</li><li>❖ Melakukan doa syukur ketika selesai kegiatan pembelajaran</li></ul>
2.	2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Melakukan aktivitas dengan berhati-hati atau tidak ceroboh dalam kegiatan pembelajaran</li><li>❖ Melakukan kegiatan pembelajaran senam ketangkasan loncat harimau</li></ul>

	2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.	dengan disiplin dan mematuhi aturan
3.	3.5 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak senam ketangkasan serta menyusun rencana perbaikan	❖ Peserta didik dapat memahami dan mengerti tentang rol depan, rol belakang, loncat harimau, sikap lilin dan hand stand dalam olahraga senam ketangkasan
4.	4.5 Mempraktikkan perbaikan keterampilan dua jenis gerak dasar senam ketangkasan menggunakan meja lompat sesuai hasil analisis dan kategorisasi	❖ Peserta didik mampu mempraktikkan teknik rol depan, rol belakang, loncat harimau, sikap lilin dan hand stand dalam olahraga senam ketangkasan

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini,

Para peserta didik diharapkan terbiasa melakukan doa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran.

- ✓ Peserta didik mampu bersyukur dengan segala hal yang telah diterimanya selama ataupun setelah mengikuti kegiatan pembelajaran.
- ✓ Para peserta didik mampu bertanggung jawab dalam melakukan kegiatan pembelajaran demi keselamatan bersama.
- ✓ Para peserta didik disiplin mengikuti aturan kegiatan pembelajaran.
- ✓ Para peserta didik mengetahui teknik melakukan rol depan, rol belakang, loncat harimau, sikap lilin dan hand stand dalam senam ketangkasan.
- ✓ Para peserta didik mampu melakukan teknik rol depan, rol belakang, loncat harimau, sikap lilin dan lompat kangkang dengan benar.

### D. Materi Pembelajaran

Teknik rol depan, rol belakang, loncat harimau, sikap lilin dan lompat kangkang dalam senam ketangkasan

### E. Metode Pembelajaran

- ✓ Pendekatan Saintifik
- ✓ Metode Komando

### F. Sumber Belajar

Drs. Muhajir, M. Ed. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA Kelas XI*. Bandung: Erlangga.

## G. Media Pembelajaran

- a. Media : video tentang teknik rol depan, rol belakang, loncat harimau, sikap lilin dan lompat kangkang dalam senam ketangkasan
- b. Alat :
  - Matras : 1 buah
  - Peluit : 1 buah

## H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

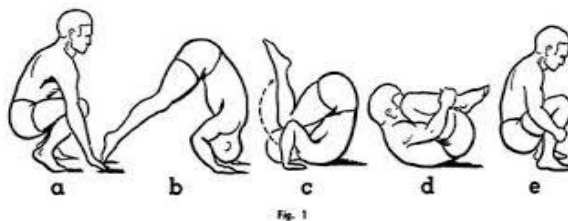
### Pendahuluan ( 30 menit )

- Peserta didik dibariskan.
- Melakukan doa pembuka bersama-sama.
- Mempresensi peserta didik dan menanyakan keadaan ada yang sedang sakit atau tidak.
- Menjelaskan tujuan kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan.
- Melakukan apersepsi tentang olahraga senam ketangkasan loncat harimau.
- Mengamati video tentang rol depan,rol belakang,lompat harimau,sikap lilin,dan lompat kangkang.
- Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh pembimbing.  
Pemanasan : pemanasan statis – dinamis

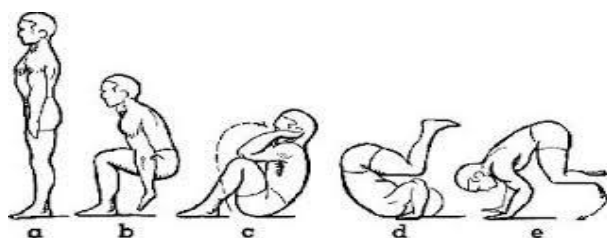
### Kegiatan Inti ( 80 menit )

#### Mengamati :

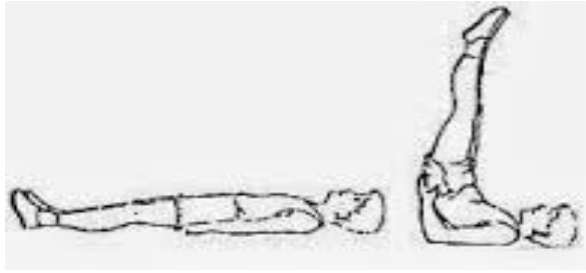
Peserta didik mengamati video teknik melakukan rol depan, rol belakang, loncat harimau, sikap lilin dan lompat kangkang dalam olahraga senam ketangkasan yang diberikan pembimbing.



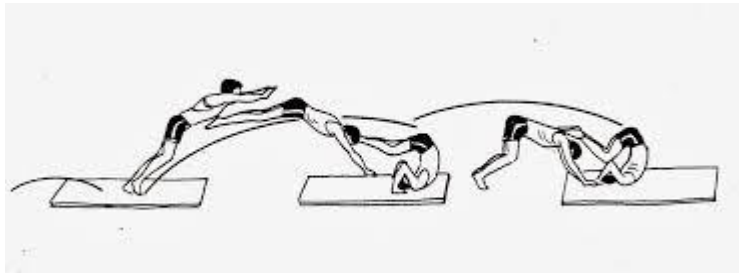
a. Roll depan



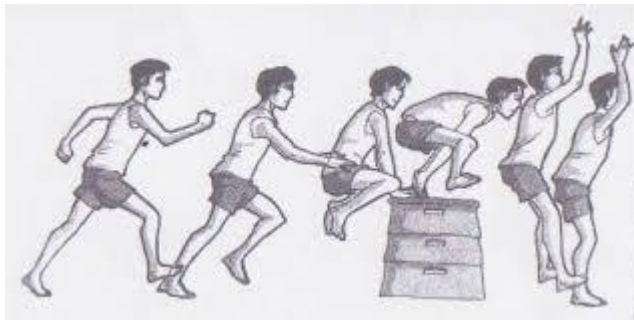
b. Roll belakang



c. Sikap lilin



d. Loncat harimau



e. Lompat kangkang

**Menanyakan :**

Peserta didik menanyakan hal-hal yang kurang jelas dari gambar teknik melakukan rol depan, rol belakang, loncat harimau, sikap lilin dan lompat kangkang.

**Mengeksplorasi :**

Peserta didik melakukan teknik rol depan, rol belakang, loncat harimau, sikap lilin dan lompat kangkang secara bergantian.

**Mengasosiasikan :**

Dalam praktek tersebut peserta didik mencari kekurangan dan mencoba mencari solusi supaya teknik yang diperagakan menjadi benar dan sesuai dengan gambar dan contoh yang diberikan oleh guru.

**Mengkomunikasikan :**

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

**Penutup ( 25 menit )**

- Peserta didik melakukan pendinginan secara bersama-sama
- Pemberian tugas dari pembimbing untuk siswanya
- Melakukan doa penutup yang dipimpin oleh pembimbing
- Salam penutup

**I. Penilaian**

Penilaian sikap sosial dan spiritual

- ✓ Teknik penilaian : observasi
- ✓ Bentuk instrument : daftar cek ( ✓ )
- ✓ Pedoman penskoran :

No	Aspek yang diobservasi	Pengamatan	
		Muncul	Tidak muncul
1	Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran		
2	Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam pembelajaran		
3	Bersedia berbagi peralatan dan kesempatan dalam melakukan kegiatan pembelajaran		
4	Mematuhi aturan dalam kegiatan pembelajaran		

Instrument : Lihat lampiran 1

Penilaian pengetahuan

- ✓ Teknik penilaian : portofolio
- ✓ Bentuk instrument : daftar cek
- ✓ Kisi-kisi :

No	Indikator	Butir Instrumen
1	Menjelaskan urutan teknik melakukan rol depan.	1
2	Menjelaskan urutan teknik melakukan rol belakang.	2
3	Menjelaskan urutan teknik melakukan loncat harimau.	3

4	Menjelaskan urutan teknik melakukan sikap lilin.	4
5	Menjelaskan urutan teknik melakukan lompat kangkang.	5
6	Menjelaskan macam-macam olahraga dalam senam ketangkasan	6

Instrument : Lihat lampiran 2

#### Penilaian keterampilan

- Teknik penilaian : observasi
- Butiran instrument : daftar cek
- Kisi-kisi :

No	Keterampilan	Butiran instrument
1	Melakukan tes praktik rol depan	1
2	Melakukan tes praktik rol belakang	2
3	Melakukan tes praktik loncat harimau	3
4	Melakukan tes praktik sikap lilin	4
5	Melakukan tes praktik lompat kangkang	5

Instrument : Lihat lampiran 3

#### Lampiran 1

##### Rubrik penilaian pengamatan sikap sosial dan spiritual

No	Aspek yang diobservasi	Pengamatan	
		Muncul	Tidak muncul
1	Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran		
2	Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam pembelajaran		
3	Bersedia berbagi peralatan dan kesempatan dalam melakukan kegiatan pembelajaran		
4	Mematuhi aturan dalam kegiatan pembelajaran		

Kriteria penilaian sikap social dan spiritual :

- Skor 1 apabila muncul salah satu dari 4 pengamatan diatas.
- Skor 2 apabila muncul 2 aspek yang dilakukan oleh siswa dari 4 pengamatan diatas.
- Skor 3 apabila muncul 3 aspek yang dilakukan oleh siswa dari 4 pengamatan diatas.
- Skor 4 apabila keempat aspek diatas terpenuhi.

Kualifikasi nilai akhir ( N A ) penilaian sikap sosial dan spiritual

Skor	Kualifikasi
1,00 – 1,99	Sikap kurang ( K )
2,00 – 2,99	Sikap cukup ( C )
3,00 – 3,99	Sikap baik ( B )
4,00	Sikap sangat baik ( SB )

Lampiran 2

Rubrik penilaian pengamatan pengetahuan

No	Pertanyaan	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1	Jelaskan urutan teknik melakukan rol depan?				
2	Jelaskan urutan teknik melakukan rol belakang?				
3	Jelaskan urutan teknik melakukan loncat harimau?				
4	Jelaskan urutan teknik melakukan sikap lilin?				
5	Jelaskan urutan teknik melakukan lompat kangkang?				
6	Menyebutkan macam-macam senam ketangkasan?				

$$N A = \sum \text{skor} : 6$$

Kualifikasi nilai akhir ( N A ) penilaian pengetahuan

Skor	Kualifikasi
1,00 – 1,99	Sikap kurang ( K )
2,00 – 2,99	Sikap cukup ( C )
3,00 – 3,99	Sikap baik ( B )
4,00	Sikap sangat baik ( SB )

Lampiran 3

Lembar Pengamatan Keterampilan

No	Aspek yang dinilai	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1	Melakukan tes praktik rol depan				
2	Melakukan tes praktik rol belakang				
3	Melakukan tes praktik loncat harimau				
4	Melakukan tes praktik sikap lilin				
5	Melakukan tes praktik lompat kangkang				

$$N A = \sum \text{skor} : 5$$

Kualifikasi nilai akhir ( N A ) penilaian pengetahuan

Skor	Kualifikasi
1,00 – 1,99	Sikap kurang ( K )
2,00 – 2,99	Sikap cukup ( C )
3,00 – 3,99	Sikap baik ( B )
4,00	Sikap sangat baik ( SB )

Kriteria penilain teknik roll depan :

1. Skor 1 jika melakukan awalan dengan benar, yaitu Mengambil posisi jongkok bertumpu dengan kedua telapak kaki dan kaki rapat, badan condong kedepan, kedua lengan lurus kedepan, telapak tangan menghadap ke depan. Konsentrasikan diri pada latihan.
2. Skor 2 jika melakukan gerakan mengguling dengan benar, yaitu Letakkan tumpuan kedua telapak tangan pada lantai atau matras, tangan lurus selebar bahu, badan condong kedepan, kedua tungkai lurus, dan pantat lebih tinggi dari bahu. Masukkan kepala diantara kedua lengan hingga dagu merapat didada dan bersamaan dengan itu dorongkan pinggul hingga pundak menyentuh lantai bersamaan dengan melihat siku, kemudian dilanjutkan berguling menggulat kedepan secara berurutan dengan pundak punggung dan tungkai ditekuk ke depan mengikuti arah gerakan.
3. Skor 3 jika melakukan sikap akhir dengan baik yaitu Kembali ke sikap jongkok. Badan condong kedepan bertumpu dengan ujung telapak kaki, kaki rapat, lutut ditekuk, dan ke dua tangan lurus kedepan.
4. Skor 4 jika kriteria pada bagian nomer 1,2 dan 3 terpenuhi semua.

Kriteria penilain teknik roll belakang :

1. Skor 1 jika siswa melakukan sikap permulaan dengan benar, yaitu Jongkok dengan kedua ujung telapak kaki, badan condong ke depan, kedua tangan lurus sejajar bahu, dan posisi tubuh membelakangi arah sasaran.
2. Skor 2 jika siswa melakukan gerakan mengguling kebelakang dengan benar, yaitu Dengan menjatuhkan badan kebelakang, kedua lengan dibengkokkan dan dagu dirapatkan kedada serta telapak tangan mengarah ke atas. Ibu jari berada didekat telinga, kemudian badan mengguling ke belakang bulat. Mendarat pada matras secara berurutan dimulai dari pantat, punggung,tengkuk, kepala bagian belakang, kedua tungkai dalam posisi ditekuk mengikuti gerakan badan pada saat berguling, kemudian dengan cepat kedua tangan dibulatkan hingga lurus pada saat pinggul mencapai titik tertinggi.
3. Skor 3 jika siswa melakukan sikap akhir dengan benar, yaitu Sewaktu badan mengguling mendarat pada kaki, kedua tangan cepat dilepas hinggakembali dalam posisi jongkok dan kedua tangan lurus ke depan.
4. Skor 4 jika kriteria pada bagian nomer 1,2 dan 3 terpenuhi semua.

Kriteria penilain teknik loncat harimau :

1. Skor 1 jika siswa melakukan sikap awalan dengan benar, yaitu Berdiri tegak, kedua lengan lurus disamping, pandangan lurus kedepan.
2. Skor 2 jika siswa melakukan gerakan loncat harimau dengan benar, yaitu Dengan gerakan awalan jongkok melakukan gerakan meloncat kedepan atas dengan tolakan dua kaki, saat melayang kedua lengan lurus kedepan. Pada saat kedua tangan menyentuh, kepala menunduk kedada antara kedua tangan, sehingga bahu dan tengkuk menyentuh matras, lipat kedua kaki, selanjutnya mengguling ke depan dengan tangan lurus.
3. Skor 3 jika siswa melakukan sikap akhir dengan benar, yaitu Sikap akhir jongkok kemudian berdiri.
4. Skor 4 jika kriteria pada bagian nomer 1,2 dan 3 terpenuhi semua.

Kriteria penilain teknik sikap lilin :

1. Skor 1 jika siswa melakukan awalan dengan benar, yaitu Tidur terlentang, kedua tangan di saping badan, pandangan ke atas.
2. Skor 2 jika siswa melakukan gerakan sikap lilin dengan benar, yaitu Angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat. Yang menjadi landasan adalah seluruh pundak dibantu kedua tangan menopang pada pinggang.
3. Skor 3 jika siswa melakukan sikap akhir dengan benar, yaitu pertahankan sikap ini beberapa saat. Setelah itu kembali ke posisi tidur terlentang.
4. Skor 4 jika kriteria pada bagian nomer 1,2 dan 3 terpenuhi semua.

Kriteria penilain teknik lompat kangkang :

1. Skor 1 jika siswa melakukan sikap awalan dengan benar, yaitu sikap posisi lari dengan posisi badan condong ke depan.
2. Skor 2 jika siswa melakukan gerakan hand stand dengan benar, yaitu menolak dengan kedua kaki dan kedua tangan mengarah ke papan tolakan.
3. Skor 3 jika siswa melakukan sikap akhir dengan benar, yaitu pada saat pendaratan/ahiran gerak keseluruhan,yaitu posisi tubuh sama seperti awalan.
4. Skor 4 jika kriteria pada bagian nomer 1,2 dan 3 terpenuhi semua.

Yogyakarta, 8 September 2016

Menyetujui,

Guru Pembimbing

Rahmat Hardiyanto, S.Pd

Mahasiswa PPL UNY

Rahmat Gofur Riadi

NIM. 11601241021

**LEMBAR PENILAIAN : .....**

Mapel : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas : XI MIA 1

Semester : Ganjil  
 Tahun : 2016/2017

NO.	NIS	NAMA	L/P	Sikap Awal				Gerakan				Sikap Akhir				Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir	Remidi / Tidak	Ket
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1	9669	AINUR WAHIDA SABRIN ARWIYANI																		
2	9677	ALIFTA SALMA SHAFIRA																		
3	9695	ANNISA NURAINI																		
4	9707	A'ULY NADIELA AZARI																		
5	9715	CHRISTINA SAVIRA RAHARJA																		
6	9716	CICILIA ANGELIKA PRADITA PUTRI																		
7	9717	CRISTINA NOVI MEDIASWATI																		
8	9718	DANIEL SETO DIMAS																		
9	9723	DENESA SALMA HANUN																		
10	9740	EVINTIA PRATIWI																		
11	9742	FAIQ NUR HILMA AULIA																		
12	9744	FAIZA HUSNA ARNI NAHAR																		
13	9750	FARIDA CAHYANI DARMASTUTI																		
14	9752	FATIMAH ATTI OCTAVIANI																		
15	9758	FUAD ABIDAN																		
16	9763	HAFIDZ ROMIZAH																		
17	9774	ISNAWATI MUSLIMAH																		
18	9781	KEVIN RAZAK ALFATTAH																		
19	9791	LUCKMAN BAGAS DWIYANA																		
20	9799	MELIO VENAGY ARWANNU ROHMANA AGHASY																		
21	9822	NAUFAL RAFIF DANUTIRTA																		
22	9829	NUR YUTHI' LATHIFAH																		
23	9841	RAISHELA SAFIRA																		
24	9843	RICHO AULIYA KURNIAWAN																		
25	9846	RINTAN NUR AZIZAH																		
26	9619	RIRIN WIDYANINGSIH																		
27	9862	SINTA MELINA ANGGRAINI																		
28	9867	TESA FEBRA INSARA																		
29	9873	ULFI SHEILA PINASTI																		

Mahasiswa PPL UNY

**Rahmat Gofur Riadi**  
**NIM. 11601241021**

**LEMBAR PENILAIAN : .....**

Mapel : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas : XI MIA 2

Semester : Ganjil  
 Tahun : 2016/2017

NO.	NIS	NAMA	L/P	Sikap Awal				Gerakan				Sikap Akhir				Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir	Remidi / Tidak	Ket
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1	9664	ADHIKA HARIMBAWA																		
2	9681	AMALIA NURUL LATIFAH																		
3	9687	ANGELINA AVIDA GALUH ANINDITIA																		
4	9689	ANIK PUSPITA SARI																		
5	9699	APRILLIA NURUL AVIVAH																		
6	9712	BAGAS WICAKSANA																		
7	9724	DEVA ZULFAIDA ERLITA SARI																		
8	9726	DEWI RAHMAWATI NUGRAHENI																		
9	9727	DIAH RAHMAWATI																		
10	9734	DINNA HIDAYATUL MUTAZAM																		
11	9736	EDI																		
12	9746	FANI SETIAWAN																		
13	9756	FITRI HANIFAH FADLI																		
14	9761	GEMA ANINDHIA RETNO PALUPI																		
15	9768	HILDA RUSDWIYANA ULIMAWATI																		
16	9787	LARASATI APRILIA MELGANIASARI																		
17	9789	LATIFA RUNINGTYAS																		
18	9790	LORENSIUS OKSIGI																		
19	9800	MEYLISA ANDITYA PRATIWI																		
20	9801	MIA WIDYANINGSIH																		
21	9820	NAFISA KUSUMAWATI																		
22	9827	NORMALITA RAHMA LAILY																		
23	9840	RAHMAT DWI FAUZI																		
24	9849	ROSIDA ARUM PRAPTIKA																		
25	9866	TALENTA NUGROHO SURYANTO MAHARDHIKA																		
26	9868	THARIQ ALFARIZI																		
27	9879	WARIH MIFTAKHUL JANNAH																		
28	9880	WITRI NUR ANISA																		

Mahasiswa PPL UNY

**Rahmat Gofur Riadi**  
**NIM. 11601241021**

**LEMBAR PENILAIAN : .....**

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

Semester : Ganjil  
 Tahun : 2016/2017

NO.	NIS	NAMA	L/P	Sikap Awal				Gerakan				Sikap Akhir				Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir	Remidi / Tidak	Ket
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1	9663	ABNI JELANG MILANII SYUHADHA																		
2	9672	AJENG SEKAR HERYANI																		
3	9684	ANDIKA ERDIANSYAH																		
4	9706	AULIA FITRIANNISA																		
5	9729	DIAAN ARDHANA YOGA PAMUNGKAS																		
6	9741	FAIQ DHIMAS WICAKSONO																		
7	9748	FARAH LUTHFIAH HANUN																		
8	9755	FIRDHA SHAFWINA																		
9	9767	HEVY NUEWINDASARI																		
10	9783	KHOFIFAH IFTITAF UAWATUN KHASANAH																		
11	9785	KRISNA HAMID																		
12	9792	LUFU ATHIFAH FAHDAH																		
13	9811	MUHAMMAD ARYA SUMBOGO																		
14	9812	MUHAMMAD DZULFIQAR AMIEN																		
15	9813	MUHAMMAD FAJAR NURRAMAN																		
16	9821	NANDINI DWI ANANDITA																		
17	9826	NORFA IZATUL JANNAH																		
18	9828	NOVERIA ANGGI NURRAHMAH																		
19	9831	PANJI AHMAD PANINGGAR																		
20	9832	PRADANA RICARDO																		
21	9836	QONITA AULIA ZAHIDAH																		
22	9844	RICKI TRI PUTRA NUGROHO																		
23	9850	ROSIDAA NUR LUTHFIA																		
24	9857	SEPTIANAN CANDRA NINGRUM																		
25	9859	SHAFU AMALIA SALSABILA																		
26	9874	UUN MAGHIROH PUTRI																		

Mahasiswa PPL UNY

**Rahmat Gofur Riadi**  
 NIM. 11601241021

**LEMBAR PENILAIAN : .....**

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

Semester : Ganjil  
 Tahun : 2016/2017

NO.	NIS	NAMA	L/P	Sikap Awal				Gerakan				Sikap Akhir				Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir	Remidi / Tidak	Ket
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1	9682	ANA FITRANTUNISA																		
2	9690	ANISA ANGGITASARI																		
3	9694	ANNISA NABILA																		
4	9719	DANINDRA JATI K7USUMA																		
5	9762	HABIB DIAS SANGKARA																		
6	9765	HANIF YULIANA DIN AZIZAH																		
7	9769	HIMAWAN WIBISONO																		
8	9772	IMAM MELLIANSYAH																		
9	9784	KHOIRINA WIDYANINGRUM																		
10	9786	LARA AYU CAHYANINGTYAS																		
11	9788	LATIFAH ISWARA																		
12	9808	MUH RIAN DWIANTO																		
13	9814	MUHAMMAD FAJRUL FALAH																		
14	9815	MUHAMMAD SETIAWAN GUSMI																		
15	9818	NABILAH SALMAH KHOIRUNNISA																		
16	9824	NEVANA HARTIEN AMINI																		
17	9830	NURUL IKA PRAMITA																		
18	9852	SALMA AZZAHRA SUSILO																		
19	9853	SANDRA ARI FITRIANI																		
20	9854	SEKAR GALUH RAGITA FITRI																		
21	9856	SELVYANA AYU PRATIWI																		
22	9860	SHERLY GLAUDIA																		
23	9861	SHERLYNA MARYANTO PUTRI																		
24	9871	TITO YOSOYA																		
25	9881	YANUAR ARI DWIYANTO																		
26	9882	YAZID IRSYAD																		
27	9885	YUNITA NUR EVENDI																		
28	9886	ZULFA ELISTIANI																		

Mahasiswa PPL UNY

**Rahmat Gofur Riadi**  
**NIM. 11601241021**

**LEMBAR PENILAIAN : .....**

Mapel : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas : XI MIA 5

Semester : Ganjil  
 Tahun : 2016/2017

NO.	NIS	NAMA	L/P	Sikap Awal				Gerakan				Sikap Akhir				Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir	Remidi / Tidak	Ket
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1	9671	AJENG NURMALITA KUSUMASTUTI																		
2	9673	AKBAR ALFIANTO																		
3	9674	ALAN IRFANSYAH																		
4	9680	AMALIA GALUH WULAN UTAMI																		
5	9683	ANANDA ARKHAN RAKA MARTINO																		
6	9686	ANDISA PRAHASTIWI IRNANI																		
7	9692	ANISA FATMA KURNIA SARI																		
8	9697	ANNIZA TASYA SUKASNO																		
9	9703	ASTRI AULITA WAHYU NURITA																		
10	9720	DEA PERMATA IDAM																		
11	9721	DEA SRI MULYATI																		
12	9722	DENA AISYAH PUSPITASARI WARDANI																		
13	9733	DINDA SEKAR NURMALITASARI																		
14	9735	DITA NURUL IZZA																		
15	9739	EVILILI USMANTI																		
16	9745	FAJAR KURNIAWAN PRAYOGA																		
17	9770	HUSNA MARSYALA KRISNADI																		
18	9773	INDAH INAYAH RAHMA WATI																		
19	9796	MARIYA NABILA																		
20	9807	MOHAMAD RIFQI ARDIYAN																		
21	9879	MUHAMAD GHIFARI NURDIANSYAH																		
22	9810	MUHAMAD IBNU AZIZ																		
23	9816	MUHAMMAD ZAQI RAMADHANI																		
24	9833	PUTRI ALWIIYAH																		
25	9839	RACHMA KUSUMA WARDANI																		
26	98445	RIFKA ARIYANI																		
27	9847	RIZKA AYU MALAGUPITARA																		
28	9848	RIZKA KUSUMAWARDANI																		
29	9878	WANDA ALLIFIA RESWARI																		

Mahasisw PPL UNY

**Rahmat Gofur Riadi**  
**NIM. 11601241021**

**LEMBAR PENILAIAN : .....**

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

Semester : Ganjil  
 Tahun : 2016/2017

NO.	NIS	NAMA	L/P	Sikap Awal				Gerakan				Sikap Akhir				Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir	Remidi / Tidak	Ket
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1	9665	ADINDA PUSPA DIANA																		
2	9667	AFRIZAL DENANTA KUSUMA AWARANA																		
3	9668	AGATHA RIRN RISM HARANI																		
4	9675	ALFI NURHIDAYANA																		
5	9676	ALIF YUSRA PRAMANA																		
6	9688	ANGGITA DENAVIA																		
7	9693	ANNISA AQILAH RAHAMANIA																		
8	9696	ANNISA NURISNAINI KARTONO PUTRI																		
9	9701	ARIZAL NUR WAHID																		
10	9709	AYU RIDYA LUTFIANI																		
11	9710	AYUNI SEKAR AMANDA																		
12	9711	AZIZAH NURUL IZAH																		
13	9714	BRILLIANIN DINASTITI																		
14	9731	DIANIFA ZIKRA AMELIA																		
15	9743	FA'IQ SIRAJ ALHADY																		
16	9747	FANNY NADYA SARI																		
17	9754	FERNANDA APRILLISAA																		
18	9771	ILHAM BAHTIAR																		
19	9776	JANITRA FULLA'ROAH SALSABIL																		
20	9778	JESICA RIANA																		
21	9793	LUSIA DWIDAYANTI																		
22	9794	MACRHIANA WARA ANINDYA																		
23	9795	MARIA NAREVA HAYUNDIA MAYANG PAWESTRI																		
24	9804	MILLIANA TASYA TAMARA																		
25	9806	NITA SELVIANAN DEWI																		
26	9864	SITI NUR NAAFAH																		
27	9870	TIARA SULISTYANINGTYAS																		
28	9875	VINCENTIA BILLYARTA JESSA NOVENDRI																		

Mahasiswa PPL UNY

**Rahmat Gofur Riadi**  
**NIM. 11601241021**

**LEMBAR PENILAIAN : .....**

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

Semester : Ganjil  
 Tahun : 2016/2017

NO.	NIS	NAMA	L/P	Sikap Awal				Gerakan				Sikap Akhir				Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir	Remidi / Tidak	Ket
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1	9678	ALYA GISKA SALSABILA																		
2	9679	AMALIA AZZAHRO																		
3	9698	APRILIANA DWI SETYANING TYAS																		
4	9700	ARDIAN NUGRAHA PRIATAMA																		
5	9702	ARYA FARREL GANENDRA																		
6	9713	BAGASKARA DAMAR PANGESTU																		
7	9737	EDUARDUS ANANTA WIKANTIASA																		
8	9749	FARHANATI MUMTAZAH																		
9	9759	GALIH LUDIRO AJI ANGGRAITO																		
10	9760	GALUH OKA WARDANI																		
11	9766	HANNY MILLENIA PUTRI																		
12	9777	JEAN ALVITA BELINDA PUTRI																		
13	9780	KESUMANING AYU FAUZI																		
14	9782	KHOFIFAH ETA AMINI																		
15	9797	MARLIA CAHYANI																		
16	9798	MELIANA DHEA YULIETA																		
17	9802	MICAEL ARJUNA GRACIA KANTER																		
18	9805	MILLENIA SHINTA LESTARI HERO MAKING																		
19	9817	MUZDALIFAH AMINI																		
20	9819	MARLIA CAHYANI																		
21	9819	NADA ALWIN NABILA																		
22	9825	NOER SHABINA PRAMADHANTY																		
23	9835	QONI'ATUR ROHMAH																		
24	9837	QONITAA NUR AMALIA																		
25	9855	SELA NOVENTIA EKI NANDARISTA																		
26	9858	SEPTIANA KOSRINI																		
27	9863	SITI HASNA FARHATAINI																		
28	9869	TIARA SUKMA DYANA																		
29	9883	YULI ERO SAPUTRO																		
30	9884	YUNIAR MILENIA MUNDARSIH																		

Mahasiswa PPL UNY

**Rahmat Gofur Riadi**  
**NIM. 11601241021**

**LEMBAR PENILAIAN : .....**

Mapel : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas : XI IIS 3

Semester : Ganjil  
 Tahun : 2016/2017

NO.	NIS	NAMA	L/P	Sikap Awal				Gerakan				Sikap Akhir				Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir	Remidi / Tidak	Ket
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1	9666	ADITYA OERELLY FAJAR SAKTI																		
2	9670	AISYAH LUSI HERAWATI																		
3	9685	ANDIKA IHZA ALMA AJID																		
4	9691	ANISA DWI HAPSARI																		
5	9704	ASTRI ROFIANDANI PANGESTU SUHARTO																		
6	9705	ATTINA AYU FANAFISAH MUMTAHANAH																		
7	9708	AFITANIA PUTRI PRAMESTI																		
8	9725	DEVINA LUTFIANI NADIA																		
9	9728	DIAH TITIARSIH WULANSARI																		
10	9730	DIANA MAY SAFERA																		
11	9732	DINA MILA PRASASTI																		
12	9738	EMBUN AYUDYA PAWESTRI																		
13	9751	FATIKA FEBRIANTI																		
14	9753	FATIMAH ZAGHAROTUL LAILIN																		
15	9757	FITRIANA KUSUMA WARDANI																		
16	9764	HALLFIDAH ZAINIKA NADA																		
17	9775	ISTI RAHAYU																		
18	9779	KATRIN WINDAH NINGRUM																		
19	9803	MILA RAHMANIA																		
20	9823	NETI SETYOWATI																		
21	9834	PUTRI YANUARTI PURNOMO																		
22	9838	QURLITA SYAHARANI																		
23	9842	RIA KHOIRUNNISA																		
24	9851	SAFIRA RIFKA ANNISA																		
25	9865	SURYA AJI PRATAMA																		
26	9872	TRI LESTARI																		
27	9876	VIVIAN NOER SAFIRA DEWI																		
28	9877	WAHID PUTRA PANGESTU																		

Mahasiswa PPL UNY

**Rahmat Gofur Riadi**  
**NIM. 11601241021**

LEMBAR PENGAMATAN SIKAP DAN KINERJA PORTOFOLIO

Mata Pelajaran : Penjasorkes  
 Kelas/ Program : XI I MIPA 1  
 Kompetensi :

Bubuhkan tanda (v) pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan.

No	Nama Peserta Didik	Sikap															
		Aktif				Bekerjasama				Toleran				Kreatif			
		SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K
1	AINUR WAHIDA SABRIN ARWIYANI																
2	ALIFTA SALMA SHAFIRA																
3	ANNISA NURAINI																
4	A'ULY NADIELA AZARI																
5	CHRISTINA SAVIRA RAHARJA																
6	CICILIA ANGELIKA PRADITA PUTRI																
7	CRISTINA NOVI MEDIASWATI																
8	DANIEL SETO DIMAS																
9	DENESA SALMA HANUN																
10	EVINTIA PRATIWI																
11	FAIQ NUR HILMA AULIA																
12	FAIZA HUSNA ARNI NAHAR																
13	FARIDA CAHYANI DARMASTUTI																
14	FATIMAH ATTI OCTAVIANI																
15	FUAD ABIDAN																
16	HAFIDZ ROMIZAH																
17	ISNAWATI MUSLIMAH																
18	KEVIN RAZAK ALFATTAH																
19	LUCKMAN BAGAS DWIYANA																
20	MELIO VENAGY ARWANNU ROHMANA AGHASY																
21	NAUFAL RAFIF DANUTIRTA																
22	NUR YUTHI' LATHIFAH																
23	RAISHELA SAFIRA																
24	RICHO AULIYA KURNIAWAN																
25	RINTAN NUR AZIZAH																
26	RIRIN WIDYANINGSIH																
27	SINTA MELINA ANGGRAINI																
28	TESA FEBRA INSARA																
29	ULFI SHEILA PINASTI																

KETERANGAN :

K : KURANG      C: CUKUP      B: BAIK      SB : SANGAT BAIK

Mengetahui  
 Guru Pembimbing

Kalasan, 15 September 2016  
 Mahasiswa PPL UNY

Rahmat Hardiyanto,S.Pd

Rahmat Gofur Riadi  
 NIM. 11601241021

LEMBAR PENGAMATAN SIKAP DAN KINERJA PORTOFOLIO

Mata Pelajaran : Penjasorkes  
 Kelas/ Program : XI MIPA 2 / Umum  
 Kompetensi :  
 Bubuhkan tanda (v) pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan.

No	Nama Peserta Didik	Sikap															
		Aktif				Bekerjasama				Toleran				Kreatif			
		SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K
1	ADHIKA HARIMBAWA																
2	AMALIA NURUL LATIFAH																
3	ANGELINA AVIDA GALUH ANINDITIA																
4	ANIK PUSPITA SARI																
5	APRILLIA NURUL AVIVAH																
6	BAGAS WICAKSANA																
7	DEVA ZULFAIDA ERLITA SARI																
8	DEWI RAHMAWATI NUGRAHENI																
9	DIAH RAHMAWATI																
10	DINNA HIDAYATUL MUTAZAM																
11	EDI																
12	FANI SETIAWAN																
13	FITRI HANIFAH FADLI																
14	GEMA ANINDHIA RETNO PALUPI																
15	HILDA RUSDWIYANA ULIMAWATI																
16	LARASATI APRILIA MELGANIASARI																
17	LATIFA RUNINGTYAS																
18	LORENSIUS OKSIGI																
19	MEYLISA ANDITYA PRATIWI																
20	MIA WIDYANINGSIH																
21	NAFISA KUSUMAWATI																
22	NORMALITA RAHMA LAILY																
23	RAHMAT DWI FAUZI																
24	ROSIDA ARUM PRAPTIKA																
25	TALENTA NUGROHO SURYANTO MAHARDHIKA																
26	THARIQ ALFARIZI																
27	WARIH MIFTAKHUL JANNAH																
28	WITRI NUR ANISA																

KETERANGAN :

K : KURANG      C: CUKUP      B: BAIK      SB : SANGAT BAIK

Mengetahui  
 Guru Pembimbing

Kalasan, 15 September 2016  
 Mahasiswa PPL UNY

**Rahmat hardiyanto, S.Pd**

**Rahmat Gofur Riadi**  
**NIM. 11601241021**

LEMBAR PENGAMATAN SIKAP DAN KINERJA PORTOFOLIO

Mata Pelajaran : Penjasorkes  
 Kelas/ Program : XI MIPA 3 / Umum  
 Kompetensi :  
 Bubuhkan tanda (v) pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan.

No	Nama Peserta Didik	Sikap															
		Aktif				Bekerjasama				Toleran				Kreatif			
		SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K
1	ABNI JELANG MILANII SYUHADHA																
2	AJENG SEKAR HERYANI																
3	ANDIKA ERDIANSYAH																
4	AULIA FITRIANNISA																
5	DIAAN ARDHANA YOGA PAMUNGKAS																
6	FAIQ DHIMAS WICAKSONO																
7	FARAH LUTHFAH HANUN																
8	FIRDHA SHAFWINA																
9	HEVY NUEWINDASARI																
10	KHOFIFAH IFTITAF UAWATUN KHASANAH																
11	KRISNA HAMID																
12	LUFI ATHIFAH FAHDAH																
13	MUHAMMAD ARYA SUMBOGO																
14	MUHAMMAD DZULFIQAR AMIEN																
15	MUHAMMAD FAJAR NURRAMAN																
16	NANDINI DWI ANANDITA																
17	NORFA IZATUL JANNAH																
18	NOVERIA ANGGI NURRAHMAH																
19	PANJI AHMAD PANINGGAR																
20	PRADANA RICARDO																
21	QONITA AULIA ZAHIDAH																
22	RICKI TRI PUTRA NUGROHO																
23	ROSIDAA NUR LUTHFIA																
24	SEPTIANAN CANDRA NINGRUM																
25	SHAFAMALIA SALSABILA																
26	UUN MAGHIROH PUTRI																

KETERANGAN :

K : KURANG      C : CUKUP      B: BAIK      SB : SANGAT BAIK

Mengetahui  
 Guru Pembimbing

Kalasan, 15 September 2016  
 Mahasiswa PPL UNY

**Rahmat Hardiyanto, S.Pd**

**Rahmat Gofur Riadi**  
**NIM. 11601241021**

LEMBAR PENGAMATAN SIKAP DAN KINERJA PORTOFOLIO

Mata Pelajaran : Penjasorkes  
 Kelas/ Program : XI MIPA 4 / Umum  
 Kompetensi :  
 Bubuhkan tanda (v) pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan.

No	Nama Peserta Didik	Sikap															
		Aktif				Bekerjasama				Toleran				Kreatif			
		SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K
1	ANA FITRANTUNISA																
2	ANISA ANGGITASARI																
3	ANNISA NABILA																
4	DANINDRA JATI K7USUMA																
5	HABIB DIAS SANGKARA																
6	HANIF YULIANA DIN AZIZAH																
7	HIMAWAN WIBISONO																
8	IMAM MELLIANSYAH																
9	KHOIRINA WIDYANINGRUM																
10	LARA AYU CAHYANINGTYAS																
11	LATIFAH ISWARA																
12	MUH RIAN DWIANTO																
13	MUHAMMAD FAJRUL FALAH																
14	MUHAMMAD SETIAWAN GUSMI																
15	NABILAH SALMAH KHOIRUNNISA																
16	NEVANA HARTIEN AMINI																
17	NURUL IKA PRAMITA																
18	SALMA AZZAHRA SUSILO																
19	SANDRA ARI FITRIANI																
20	SEKAR GALUH RAGITA FITRI																
21	SELVYANA AYU PRATIWI																
22	SHERLY GLAUDIA																
23	SHERLYNA MARYANTO PUTRI																
24	TITO YOSOYA																
25	YANUAR ARI DWIYANTO																
26	YAZID IRSYAD																
27	YUNITA NUR EVENDI																
28	ZULFA ELISTIANI																

KETERANGAN :

K : KURANG      C: CUKUP      B: BAIK      SB : SANGAT BAIK

Mengetahui  
 Guru Pembimbing

Kalasan, 15 September 2016  
 Mahasiswa PPL UNY

**Rahmat Hardiyanto, S.Pd**

**Rahmat Gofur Riadi**  
**NIM. 11601241021**

LEMBAR PENGAMATAN SIKAP DAN KINERJA PORTOFOLIO

Mata Pelajaran : Penjasorkes  
 Kelas/ Program : XI MIPA 5 / Umum  
 Kompetensi :  
 Bubuhkan tanda (v) pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan.

No	Nama Peserta Didik	Sikap															
		Aktif				Bekerjasama				Toleran				Kreatif			
		SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K
1	AJENG NURMALITA KUSUMASTUTI																
2	AKBAR ALFIANTO																
3	ALAN IRFANSYAH																
4	AMALIA GALUH WULAN UTAMI																
5	ANANDA ARKHAN RAKA MARTINO																
6	ANDISA PRAHASTIWI IRNANI																
7	ANISA FATMA KURNIA SARI																
8	ANNIZA TASYA SUKASNO																
9	ASTRI AULITA WAHYU NURITA																
10	DEA PERMATA IDAM																
11	DEA SRI MULYATI																
12	DENA AISYAH PUSPITASARI WARDANI																
13	DINDA SEKAR NURMALITASARI																
14	DITA NURUL IZZA																
15	EVILILI USMANTI																
16	FAJAR KURNIAWAN PRAYOGA																
17	HUSNA MARSYALA KRISNADI																
18	INDAH INAYAH RAHMA WATI																
19	MARIYA NABILA																
20	MOHAMAD RIFQI ARDIYAN																
21	MUHAMAD GHIFARI NURDIANSYAH																
22	MUHAMAD IBNU AZIZ																
23	MUHAMMAD ZAQI RAMADHANI																
24	PUTRI ALWIIYAH																
25	RACHMA KUSUMA WARDANI																
26	RIFKA ARIYANI																
27	RIZKA AYU MALAGUPITARA																
28	RIZKA KUSUMAWARDANI																
29	WANDA ALLIFIA RESWARI																

KETERANGAN :

K : KURANG      C: CUKUP      B: BAIK      SB : SANGAT BAIK

Mengetahui  
 Guru Pembimbing

Kalasan, 15 September 2016  
 Mahasiswa PPL UNY

**Rahmat Hardiyanto, S.Pd**

**Rahmat Gofur Riadi**  
**NIM. 11601241021**

LEMBAR PENGAMATAN SIKAP DAN KINERJA PORTOFOLIO

Mata Pelajaran : Penjasorkes  
 Kelas/ Program : XI IPS 1 / Umum  
 Kompetensi :  
 Bubuhkan tanda (v) pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan.

No	Nama Peserta Didik	Sikap															
		Aktif				Bekerjasama				Toleran				Kreatif			
		SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K
1	ADINDA PUSPA DIANA																
2	AFRIZAL DENANTA KUSUMAAWARANA																
3	AGATHA RIRN RISMALARANI																
4	ALFI NURHIDAYANA																
5	ALIF YUSRA PRAMANA																
6	ANGGITA DENAVIA																
7	ANNISA AQILAH RAHAMANIA																
8	ANNISA NURISNAINI KARTONO PUTRI																
9	ARIZAL NUR WAHID																
10	AYU RIDYA LUTFIANI																
11	AYUNI SEKAR AMANDA																
12	AZIZAH NURUL IZAH																
13	BRILLIANIN DINASTITI																
14	DIANIFA ZIKRA AMELIA																
15	FA'IQ SIRAJ ALHADY																
16	FANNY NADYA SARI																
17	FERNANDA APRILLISAA																
18	ILHAM BAHTIAR																
19	JANITRA FULLA'ROAH SALSABIL																
20	JESICA RIANA																
21	LUSIA DWIDAYANTI																
22	MACRHIANA WARA ANINDYA																
23	MARIA NAREVA HAYUNDIA MAYANG PAWESTRI																
24	MILLIANA TASYA TAMARA																
25	NITA SELVIANAN DEWI																
26	SITI NUR NAAFAH																
27	TIARA SULISTYANINGTYAS																
28	VINCENTIA BILLYARTA JESSA NOVENDRI																

KETERANGAN :

K : KURANG      C: CUKUP      B: BAIK      SB : SANGAT BAIK

Mengetahui  
 Guru Pembimbing

Kalasan, 15 September 2016  
 Mahasiswa PPL UNY

Rahmat Hardiyanto, S.Pd

Rahmat Gofur Riadi  
 NIM. 11601241021

LEMBAR PENGAMATAN SIKAP DAN KINERJA PORTOFOLIO

Mata Pelajaran : Penjasorkes  
 Kelas/ Program : X IPS 2 / Umum  
 Kompetensi :  
 Bubuhkan tanda (v) pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan.

No	Nama Peserta Didik	Sikap															
		Aktif				Bekerjasama				Toleran				Kreatif			
		SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K
1	ALYA GISKA SALSABILA																
2	AMALIA AZZAHRO																
3	APRILIANA DWI SETYANING TYAS																
4	ARDIAN NUGRAHA PRIATAMA																
5	ARYA FARREL GANENDRA																
6	BAGASKARA DAMAR PANGESTU																
7	EDUARDUS ANANTA WIKANTIASA																
8	FARHANATI MUMTAZAH																
9	GALIH LUDIRO AJI ANGGRAITO																
10	GALUH OKA WARDANI																
11	HANNY MILLENIA PUTRI																
12	JEAN ALVITA BELINDA PUTRI																
13	KESUMANING AYU FAUZI																
14	KHOFIFAH ETA AMINI																
15	MARLIA CAHYANI																
16	MELIANA DHEA YULIETA																
17	MICAEL ARJUNA GRACIA KANTER																
18	MILLENIA SHINTA LESTARI HERO MAKING																
19	MUZDALIFAH AMINI																
20	MARLIA CAHYANI																
21	NADA ALWIN NABILA																
22	NOER SHABINA PRAMADHANTY																
23	QONI'ATUR ROHMAH																
24	QONITAA NUR AMALIA																
25	SELA NOVENTIA EKI NANDARISTA																
26	SEPTIANA KOSRINI																
27	SITI HASNA FARHATAINI																
28	TIARA SUKMA DYANA																
29	YULI ERO SAPUTRO																
30	YUNIAR MILENIA MUNDARSIH																

KETERANGAN :

K : KURANG      C: CUKUP      B: BAIK      SB : SANGAT BAIK

Mengetahui  
 Guru Pembimbing

Rahmat hardiyanto, S.Pd

Kalasan, 15 September 2016  
 Mahasiswa PPL UNY

Rahmat Gofur Riadi  
 NIM. 11601241021

LEMBAR PENGAMATAN SIKAP DAN KINERJA PORTOFOLIO

Mata Pelajaran : Penjasorkes  
 Kelas/ Program : XI IPS 3 / Umum  
 Kompetensi :  
 Bubuhkan tanda (v) pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan.

No	Nama Peserta Didik	Sikap															
		Aktif				Bekerjasama				Toleran				Kreatif			
		SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K
1	ADITYA OERELLY FAJAR SAKTI																
2	AISYAH LUSI HERAWATI																
3	ANDIKA IHZA ALMA AJID																
4	ANISA DWI HAPSARI																
5	ASTRI ROFIANDANI PANGESTU SUHARTO																
6	ATTINA AYU FANAFISAH MUMTAHANAH																
7	AFITANIA PUTRI PRAMESTI																
8	DEVINA LUTFIANI NADIA																
9	DAH TITIARSIH WULANSARI																
10	DIANA MAY SAFERA																
11	DINA MILA PRASASTI																
12	EMBUN AYUDYA PAWESTRI																
13	FATIKA FEBRIANTI																
14	FATIMAH ZAGHAROTUL LAILIN																
15	FITRIANA KUSUMA WARDANI																
16	HALLFIDAH ZAINIKA NADA																
17	ISTI RAHAYU																
18	KATRIN WINDAH NINGRUM																
19	MILA RAHMANIA																
20	NETI SETYOWATI																
21	PUTRI YANUARTI PURNOMO																
22	QURLITA SYAHARANI																
23	RIA KHOIRUNNISA																
24	SAFIRA RIFKA ANNISA																
25	SURYA AJI PRATAMA																
26	TRI LESTARI																
27	VIVIAN NOER SAFIRA DEWI																
28	WAHID PUTRA PANGESTU																

KETERANGAN :

K : KURANG      C: CUKUP      B: BAIK      SB : SANGAT BAIK

Mengetahui  
 Guru Pembimbing

**Rahmat Hardiyanto, S.Pd**

Kalasan, September 2016  
 Mahasiswa PPL UNY

**Rahmat Gofur Riadi**  
 NIM. 11601241021



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2016

**F03**

Untuk  
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA Negeri 1 Kalasan

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Bogem, Taman Martani, Kalasan, Sleman

GURU PEMBIMBING : Rahmat Hardiyanto, S.Pd.

NAMA MAHASISWA : Rahmat Gofur Riadi

NO. MAHASISWA : 11601241021

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

DOSEN PEMBIMBING : Erwin Setyo, M.Kes.

No.	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				
			Swadaya/Sekolah /Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga lainnya	Jumlah
1.	Konsultasi tentang PPL dengan DPL dan guru pembimbing	Konsultasi dilakukan beberapa kali, saat menemui kesulitan, dan keraguan.  Mendapat kejelasan dan wawasan baru dari dosen dan guru pembimbing	-	-	-	-	-
3.	Membuat dan mencetak RPP	Ada 8 RPP yang digunakan dalam PPL  RPP siap untuk digunakan dalam	-	Rp 15.000,00	-	-	Rp 15.000,00



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2016

**F03**

Untuk  
mahasiswa

		pembelajaran					
4.	Membuat media pembelajaran	Media pembelajaran yang dibuat meliputi media gambar dan video.  Pembelajaran akan menarik dengan beragam media yang digunakan karena media yang digunakan bisa memotivasi peserta didik	-	-	-	-	-
5.	Mengajar di kelas	Praktik mengajar dikelas dilakukan sebanyak 23 kali mengajar. Materi tersampaikan kepada peserta didik.	-	-	-	-	-
6.	Mencari referensi media pembelajaran	Referensi media didapat dari 2 sumber yaitu youtube dan buku  Dengan berbagai sumber referensi yang	-	-	-	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2016

**F03**

Untuk  
mahasiswa

		digunakan akan menambah variasi dalam pembelajaran.					
7.	Mencari referensi metode pembelajaran	Referensi metode di dapat dari 4 sumber yaitu video metode mahasiswa, youtube, internet, buku, dan teman.  Dengan berbagai metode yang digunakan akan lebih menarik peserta didik dalam pembelajaran.	-	-	-	-	-
8.	Mencetak media pembelajaran	Media dicetak sebanyak 5 kali dengan harga satuan 4000  Dengan media gambar, siswa dapat lebih mudah memhamai gerakan.		Rp 20.000,00	-	-	Rp 20.000,00



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2016

**F03**

Untuk  
mahasiswa

<b>Jumlah</b>	<b>Rp 35.000,00</b>
---------------	-------------------------

Mengetahui,  
Kepala SMA Negeri 1 Kalasan

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

Dosen Pembimbing Lapangan

**Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd, M.Kes.**  
NIP.197510182005011002

Yogyakarta, 15 September 2016  
Mahasiswa

**Rahmat Gofur Riadi**  
NIM. 11601241021

# Foto Kegiatan



















