

**LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**LOKASI
SMP NEGERI 2 PLERET
ALAMAT: KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL
55791**

15 Juli – 15 September 2016



DISUSUN OLEH:

**Candra Widyastuti
NIM : 13601241085**

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

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Candra Widyastuti
NIM : 13601241085
Dosis : Pendidikan Inservice Kecekatatan dan Dakwah
Judul Laporan : Laporan Individu Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)
Semester Khusus Tahun 2016 Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi : SMP N 2 Pleret
Waktu : 15 Juli – 15 September 2016

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP N 2 Pleret dari tanggal 15 Juli sampai dengan 15 September 2016. Hasil kegiatan tercakup dalam laporan ini.

Bantul, 19 September 2016

Mengetahui,

Dosen Pembimbing PPL


Guru Pembimbing



Dr. Muli Hamid Anwar, M.Phil.
NIP. 197801022005011001


Pamungkas Sunarta, S.Pd.
NIP. 197001152008011010

Dosen Pembimbing PPL

Koordinator PPL


Putri Aniarsari, M.Pd
NIP. 198707202012122001


Suhariono, S.Pd
NIP. 195810221981121003



KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang selalu melimpahkan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya penulis dapat menyelesaikan PPL di SMP N 2 Pleret Bantul dengan lancar. Laporan ini disusun sebagai bukti bahwa penulis telah menempuh kegiatan PPL di SMP N 2 Pleret Bantul. Serta sebagai salah satu syarat kelulusan Program Studi S1 PJKR FIK, UNY. Penyusun menyadari bahwa keberhasilan kegiatan PPL ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. Ketua LPPMP beserta Staf yang telah memberikan semua informasi pelaksanaan PPL disekolah
3. Dr. Muhammad Hamid Anwar, M.Phil. selaku Dosen Pembimbing PPL yang telah memberikan bimbingan serta pengarahan dalam melaksanakan PPL dan program PPL.
4. Ibu Putri Anjarsari, M.Pd selaku dosen pamong PPL yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam pelaksanaan PPL ini
5. Tri Kartika Rina, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP N 2 Pleret Bantul yang telah memberikan ijin kepada penulis dan rekan-rekan mahasiswa untuk melaksanakan PPL di SMP N 2 Pleret Bantul.
6. Suharjono, S.Pd selaku koordinator PPL di sekolah yang telah memberikan bantuan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
7. *Pamungkas Sunarta, S.Pd.* selaku guru pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi sehingga penulis bisa melaksanakan PPL.
8. Seluruh guru dan karyawan di SMP N 2 Pleret Bantul yang telah membimbing serta memberikan dukungan sehingga penulis dapat menjalankan kegiatan PPL ini.
9. Teman-teman PPL UNY 2016 yang selalu memberikan semangat, canda, serta motivasi, sehingga pelaksanaan PPL terasa ringan dan menyenangkan
10. Siswa-siswi SMP N 2 Pleret Bantul, terima kasih atas kerjasamanya
11. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan PPL yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu

Dalam penulisan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharap kritik dan saran dari pembaca. Semoga laporan ini bermanfaat pada diri penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Bantul, 15 September 2016



Candra Widyastuti

NIM. 13601241085

DAFTAR ISI

| | |
|--|----|
| HALAMAN PENGESAHAN..... | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | v |
| ABSTRAK | vi |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Analisis Situasi dan Kondisi Sekolah | 1 |
| B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL..... | 4 |
| BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL | |
| A. Persiapan..... | 6 |
| B. Pelaksanaan Praktik Mengajar..... | 7 |
| C. Analisis Hasil Pelaksanaan | 9 |
| D. Refleksi..... | 10 |
| BAB III PENUTUP | |
| A. Kesimpulan..... | 12 |
| B. Saran | 12 |
| DAFTAR PUSTAKA | 13 |
| LAMPIRAN..... | 14 |

DAFTAR LAMPIRAN

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

**LAPORAN KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
DI SMP NEGERI 2 PLERET
2016**

ABSTRAK

**Oleh :
Candra Widyastuti
13601241085**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan suatu program terpadu yang dilaksanakan oleh Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), yang wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa kependidikan di UNY. Program PPL ini merupakan sarana pengaplikasian ilmu yang telah diperoleh mahasiswa di bangku kuliah. Selain itu, program PPL ini merupakan salah satu wujud Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat yang dalam hal ini adalah sekolah. Dalam hal ini masyarakat sekolah turut membantu serta mendukung pengembangan sekolah melalui program PPL.

Program PPL di SMP Negeri 2 Pleret dimulai sejak 15 Juli 2016 sampai 15 September 2016. Adapun pelaksanaan program PPL tersebut meliputi observasi sekolah, observasi kelas, persiapan mengajar, dan RPP, praktik mengajar, pelaksanaan piket di sekolah, pelaksanaan piket guru, serta kegiatan-kegiatan lain yang bertujuan untuk mengembangkan diri mahasiswa agar siap menjadi tenaga pendidik yang berkualitas di masa mendatang. Pada tahap praktik mengajar, mahasiswa menyiapkan perangkat pembelajaran yang meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan media pembelajaran. Praktik mengajar mulai dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2016 sampai 9 September 2016. Pada tahap pelaksanaan, mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi diberi kesempatan untuk mengajar di kelas VII D, VIII D, IX D, dan IX E dengan alokasi waktu 2 x 40 menit untuk kurikulum ktsp (kelas VIII dan IX) dan 3 x 40 menit untuk kurikulum 2013 (kelas VII) untuk setiap pertemuan. Permasalahan yang ditemui mahasiswa PPL di SMP Negeri 2 Pleret adalah masalah pengelolaan kelas dan penguasaan materi kurikulum yang masih membutuhkan strategi khusus.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan PPL yaitu mahasiswa mendapatkan pengalaman nyata berkaitan dengan perencanaan, penyusunan perangkat pembelajaran, proses pembelajaran dan pengeolaan kelas. Mahasiswa dapat

mengembangkan ilmu serta keterampilan mengajar yang dimiliki sesuai bidang keilmuan yang ditempuh. Pengelolaan kelas sangat perlu ditingkatkan agar siswa dapat menerima materi pembelajaran dengan baik. Salah satu hal yang perlu dilakukan untuk meningkatkan pengelolaan kelas diantaranya adalah membangun komunikasi yang baik antara mahasiswa PPL dengan siswa-siswa, sehingga terjalin kerjasama antara guru dan siswa ketika melaksanakan kegiatan pembelajaran di kelas.

Kata kunci : PPL, pembelajaran, siswa.

BAB I

PENDAHULUAN

Mengingat besarnya andil tenaga pendidikan (guru) dalam menentukan keberhasilan sistem pendidikan di Indonesia ini maka sangat perlu menciptakan guru-guru profesional. Untuk itu, Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sebagai perguruan tinggi yang mempunyai misi dan tugas untuk menyiapkan dan menghasilkan tenaga-tenaga pendidik yang siap pakai, mencantumkan beberapa mata kuliah pendukung yang menunjang tercapainya kompetensi di atas, salah satunya yaitu Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

Praktik pengalaman lapangan (PPL) merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan, dalam pelaksanaannya, mahasiswa melaksanakan tugas-tugas kependidikan tenaga pendidik dalam hal ini guru yang meliputi kegiatan praktik mengajar atau kegiatan kependidikan lainnya. Hal tersebut dilaksanakan dalam rangka memberikan pengalaman nyata kepada mahasiswa agar dapat mempersiapkan diri sebaik-baiknya sebelum terjun ke dunia kependidikan sepenuhnya.

Mahasiswa diharapkan dapat mengenal, mengamati dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan bagi seorang guru/ tenaga kependidikan dalam jangka waktu 2 bulan. Melalui kegiatan PPL ini, mahasiswa akan mendapatkan pengalaman langsung yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar di sekolah sehingga dengan pengalaman yang diperoleh tersebut diharapkan dapat digunakan sebagai bekal calon guru yang sadar akan tanggung jawabnya sebagai tenaga profesional kependidikan

A. Analisis Situasi

Analisis situasi dilakukan di SMP N 2 Pleret untuk lebih mengenal lingkungan dan potensi yang ada di SMP N 2 Pleret sebagai acuan penyusunan program kerja PPL yang akan dilakukan. Analisis situasi dibuat berdasarkan observasi yang telah dilaksanakan pada tanggal 2 Febuari 2016

SMP N 2 Pleret terletak di sebelah timur kantor Kecamatan Pleret ± 100 m, tepat di sebelah timur SMA N 1 Pleret. Gedung SMP N 2 Pleret terletak di Kedaton, Pleret, Kabupaten Bantul. Letak geografis SMP N 2 Pleret adalah sebagai berikut.

1. Sebelah utara : Padukuhan Tambalan
2. Sebelah timur : Areal Pertanian daerah Gunung Kelir
3. Sebelah selatan : Perkampungan penduduk Kedaton.
4. Sebelah barat : Sekolah yaitu SMA N 1 Pleret

Berdasarkan observasi tersebut, kami mendapat informasi sebagai berikut:

1. Jumlah siswa sebanyak 637 siswa dengan rata-rata siswa setiap kelasnya adalah 32 siswa.
2. Jumlah kelasnya adalah 21 kelas dengan kelas paralel 7 kelas setiap tingkatannya.
3. Jumlah staff, guru, dan karyawannya sebanyak 55 orang
4. Terdapat 2 laboratorium IPA sebagai tempat praktikum dan 1 ruang keterampilan dan 1 ruang computer untuk menunjang proses pembelajaran.
5. Terdapat 1 ruang perpustakaan
6. Terdapat 1 koperasi
7. Terdapat 1 ruang sarana dan prasarana olahraga.
8. Terdapat satu ruang BK yang letaknya berdampingan dengan ruang UKS dan ruang guru
9. Tempat ibadahnya berupa sebuah mushola untuk siswa yang beragama islam dengan fasilitas ibadah berupa mukena, sarung, dan Al Qur'an. Untuk siswa non Islam, biasanya pelajaran agama dilakukan di luar kelas (ruang khusus untuk pelajaran agama non muslim)
10. Secara keseluruhan, sekolah ini sangat luas dan memiliki taman dan beberapa pohon-pohon besar. Sekolah ini juga strategis karena terletak di tak jauh dari jalan raya.

Bila dilihat, kondisi fisik sekolah ini dapat dirinci seperti pada tabel 1 :

Tabel 1. Kondisi fisik sekolah

| No | Sarana dan Prasarana | Jumlah |
|----|----------------------|--------|
| 1 | Ruang kelas | 21 |
| 2 | Ruang Kepala Sekolah | 1 |
| 3 | Ruang Guru | 1 |
| 4 | Ruang UKS | 1 |
| 5 | Ruang BK | 1 |
| 6 | Ruang Komputer | 1 |
| 7 | Ruang TU | 1 |
| 8 | Perpustakaan | 1 |
| 9 | Mushola | 1 |
| 10 | Laboratorium | 2 |

| | | |
|----|--------------------|----|
| 11 | Kamar mandi/WC | 10 |
| 12 | Kantin | 1 |
| 13 | Lapangan Olah Raga | 1 |
| 14 | Gudang | 2 |
| 15 | Area Parkir | 2 |

Adapun visi dan misi SMP N 2 Pleret adalah sebagai berikut.

1. VISI :

Unggul dalam Prestasi, Iman, Taqwa, dan Berakhlak Mulia

2. MISI :

- a. Melaksanakan proses belajar mengajar yang efektif
- b. Melaksanakan ekstrakurikuler sesuai dengan bakat dan minat siswa.
- c. Menumbuhkan semangat berprestasi kepada seluruh warga sekolah.
- d. Meningkatkan kedisiplinan semua warga sekolah.
- e. Menumbuhkan semangat, mengkaji dan penghayatan terhadap ajaran agama sehingga menjadi landasan dalam bersikap dan bertindak.
- f. Menumbuhkan semangat berkarakter Indonesia.

3. TUJUAN:

- a. Pencapaian tingkat kelulusan 100%.
- b. Pencapaian nilai rata-rata UNAS $\geq 7,00$
- c. Pencapaian nilai non UNAS $\geq 7,00$
- d. Berprestasi dalam bidang olahraga khususnya sepak bola, bola basket, dan bela diri pecak silat.
- e. Berprestasi dalam bidang lomba karawitan
- f. Berprestasi dalam bidang lomba Bahasa Inggris dan Seni Budaya
- g. Berprestasi dalam bidang keagamaan yang mencerminkan pengalaman
Imtaq siswa
- h. Salah satu sekolah yang mengembangkan mading menjadi majalah 2D dan majalah sekolah.
- i. Peningkatan rasa cinta tanah air Indonesia.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, program-program yang disusun disesuaikan dengan kondisi fisik maupun siswa yang terdapat di lingkungan SMP N

2 Pleret serta kurikulum yang dilaksanakan yaitu kurikulum 2006 dan kurikulum 2013. Penyusunan program kerja ini berdasarkan pada kebutuhan dan peluang di SMP N 2 Pleret, dengan harapan agar program-program dapat bermanfaat bagi SMP N 2 Pleret

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

Perumusan program PPL dilakukan setelah proses observasi untuk mengidentifikasi masalah yang ada di SMP N 2 Pleret. Program yang disusun berdasarkan masukan dan pertimbangan–pertimbangan yang matang, sehingga tidak semua masalah yang teridentifikasi menjadi dasar untuk penyusunan program. Adapun hal–hal yang menjadi pertimbangan dalam penyusunan program antara lain:

1. Kebutuhan dan manfaat bagi siswa
2. Kemampuan dan kompetensi mahasiswa
3. Dukungan dan swadaya staff serta guru.
4. Waktu yang tersedia
5. Sarana dan prasarana yang tersedia

Pelaksanaan kegiatan PPL di SMP N 2 Pleret diharapkan dapat bermanfaat antara lain

1. Bagi pimpinan sekolah akan membantu meningkatkan pengelolaan sarana belajar mengajar yang efektif.
2. Bagi guru akan lebih membantu terciptanya situasi belajar mengajar yang lebih efektif dan aktif.
3. Bagi peserta didik dapat menyalurkan dan mengembangkan kreatifitas serta minat dan bakat lebih berkembang.
4. Bagi penyusun, program PPL diharapkan dapat membantu membentuk jiwa profesionalisme seorang tenaga kependidikan.

Berdasarkan hasil observasi dan pertimbangan di atas, serta mengkaitkan dengan acuan prinsip program PPL yaitu dapat dilaksanakan (*feasible*), dapat diterima (*acceptable*), berkelanjutan (*sustainable*), dan partisipatif (*participative*), maka disusun program PPL yang dilaksanakan mahasiswa selama di SMP N 2 Pleret adalah sebagai berikut:

1. Konsultasi dengan guru pembimbing
2. Konsultasi dengan dosen pembimbing PPL
3. Membuat perangkat pembelajaran (RPP)
4. Mencari bahan untuk mengajar
5. Mengajar
6. Membuat lembar kerja siswa

7. Mengoreksi lembar kerja siswa
8. Memasukkan nilai lembar kerja siswa
9. Pembuatan media
10. Mendampingi kegiatan siswa (seperti: lomba gerak jalan)
11. Administrasi guru (Dapodik)
12. Piket guru jaga
13. Upacara hari Senin
14. Upacara hari Kemerdekaan RI
15. Penyambutan kedatangan siswa
16. Rekapitulasi Minat Baca Siswa
17. Pemilihan Ketua Osis
18. Pendampingan Program Literasi atau Budaya Membaca
19. Pembuatan laporan
20. Penarikan Mahasiswa PPL

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

Program individu PPL di SMP N 2 Pleret dimulai dari beberapa kegiatan. Diantaranya persiapan, pelaksanaan dan yang terakhir adalah analisis hasil. Program utama kegiatan PPL diantaranya adalah:

A. Persiapan Program dan Kegiatan PPL

Persiapan untuk melakukan program PPL dilakukan agar pelaksanaan PPL dapat berjalan dengan baik maka sebelum diterjunkan. Persiapan bagi mahasiswa PPL dilakukan oleh pihak UNY khususnya LPPMP antara lain sebagai berikut.

1. Pengajaran Mikro

Micro teaching atau pengajaran mikro dilaksanakan pada semester 6. *Micro teaching* bertujuan untuk melatih mahasiswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran sebelum terjun ke sekolah. Kegiatan *micro teaching* dilakukan secara berkelompok. Dalam 1 kelompok terdiri dari 10 mahasiswa dan diampu oleh satu orang dosen pembimbing. Hal ini bertujuan agar mahasiswa lebih fokus dalam belajar praktik mengajar di kelas. Dalam *micro teaching* mahasiswa diberi kesempatan untuk praktik sebanyak lima kali untuk masing-masing mahasiswa dengan durasi antara 15 – 30 menit. Dosen pembimbing memberikan arahan terlebih dahulu tentang cara mengajar, seterusnya mahasiswa melakukan praktik mengajar. Praktik mengajar dalam *micro teaching* pada kesempatan pertama dilakukan hanya melatih cara membuka pelajaran. Sedangkan pelaksanaan *micro teaching* yang kedua dan seterusnya mengajar lengkap dari pembukaan sampai penutup. Sebelum melakukan pembelajaran mikro, mahasiswa wajib membuat RPP dan media yang digunakan baik LKS maupun bahan dan alat praktikum.

2. Observasi Pembelajaran dan Observasi Peserta Didik

Observasi pembelajaran dan peserta didik dilakukan penulis agar memiliki pengetahuan dan pengalaman pendahuluan tentang seorang pendidik. Selain itu, memiliki pengetahuan tentang menghadapi siswa dengan berbagai karakteristiknya. Sasaran dalam observasi pembelajaran dan peserta didik ini di dalam kelas adalah:

- a. Perangkat Pembelajaran
 - Satuan Pelajaran
 - Silabus
 - Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

- b. Proses Pembelajaran
 - Membuka pelajaran
 - Penyajian materi
 - Metode pembelajaran
 - Penggunaan bahasa
 - Penggunaan waktu
 - Gerak
 - Cara memotivasi siswa
 - Teknik bertanya
 - Teknik penguasaan kelas
 - Penggunaan media
 - Bentuk dan cara evaluasi
 - Menutup pelajaran
- c. Perilaku Siswa
 - Perilaku siswa di dalam kelas
 - Perilaku siswa di luar kelas

Pengamatan baik di dalam kelas dan lingkungan sekolah. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, sehingga mampu memberikan gambaran proses belajar mengajar yang akan dilakukan oleh mahasiswa.

B. Pelaksanaan PPL

Pelaksanaan praktik dilaksanakan mulai tanggal 25 Juli 2016 sampai tanggal 2 September 2016. Pihak sekolah (guru pembimbing) memberikan kesempatan mengajar bagi mahasiswa di kelas VII D, VIII D, IX D dan IX E . Dalam rentang waktu yang telah ditentukan, mahasiswa mengajar sebanyak 10 kali pertemuan, yaitu 4x pertemuan untuk kelas VII D, 3 x pertemuan untuk kelas VIII D, 3 x pertemuan IX D. Adapun rinciannya adalah sebagai berikut:

| NO | Hari/Tanggal | Jam | Materi Pembelajaran | Kelas |
|----|--------------|-----------------|--|--------|
| 1 | 26 Juli 2016 | 07.20- 09.20 | Permainan Sepak Bola Dasar | VII D |
| 2 | 28 Juli 2016 | 07.20- 08.40 | Permainan Sepak Bola Lanjutan (throw in dan heading) | VIII D |

| | | | | |
|----|-----------------|-------------|--|--------|
| 3 | 29 Juli 2016 | 07.20-08.40 | Permainan Sepak Bola Lanjutan (passing menggunakan kaki bagian dalam, menghentikan bola, heading dan throw in) | IX D |
| 4 | 9 Agustus 2016 | 07.20-09.20 | Materi Atletik nomor lompat jauh gaya jongkok | VII D |
| 5 | 11 Agustus 2016 | 08.40-10.20 | Materi atletik nomor lompat jauh gaya jongkok | VIII D |
| 6 | 12 Agustus 2016 | 07.20-08.40 | Kebugaran Jasmani (kekuatan otot, kecepatan, aksi reaksi) | IX D |
| 7 | 19 Agustus 2016 | 07.20-08.40 | Bola basket (chest pass, bound pass, over head pass) | IX D |
| 8 | 23 Agustus 2016 | 07.20-09.20 | Senam lantai (gerak dasar guling depan) | VII D |
| 9 | 25 Agustus 2016 | 07.20-08.30 | Senam Lantai (guling depan dan kayang) | VIII D |
| 10 | 30 Agustus 2016 | 07.20-09.20 | Perkembangan Remaja (teori di kelas) | VII D |

Dalam praktiknya, mahasiswa praktikan mengajar sesuai dengan teori pengajaran yang telah diperoleh dari mata kuliah pengajaran mikro, yaitu terdiri dari:

1. Praktik mengajar
2. Kegiatan praktik mengajar

Kegiatan praktik mengajar di kelas meliputi:

- a. Kegiatan awal

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

b. Kegiatan inti

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

c. Kegiatan penutup

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

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

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

Selama pelaksanaan PPL, mahasiswa praktikan memperoleh banyak pengetahuan tentang cara menjadi guru profesional, beradaptasi dengan lingkungan sekolah baik dengan guru, karyawan, siswa maupun dengan sekolah, dan bagaimana cara pelaksanaan kegiatan persekolahan lainnya disamping mengajar. Adapun secara terperinci hasil PPL adalah sebagai berikut:

1. Hasil praktik mengajar

Mahasiswa praktikan telah selesai melaksanakan praktik mengajar sesuai dengan jadwal yang direncanakan. Berdasarkan pelaksanaan praktik mengajar tersebut, praktikan memperoleh pengalaman mengajar yang akan membentuk keterampilan calon guru, sehingga kelak menjadi guru yang profesional.

Selain itu, pengenalan kondisi siswa juga bertujuan agar calon guru siap terjun ke sekolah pada masa yang akan datang dan sekolah dengan berbagai karakteristik siswanya.

2. Faktor pendukung dan Penghambat

Berdasarkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), metode pembelajaran dan media yang digunakan dalam praktik mengajar, praktikan menganggap bahwa secara umum proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik, walaupun dijumpai berbagai hambatan seperti dalam tahap praktik mengajar, antara lain:

- a. dari segi praktikan:
 1. Praktikan terkadang masih kurang mampu menguasai situasi kelas,
 2. Praktikan kadang masih lemah dalam penguasaan alokasi waktu.
 3. Praktikan masih bingung dalam membuat rubrik penilaian.
- b. dari segi siswa
 - 1) Adanya siswa yang ramai saat praktikan menjelaskan materi.
 - 2) Keadaan kelas yang kurang kondusif diakibatkan oleh beberapa siswa yang ribut sendiri.
 - 3) Siswa menyepelkan terhadap praktikan atau guru.

3. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi hambatan

Upaya dalam mengatasi hambatan yang dialami oleh praktikan selama PPL yaitu praktikan mempersiapkan diri, terutama penguasaan materi yang disampaikan agar dapat mengembangkan seluruh kemampuan yang dimiliki untuk ditampilkan dalam proses belajar mengajar dan memudahkan dalam penguasaan dan pengelolaan kelas. Memantau siswa yang ramai dan sering berbicara dengan temannya, untuk siswa dengan karakteristik seperti itu harus sering didekati agar mau mengerjakan tugas dan tidak ramai sendiri.

D. REFLEKSI

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

1. Menciptakan suasana yang rileks dan akrab di dalam kelas atau lapangan sehingga guru bisa menjadi tempat berbagi siswa. Apabila siswa mengalami kesulitan, mereka tidak segan untuk mengungkapkan kesulitannya atau menanyakan hal yang belum mereka pahami dalam pelajaran.

2. Melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik tersebut sehingga siswa bisa menjadi lebih mendekatkan diri mereka terhadap pengajar dan juga terhadap apa yang diajarkan.
3. Berusaha memaksimalkan waktu yang ada sehingga alokasi waktu tepat dan sesuai dengan waktu pertemuan. Senantiasa berkonsultasi dengan guru pembimbing dan dosen pembimbing lapangan terkait pembelajaran di kelas agar tercipta pembelajaran yang kondusif.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Setelah melakukan kegiatan PPL, mahasiswa dapat mengambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kegiatan-kegiatan yang terdapat dalam PPL secara umum berjalan lancar. Kegiatan tersebut ialah kegiatan praktik mengajar. Dalam rentang waktu yang tersedia, mahasiswa praktikan telah mengajar sebanyak 29 x pertemuan. Dan 10 x pertemuan menggunakan RPP
2. Kegiatan PPL akan berjalan dengan baik apabila ada kerjasama yang sinergis antara pihak-pihak yang terkait, baik pihak sekolah, mahasiswa praktikan, maupun pihak universitas.
3. Melalui kegiatan PPL ini, mahasiswa praktikan dituntut untuk dapat mengembangkan kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

B. SARAN

Berdasarkan pengalaman selama melaksanakan kegiatan PPL, penulis memberikan saran-saran yang semoga dapat bermanfaat bagi semua pihak:

1. Bagi SMP N 2 Pleret
 - a. Semua elemen sekolah diharapkan ikut berperan serta dalam program PPL.
 - b. Komunikasi antar guru, karyawan dan mahasiswa praktikan hendaknya dapat ditingkatkan, sehingga komunikasi dapat terjalin dengan baik, harmonis dan lancar.
 - c. Kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan minat dan bakat siswa hendaknya lebih ditingkatkan lagi kualitasnya agar prestasi yang selama ini diraih bisa terus dipertahankan.
2. Bagi Mahasiswa Praktikan
 - a. Membina kebersamaan dan kekompakan di antara mahasiswa PPL sehingga dapat bekerja sama secara baik.
 - b. Membina hubungan baik dengan seluruh warga sekolah, mulai dari kepala sekolah, guru (pembimbing), karyawan hingga siswa.
 - c. Sebelum mengajar semua persiapannya harus sudah matang terutama pada penguasaan materi agar apa yang diskenariokan berjalan dengan baik. Serta sarana prasarana yang diperlukan.

- d. Memahami kondisi lingkungan, karakter, dan kemampuan akademis siswa.
3. Bagi Universitas
- a. Meningkatkan komunikasi, kerjasama, dan koordinasi yang lebih kuat dengan pihak sekolah agar memperlancar program-program PPL.
 - b. Senantiasa menjalin komunikasi dengan sekolah mengenai agenda-agenda yang berkaitan dengan kegiatan PPL sehingga tidak terjadi miskomunikasi.
 - c. Lebih sering melakukan sosialisasi terkait dengan sistem PPL yang baru karena masih banyak dijumpai sekolah yang menganggap PPL masih bersamaan dengan kegiatan KKN.

DAFTAR PUSTAKA

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

TIM UPPL. 2016. *Panduan Pengajaran Mikro Universitas Negeri Yogyakarta 2015*. UNY PRESS: Yogyakarta.

**SEBARAN UNJUK KERJA SISWA
YANG TUNTAS DAN YANG BELUM TUNTAS**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / I
 Tahun Ajaran : 2016/2017
 Kompetensi Dasar : Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.
 Indikator : Mempraktikkan langkah awalan, tumpuan atau tolakan, melayang di udara dan mendarat.

| NO | NAMA SISWA | KRITERIA LOMPAT JAUH | | | | NILAI | KETERANGAN |
|----|-------------------|----------------------|----|----|-----------|-------|--------------|
| | | 1 | 2 | 3 | % TRCAPAI | | |
| 1 | ADITYA NUGROHO | 30 | 35 | 30 | 95 | 95 | TUNTAS |
| 2 | ADITYA RAHMAN H | 30 | 35 | 30 | 95 | 95 | TUNTAS |
| 3 | AGIS DAMAYANTI | | | | | | |
| 4 | AHMAD FAUZI | 30 | 30 | 30 | 90 | 90 | TUNTAS |
| 5 | AHMAD SAIFUL A | | | | | | |
| 6 | ANTON WIJAYANTO | 30 | 35 | 30 | 95 | 95 | TUNTAS |
| 7 | ARDIAN FATHONI D | 25 | 30 | 30 | 85 | 85 | TUNTAS |
| 8 | AZ ZAHRA NAFIDA S | 20 | 20 | 25 | 65 | 65 | BELUM TUNTAS |
| 9 | BRIAN MARDA S. B | 25 | 25 | 30 | 80 | 80 | TUNTAS |
| 10 | CHOIR RIANA NUR K | 20 | 20 | 20 | 60 | 60 | BELUM TUNTAS |
| 11 | DAMAR PRASASTI R | 20 | 30 | 30 | 80 | 80 | TUNTAS |
| 12 | DIMAS YUDHA T | 30 | 30 | 30 | 90 | 90 | TUNTAS |
| 13 | EKO PRASETYO R.H | 30 | 30 | 30 | 90 | 90 | TUNTAS |
| 14 | FITRIA NOVI R | 25 | 30 | 20 | 75 | 75 | BELUM TUNTAS |
| 15 | KARLIS NUR UTAMI | 25 | 25 | 30 | 80 | 80 | TUNTAS |
| 16 | LUQMAN RAHMA W | | | | | | |
| 17 | MAHMUD ASYROFI | 30 | 25 | 25 | 80 | 80 | TUNTAS |
| 18 | MAULANA EKA S | 25 | 30 | 30 | 85 | 85 | TUNTAS |
| 19 | MOUNTESA YUDA A | 30 | 25 | 30 | 85 | 85 | TUNTAS |
| 20 | MUH. HAFIDH B | 25 | 30 | 30 | 85 | 85 | TUNTAS |
| 21 | MUH. HASAN A | 30 | 30 | 30 | 90 | 90 | TUNTAS |
| 22 | MUH. ZAKI FADLI | 30 | 30 | 30 | 90 | 90 | TUNTAS |
| 23 | NIKEN CHAIRUNNISA | 30 | 25 | 30 | 85 | 85 | TUNTAS |
| 24 | RISKA SAFITRI | 25 | 30 | 30 | 85 | 85 | TUNTAS |
| 25 | RISKY MEIBELA | 30 | 30 | 25 | 85 | 85 | TUNTAS |
| 26 | RYGINA SELKLY P | 25 | 25 | 30 | 80 | 80 | TUNTAS |
| 27 | SANTI RAHAYU | 30 | 25 | 25 | 80 | 80 | TUNTAS |
| 28 | SHAFHA HERLINA A | 25 | 30 | 25 | 80 | 80 | TUNTAS |
| 29 | SURYO PRIYAN P | 30 | 35 | 30 | 95 | 95 | TUNTAS |
| 30 | SYAUQI ABRURRAFI | 25 | 30 | 30 | 85 | 85 | TUNTAS |
| 31 | TAUFIQ ARDIYANTO | 30 | 30 | 30 | 90 | 90 | TUNTAS |
| 32 | TITO ANJONG A | 20 | 20 | 20 | 60 | 60 | BELUM TUNTAS |

Keterangan :

- 1 : Awalan
- 2 : Tolakan dan melayang di udara
- 3 : Mendarat
- : Tidak mengikuti tes

Pleret, 22 Agustus 2016

Mengetahui

Mahasiswa PPL

Guru Pembimbing



PAMUNGKAS SUNARTA, S.Pd
NIP. 19700115200801 1 010

CANDRA WIDYASTUTI
NIM. 13601241085

ANALISIS BUTIR SOAL PRAKTIK

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Tahun Ajaran : 2016/2017
 Kompetensi Dasar : Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.
 Indikator : Mempraktikkan langkah awalan, tumpuan atau tolakan, melayang di udara dan mendarat.

| NO SOAL | KELOMPOK | JUMLAH SISWA | KKM | TK | DP | KETERANGAN |
|---------|--------------|--------------|-----|------|-----|-----------------------|
| 1 | TUNTAS | 25 | 75 | 0,72 | 0,4 | Soal sedang digunakan |
| | BELUM TUNTAS | 4 | | | | |
| | JUMLAH | 29 | | | | |

Keterangan :

KKM : Kriteria Ketuntasan Minimal

TK : Tingkat Kesulitan

DP : Daya Pembeda

Mencari :

$$TK = \frac{(\text{jumlah tuntas} - \text{belum tuntas})}{\text{Jumlah siswa yang mengikuti tes}}$$

$$= \frac{25 - 4}{29}$$

$$= 0,72$$

$$DP = \frac{\text{Yang belum tuntas}}{\text{Nilai maksimal}} \times 10$$

$$= \frac{4}{100} \times 10$$

$$= 0,4$$

Kriteria Tingkat Kesulitan :

<0,25 Sulit
 >0,80 Mudah
 0,26 – 0,79 Sedang

Kriteria Daya Pembeda :

>0,30 Digunakan
 <0,14 Diperbaiki
 0,15 – 0,29 Diganti

Pleret, 22 Agustus 2016

Mengetahui

Guru Pembimbing



PAMUNGKAS SUNARTA, S.Pd
 NIP. 19700115200801 1 010

Mahasiswa PPL



CANDRAWIDYASTUTI
 NIM. 13601241085

NILAI RATA-RATA DAYA SERAP SISWA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / I
 Tahun Ajaran : 2016/2017
 Kompetensi Dasar : Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.
 Indikator : Mempraktikkan langkah awalan, tumpuan atau tolakan, melayang di udara dan mendarat.

| NILAI | JUMLAH SISWA | JUMLAH NILAI | RATA-RATA | DAYA SERAP | KETERANGAN |
|--------|--------------|--------------|-----------|------------|--|
| 100 | - | | 83,44 | 86,20 % | Siswa yang mendapatkan nilai 75 keatas ada 25 anak |
| 95 | 4 | 380 | | | |
| 90 | 6 | 540 | | | |
| 85 | 8 | 680 | | | |
| 80 | 7 | 560 | | | |
| 75 | 1 | 75 | | | |
| 70 | - | | | | |
| 65 | 1 | 65 | | | |
| 60 | 2 | 120 | | | |
| 55 | - | | | | |
| 50 | - | | | | |
| JUMLAH | 29 | 2420 | | | |

Keterangan :

Rata-rata diperoleh dari :

$$\text{rata-rata} = \frac{\text{Jumlah nilai}}{\text{Jumlah siswa}}$$

Daya serap siswa diperoleh dari :

$$\text{DS} = \frac{\text{Jumlah siswa yg mendapat nilai} > 75}{\text{Siswa yang mengikuti tes}} \times 100\%$$

Pieret, 22 Agustus 2016

Mengetahui ,

Guru Pembimbing



PAMUNGKAS SUNARTA, S.Pd
 NIP. 19700115200801 1 010

Mahasiswa PPL



CANDRAWIDYASTUTI
 NIM. 13601241085

PROGRAM PERBAIKAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : VII / Gasal
Tahun Ajaran : 2016/2017
Daya Serap :

• PROGRAM PERBAIKAN

- Sasaran Pada Siswa :
 - Az Zahra Nafida Salim
 - Choir Riana Nur Khasanah
 - Fitria Novi Ramadani

- Bentuk Perbaikan : Individu
- Jenis Perbaikan : Mempraktikkan Ulang Gerakan Lompat Jauh
- Kompetensi Dasar : Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional

- Indikator : Mempraktikkan langkah awalan, tumpuan atau tolakan, melayang di udara dan mendarat.
- Pelaksanaan :
 - Tanggal 16 Agustus 2016
 - Waktu Jam Ke-1-2
 - Hasil semua tuntas

Pleret, 22 Agustus 2016

Mengetahui

Guru Pembimbing



PAMUNGKAS SUNARTA, S.Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Mahasiswa PPL



CANDRAWIDYASTUTI
NIM. 13601241085

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Identitas Sekolah : SMP Negeri 2 Pleret
 Identitas Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Pembelajaran Permainan Sepakbola
 Alokasi Waktu : 2 Pertemuan (6 JP x 40 menit)

A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social 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 :

| Kompetensi Dasar | Indikator |
|--|---|
| 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. | 1. Aspek Perilaku Menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain |
| 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental olahraga sepak bola | 2. Aspek Pengetahuan a. Menjelaskan cara menendang bola |

| | |
|--|--|
| | <p>dengan berbagai macam bagian kaki dengan benar.</p> <p>b. Menjelaskan cara mengontrol bola dengan berbagai macam bagian badan dengan benar.</p> <p>c. Menjelaskan cara menggiring (<i>dribbling</i>) bola dengan berbagai bagian kaki dengan benar.</p> <p>d. Menjelaskan cara bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik menendang, mengontrol, dan menggiring dengan benar.</p> |
| <p>4.1 Mempraktikkan teknik dasar olahraga sepakbola dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p> | <p>3. Aspek Keterampilan</p> <p>a. Mempraktikkan cara menendang bola dengan berbagai macam bagian kaki dengan koordinasi yang baik.</p> <p>b. Mempraktikkan cara mengontrol bola dengan berbagai bagian macam bagian badan dengan koordinasi yang baik.</p> <p>c. Mempraktikkan cara menggiring bola dengan berbagai bagian macam kaki dengan koordinasi yang baik.</p> <p>d. Mempraktikkan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik menendang, mengontrol, dan menggiring dengan koordinasi yang baik.</p> |

C. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan memiliki kemampuan berikut.

1. Memahami cara menendang bola dengan berbagai macam bagian kaki dengan benar.
2. Memahami cara mengontrol bola dengan berbagai macam bagian badan dengan benar.
3. Memahami cara menggiring (*dribbling*) bola dengan berbagai bagian kaki dengan benar.
4. Memahami cara bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik menendang, mengontrol, dan menggiring dengan benar.
5. Melakukan teknik menendang bola dengan berbagai macam bagian kaki dengan koordinasi yang baik.
6. Melakukan teknik mengontrol bola dengan berbagai bagian macam bagian badan dengan koordinasi yang baik.
7. Melakukan teknik menggiring bola dengan berbagai bagian macam kaki dengan koordinasi yang baik.

8. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik menendang, mengontrol, dan menggiring dengan koordinasi yang baik.

D. Materi Pembelajaran :

- Sepak Bola:
- Menendang dengan dengan berbagai macam bagian kaki
 - 1) Pembelajaran menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam
 - a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - b) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
 - c) Pandangan ke arah bola.
 - d) Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.



Gambar 1.2 Pembelajaran menendang bola dengan kaki bagian dalam

- 2) Pembelajaran menendang dengan menggunakan punggung kaki
 - a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - b) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
 - c) Pandangan ke arah bola.
 - d) Ayunkan kaki belakang lurus ke arah bola, perkenaan bola dengan punggung kaki.



Gambar 1.3 Pembelajaran menendang bola dengan punggung kaki

- 2) Pembelajaran menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam
 - a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - b) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan agak jauh di depan.
 - c) Pandangan ke arah bola.
 - d) Ayunkan kaki belakang membentuk setengah lingkaran ke arah dalam, perkenaan bola dengan punggung kaki sebelah

dalam.



Gambar 1.4 Pembelajaran menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam

- Menahan bola dengan kaki bagian dalam dan luar
 - 1) Pembelajaran menahan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam
 - a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - b) Pandangan ke arah datangnya bola.
 - c) Julurkan kaki kanan ke depan ke arah datangnya bola.
 - d) Pada saat akan menyentuh bola, kaki ditarik kembali ke belakang, bola dihentikan di samping kaki kiri.



Gambar 1.6 Pembelajaran menahan bola dengan kaki bagian dalam

- 2) Pembelajaran menahan bola dengan kura-kura kaki
 - a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - b) Pandangan ke arah datangnya bola.
 - c) Julurkan kaki kanan ke arah datangnya bola.
 - d) Saat bola menyentuh tanah langsung ditutup dengan mengangkat ujung jari kaki kanan.
 - e) Menahan bola dengan telapak kaki biasanya digunakan untuk bola yang datang dari depan tinggi.



Gambar 1.7 Pembelajaran menahan bola dengan telapak kaki

- Menggiring (dribbling) bola dengan berbagai bagian kaki dalam
 - a) Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - b) Badan condong ke depan.
 - c) Letakkan bola di depan kaki kanan.
 - d) Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.

- e) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola.



Gambar 1.73 Pembelajaran mengging bola dengan kaki bagian dalam

- Bermain sederhana

E. Metode Pembelajaran :

1. Pendekatan: *Scientific*
2. Model pembelajaran penemuan (*Discovery Learning*)
3. Metode : penugasan dan resiprokal/timbal-balik

F. Media Pembelajaran :

1. Sepak bola atau bola sejenisnya
2. Lapangan permainan sepak bola atau lapangan sejenisnya
3. Rintangan (corong) atau sejenisnya
4. Peluit
5. Formulir penilaian

G. Sumber Belajar :

1. Media cetak
 - a. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VII , Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud RI.
 - b. Buku praktik/Lembar Kerja Siswa (LKS).
 - c. Buku permainan sepak bola.
 - d. Poster/gambar gerak dasar permainan sepak bola
2. Media elektronik
 - a. Audio/video visual teknik dasar permainan sepak bola
 - b. Rekaman/cuplikan pertandingan sepak bola.

H. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- a. Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan memotivasi peserta didik.
- b. Menjelaskan tujuan pembelajaran.
- c. Melakukan pemanasan yang mengarah pada permainan sepak bola seperti: bermain menendang bola sepak secara estafet dengan berbagai variasi atau permainan yang lainnya.

2. Kegiatan Inti (90 menit)

Mengamati

- Peserta didik membaca informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang dan menahan bola) dari berbagai sumber.

- Peserta didik mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang dan menghentikan bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.
- Peserta didik mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang dan menghentikan bola).
- Peserta didik mengamati media gambar tentang teknik dasar menendang dan menghentikan bola
- Peserta didik bermain permainan sepak bola yang dimodifikasi
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
 - (1) Jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
 - (2) Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
 - (3) Lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bolavoli yang memiliki garis tengah.
 - (4) Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
 - (5) Setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
 - (6) Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
 - (7) Bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
 - (8) Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
 - (9) Waktu permainan untuk setiap tim 5 – 10 menit.
 Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan kaki dan tenaga yang disalurkan ke bola.



Gambar 1.20 Pembelajaran bermain sepakbola dengan sederhana

Menanya

- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang gerak fundamental sepak bola, misalnya: Apakah posisi badan mempengaruhi pergerakan bola saat melakukan menendang dan menghentikan? Apakah perkenaan bola dengan kaki mempengaruhi jalannya bola saat menendang dan menghentikan? Apakah jenis pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan menendang dan menghentikan?
- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.

Mengeksplorasi

- Peserta didik menendang dan menghentikan bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.

- Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan sepak bola (menendang dan menghentikan bola) dengan benar.
 - Peserta didik melakukan latihan teknik dasar menendang dan menghentikan bola :
Pembelajaran bola berpasangan
Cari pasangan yang seimbang, kemudian minta mereka membuat kesepakatan sederhana tentang permainan menendang dan memberhentikan bola.
- a) Pembelajaran 1: peserta didik tendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan hentikan bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dengan dan sebaliknya, setelah melakukan 2 – 3 menit dilanjutkan dengan pembelajaran berikutnya.
 - b) Pembelajaran 2: peserta didik tendang bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan hentikan bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan sebaliknya.
 - c) Pembelajaran 3: peserta didik tendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan tikan bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan sebaliknya.
 - d) Pembelajaran 4: peserta didik tendang bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan temanmu menahan bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan sebaliknya.
 - e) Pembelajaran 5: peserta didik dapat memvariasikan dengan pembelajaran menendang dan memberhentikan sambil bergerak maju-mundur, ke samping kiri dan kanan, dalam intensitas pelan, agak cepat dan cepat dengan temanmu.
 - f) Pembelajaran 6: peserta didik labungkan bola ke temanmu dan mereka memberhentikan dengan paha, dan sebaliknya.
 - g) Setelah melakukan dengan kaki kanan, coba kamu lakukannya dengan kaki kiri.
 - h) Peserta didik amati keterampilan temanmu, bila ada kekurangtepatan maka diskusikan sehingga teknik dasar permainan dapat diperbaiki.



Gambar 1.8 Pembelajaran menendang dan menahan bola di tempat

Mengasosiasi

- Peserta didik menemukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang dan menghentikan bola) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.
- Peserta didik mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan kaki dan jalannya bola.
- Peserta didik mencari hubungan antara jenis menendang dengan sasaran yang hendak di capai.
- Peserta didik mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.

Mengkomunikasikan

- Peserta didik menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental ke dalam permainan sepak bola (menendang dan menghentikan bola) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
- Peserta didik telah mempelajari teknik menendang dan mengontrol bola. Sekarang coba terapkan dalam permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan teman-teman.
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
 - (1) Jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
 - (2) Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
 - (3) Lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bolavoli yang memiliki garis tengah.
 - (4) Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
 - (5) Setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
 - (6) Setiap pemain tidak boleh menggiring bola, hanya boleh menahan dan menendang.
 - (8) Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
 - (9) Waktu permainan untuk setiap tim 10 – 15 menit.



- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan.
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.
- Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak fundamental permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama.

Pada proses pembelajarannya dapat digunakan strategi pelaksanaan dengan menggunakan metode penugasan dan resiprokal/timbal-balik, sebagai berikut :

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- a. Pendinginan (*colling down*) dengan melemaskan otot-otot tungkai kaki.
- b. Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.

- c. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak fundamental permainan sepak bola yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
- d. Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

Pertemuan ke 2 (permainan sepakbola, 3x40 menit)

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- a. Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan memotivasi peserta didik.
- b. Menjelaskan tujuan pembelajaran.
- c. Melakukan pemanasan yang mengarah pada permainan sepak bola seperti: bermain menendang bola sepak secara estafet dengan berbagai variasi atau permainan yang lainnya.

2. Kegiatan Inti (90 menit)

Mengamati

- Peserta didik membaca informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menggiring bola) dari berbagai sumber.
- Peserta didik mencari informasi dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menggiring bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.
- Peserta didik mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menggiring bola).
- Peserta didik mengamati media gambar tentang teknik dasar menggiring bola
- Peserta didik bermain permainan sepak bola yang dimodifikasi

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
- (2) Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
- (3) Lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bolavoli yang memiliki garis tengah.
- (4) Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
- (5) Setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
- (6) Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
- (7) Bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
- (8) Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
- (9) Waktu permainan untuk setiap tim 5 – 10 menit.

Selama pembelajaran ini coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan kaki dan tenaga yang disalurkan ke bola.



Gambar 1.20 Pembelajaran bermain sepakbola dengan sederhana

Menanya

- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang gerak fundamental sepak bola, misalnya: Apakah posisi badan mempengaruhi pergerakan bola saat menggiring? Apakah perkenaan bola dengan kaki mempengaruhi jalannya bola saat menggiring? Apakah jenis pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola?
- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.

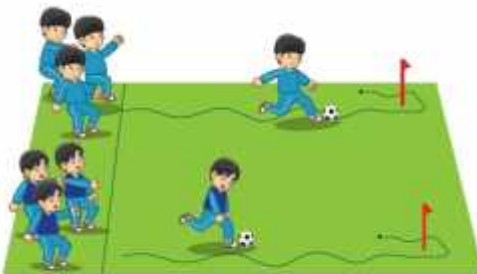
Mengeksplorasi

- Peserta didik menggiring bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan sepak bola (menggiring bola) dengan benar.
- Peserta didik melakukan latihan teknik dasar menggiring bola
Pembelajaran menggiring bola dengan berlari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Pasangkan sebuah bendera di lapangan permainan.
- (2) Setelah itu berdiri dengan jarak 7 – 10 meter menghadap ke bendera.
- (3) Lakukan gerakan menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dan luar secara bergantian, sesampai di bendera berputar kembali ke titik awal.
- (4) Setelah lancar menggunakan kaki kanan, lakukan gerakan yang sama dengan menggunakan kaki kiri.
- (5) Variasikan pembelajaran ini dengan memvariasikan menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian.

Selama pembelajaran, coba rasakan perkenaan bola dengan kaki dan kekuatan yang digunakan untuk menggiring bola.



Gambar 1.17 Pembelajaran menggiring bola dengan sambil berlari berantai

Pembelajaran lomba dalam menggiring bola melewati bendera yang dipasang zig zag.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Buatlah tiga kelompok yang jumlah pemainnya sama banyak.
 - (2) Pancangkanlah bendera 5 buah bendera dengan jarak 1 – 1,5 meter.
 - (3) Kemudian masing-masing kelompok berdiri berbaris berbaris menghadap bendera yang dipasang 15 – 20 meter di depannya.
 - (4) Setelah ada aba-aba dimulai, pemain yang paling depan menggiring bola ke depan dengan zig-zag sampai bendera terakhir dan berbalik arah ke bendera pertama.
 - (5) Pemenangnya adalah kelompok yang terlebih dahulu menyelesaikan aktivitas menggiring bola, tanpa melakukan kesalahan.
- Coba diskusikan dengan teman, cara menggiring bola yang bagaimana paling baik dilakukan dalam menyelesaikan menggiring bola.



Gambar 1.19 Pembelajaran menggiring bola dengan melewati bendera yang dipasang zig-zag

Mengasosiasi

- Peserta didik menemukan gerak fundamental permainan sepak bola (menggiring bola) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.
- Peserta didik mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan kaki dan jalannya bola.
- Peserta didik mencari hubungan antara jenis menggiring dengan sasaran yang hendak di capai.
- Peserta didik mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.

Mengkomunikasikan

- Peserta didik menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental ke dalam permainan sepak bola (menggiring bola) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
- Peserta didik telah mempelajari teknik menendang, mengontrol dan menggiring bola. Sekarang coba terapkan dalam permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan teman-teman.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
 - (2) Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
 - (3) Lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bolavoli yang memiliki garis tengah.
 - (4) Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 21
- (5) Setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.

- (6) Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
- (7) Bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
- (8) Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
- (9) Waktu permainan untuk setiap tim 10 – 15 menit.



Gambar 1.20 Pembelajaran bermain sepakbola dengan jenderhant

- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan.
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.
- Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak fundamental permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- a. Pendinginan (*colling down*) dengan melemaskan otot-otot tungkai kaki.
- b. Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.
- c. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak fundamental permainan sepak bola yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
- d. Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

I. Penilaian Hasil Belajar

A. Teknik dan Bentuk Penilaian

1) Penilaian Pengetahuan

- a) Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

- b) Butir Soal Pengetahuan

| No. | Butir Pertanyaan | Kriteria Pensekoran | | | | Nilai Akhir |
|-----|--|---------------------|---|---|---|-------------|
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| 1. | Jelaskan cara melakukan gerak dasar fundamental menendang bola permainan sepak | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|--|
| | bola. | | | | | | |
| 2. | Jelaskan cara melakukan gerak dasar fundamental menghentikan bola permainan sepak bola. | | | | | | |
| 3. | Jelaskan cara melakukan gerak dasar fundamental menggiring bola permainan sepak bola. | | | | | | |
| 4. | Jelaskan cara melakukan gerak dasar fundamental lemparan ke dalam permainan sepak bola. | | | | | | |

c) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang gerak dasar fundamental menendang, menghentikan bola, menggiring dan lemparan ke dalam.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menyebutkan dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menyebutkan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu disebutkan.

2) **Penilaian Keterampilan**

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melakukan suatu proses gerak dasar permainan bola besar.

b) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

Lakukan gerak dasar melempar dan menangkap bola permainan sepak bola!

| Penilaian Keterampilan Gerak | | | Jumlah Skor Maksimal | Skor Akhir | Keterangan |
|-------------------------------------|---|---------------------------|-----------------------------|-------------------|-------------------|
| Penilaian Proses | | | | | |
| Sikap kaki dan badan (Skor 3) | Teknik menendang dan menghentikan bola (Skor 4) | Gerakan lanjutan (Skor 3) | | | |
| | | | | | |

Lakukan gerak dasar menggiring bola permainan sepak bola!

| Penilaian Keterampilan Gerak | | | Jumlah Skor Maksimal | Skor Akhir | Keterangan |
|-------------------------------------|---|--|-----------------------------|-------------------|-------------------|
| Penilaian Proses | | | | | |
| Sikap awal kaki dan badan (Skor 3) | Teknik menendang bola sambil berlari (Skor 4) | Gerakan koordinasi antara kaki, badan, dan pandangan mata (Skor 3) | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

c) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

Kriteria skor : Pelaksanaan menendang dan menghentikan sepak bola(Proses

- Sikap awal

Nilai 3 jika :

- (1) pandangan mata ke arah datangnya bola
- (2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- (3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Pelaksanaan gerak

Nilai 4 jika :

- (1) Kaki ditarik ke arah datangnya bola
- (2) kedua kaki ditekuk
- (3) badan dicondongkan ke depan
- (4) pandangan mata tertuju arah datangnya bola

Nilai 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Nilai 3 jika :

- (1) badan tetap condong ke depan
- (2) pandangan mata tertuju pada datangnya bola
- (3) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

3) Penilaian Sikap

a) Petunjuk Penilaian Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan sepak bola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 . (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

b) Rubrik Penilaian Perilaku

| Perilaku Yang Dinilai | CEK (√) | | |
|---------------------------|---------|--------|--------|
| | Baik | Sedang | Kurang |
| 1. Kerja sama | | | |
| 2. Tanggung jawab | | | |
| 3. Menghargai teman | | | |
| 4. Disiplin | | | |
| 5. Toleransi | | | |
| Jumlah skor maksimal = 15 | | | |

B. Rekapitulasi Penilaian

| No | Nama Peserta Didik | Aspek-Aspek Penilaian | | | Nilai Akhir $\frac{P + K + A}{3}$ | Paraf Guru |
|-----|--------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|------------|
| | | Sikap | Pengetahuan | Keterampilan | | |
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |
| 5. | | | | | | |
| 6. | | | | | | |
| 7. | | | | | | |
| 8. | | | | | | |
| 9. | | | | | | |
| 10. | | | | | | |
| dst | | | | | | |

Menyetujui,
Guru Pembimbing



Pamungkas Sunarta, S. Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Bantul, 26 Juli 2016
Mahasiswa PPL



Candra Widyastuti
NIM. 13601241085

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP N 2 Pleret
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : VIII / I (Gasal)
Tahun Ajaran: 2016 / 2017
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit (satu pertemuan)

Standar Kompetensi

Mempraktikkan berbagai terknik dasar permainan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

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

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lemparan bola kedalam (throw-in) dalam permainan sepak bola
2. Siswa dapat melakukan teknik dasar menyundul bola (heading) dalam permainan sepak bola.
3. Siswa dapat melakukan variasi kombinasi teknik dasar melempar bola dan menyundul bola dengan teknik benar.
4. Siswa dapat bermain sepak bola dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman.

B. Materi Pembelajaran

• Permainan Sepakbola

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri atas sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Dalam permainan, masing-masing regu menempati separuh lapangan dan berdiri saling berhadapan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang penjaga garis. Permainan dilakukan dalam dua babak, regu yang dinyatakan menang adalah regu yang sampai akhir permainan atau pertandingan lebih banyak memasukkan bola kedalam gawang lawannya.

• Keterampilan teknik lempatan kedalam (throw-in)

Menurut Danny Mielke dalam buku *Dasar-Dasar Sepak Bola* (2007:39) lemparan bola kedalam (throw-in) terjadi apabila bola seluruhnya melampaui garis samping, baik menggulir diatas tanah, ataupun melayang di udara. Maka, seorang pemain lawan dari pihak terakhir yang menyentuh bola dapat melakukan lemparan kedalam di belakang garis samping di tempat bola meninggalkan lapangan permainan.

Lemparan bola ke dalam (throw-in) dapat di praktikkan sebagai berikut ini :

- a. Tahap Persiapan
 - o Berdiri dengan kedua kaki rapat atau kedua kaki kangkang ke samping kiri dan kanan dengan lutut kaki sedikit ditekuk.
 - o Kedua tangan memegang bola dengan jari-jari diregangkan
- b. Tahap Pelaksanaan
 - o Kedua tangan dengan bola diangkat di atas belakang kepala, pandangan mata ke arah teman yang akan diberi operan bola.

- Saat akan melempar bola, badan ditarik ke arah belakang hingga badan melengkung pada perut.
- Bola dilemparkan dengan kekuatan otot-otot perut, panggul, bahu, dan kedua tangan diayuhkan kedepan dibantu kedua lutut yang diluruskan. Badan digerakkan seolah-olah dijatuhkan kedepan bersamaan bola dilepaskan.
- c. Akhir Gerakan
 - Setelah bola dilepaskan, gerakan lanjutannya adalah tetap berdiri di atas kedua kaki dengan ujung-ujung jari kaki tetap diatas tanah.
 - Selanjtnya diteruskan dengan gerakan kaki untuk mencari posisi

• **Keterampilan Teknik Dasar Menyundul bola (heading)**

Teknik dasar menyundul bola adalah meneruskan bola dengan menggunakan dahi. Kegunaannya untuk memberi operan bola kepada teman, memberi umpan untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan dan menyapu lawan. Teknik dasar menyundul daerah.

- a. Tahap Persiapan
 - Sikap berdiri ditempat
 - Badan menghadap ke arah datangnya bola
 - Kedua kaki berdiri kangkang kedua lutut ditekuk sedikit.
- b. Tahap Pelaksanaan
 - Badan ditarik ke belakang, sikap badan agak condong ke belakang, otot-otot leher dikuatkan hingga dagu, menderapat, sikap tubuh
 - Pandangan mata tertuju ke arah datangnya bola
 - Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul serta dorongan kekuatan kedua lutut diluruskan, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.
- c. Akhir Gerakan
 - Berat badan dibawa kedepan, hingga badan condong kedepan diteruskan dengan gerak lanjutan ke arah sasaran.
 - Kaki belakang diangkat maju kedepan dilanjutkan dengan segera lari mencari posisi.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Penugasan

D. Kegiatan Pembelajaran

| No. | Kegiatan Pembelajaran | Keterangan |
|-----|---|---|
| 1. | Pendahuluan (15 menit) Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Guru membuka pembelajaran dengan berdoa, mempresensi, menanyakan kabar siswa dan memberikan apersepsi • Apersepsi : anak-anak pernah kalian melihat teman kalian sedangkan melakukan | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa disiapkan dan di bariskan menjadi dua barisan • Berdoa, presensi siswa dan diberi penjelasan tentang |

| | | |
|-----------|--|---|
| | <p>olahraga menggantung di pintu untuk kekuatan otot ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atau pernahkan kalian melihat seseorang melempari mangga supaya mangga jatuh ? • Pada pagi hari ini kita akan belajar mengenai cara teknik lemparan kedalam (throw-in) dan teknik menyundul bola. • Setelah itu melakukan pemanasan dengan pemanasan statis dan dinamis serta permainan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang digunakan yaitu permainan berkelompok dan mengaoper bola melewati atas kepala teman sekelompoknya ➤ Permainan kedua sama akan tetapi pada permainan kedua melewati bawah sehingga posisi kaki kangkang. | <p>materi yang akan diberikan saat pembelajaran</p> |
| <p>2.</p> | <p>Kegiatan Inti (60 Menit)</p> <p>a. Eksplorasi</p> <p>Guru melakukan kombinasi teknik dasar sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan teknik dasar lemparan bola kedalam (throw-in) dengan bola diam berhadapan dengan teman. ☞ Melakukan teknik dasar menggunakan menyundul bola. ☞ Melakukan teknik dasar lemparan kedalam dalam dan menyundul bola secara langsung. ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan. <p>b. Elaborasi</p> <p>Siswa melakukan gerakan-gerakan teknik yang ada dalam permainan sepakbola secara berpasangan dan kelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan gerakan lemparan bola secara berkelompok dengan membuat lingkaran. ☞ Melakukan gerakan menyundul bola dengan permainan secara berkelompok. ☞ Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi. <p>c. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap | |

| | | |
|----|---|--|
| | <p>keberhasilan peserta didik,</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber. ☞ Guru menjadi narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang mengalami kesulitan. ☞ Membantu menyelesaikan masalah. | |
| 3. | <p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p> <p>a. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan penguluran secara individu dan berpasangan. • Guru memberikan evaluasi mengenai materi yang diberikan <p>b. Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran.</p> <p>c. Guru menutup pembelajaran dengan doa syukur dan memberi motivasi.</p> <p>d. Siswa dibubarkan.</p> | |

E. Alat dan Sumber Belajar

- ☞ Buku referensi, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII*,
- ☞ Internet
- ☞ Peluit
- ☞ Bola Tangan
- ☞ Kun / corong

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

| Indikator Pencapaian Kompetensi | Penilaian | | |
|---|-----------------------|--------------------|---|
| | Teknik | Bentuk Instrumen | Contoh Instrumen |
| <p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi tehnik dasar (lemparan kedalam dan menyundul bola) dengan koordinasi yang baik • Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi | Tes praktik (Kinerja) | Tes Contoh Kinerja | Lakukan variasi dan kombinasi menyundul bola dan gerakan lemparan kedalam |

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan sepakbola

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

1. Nilai akhir yang diperoleh siswa

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

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA

| Aspek Yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|--|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Bentuk gerakan tangan saat akan melakukan gerakan throw-in dan posisi badan saat menyundul 2. Bentuk arah bola hasil lemparan kedalam sesuai dengan sasaran. 3. Saat melakukan teknik gerakan melempar dan menyundul bola selalu dalam kontrol 4. bentuk arah bola saat menyundul bola sesuai dengan sasaran 5. posisi badan saat melakukan gerakan sesuai dengan kriteria yang diharapkan. | | | | |
| JUMLAH | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20 | | | | |

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

| PERILAKU YANG DIHARAPKAN | CEK () |
|---|---------|
| 1. Bekerja sama dengan teman satu tim | |
| 2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu) | |
| 3. Mentaati peraturan | |
| 4. Menghormati wasit(sportif) | |
| 5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain | |

| | |
|-------------------------|--|
| JUMLAH | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5 | |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

| | |
|------------------|------------------|
| Nama Sekolah | : SMP N 2 Pleret |
| Mata Pelajaran | : PJOK |
| Kelas / Semester | : IX / I (Gasal) |
| Tahun Ajaran | : 2016 / 2017 |
| Alokasi Waktu | : 2 x 40 menit |

Standar Kompetensi

Mempraktikkan berbagai terknik dasar permainan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

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

G. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi kombinasi teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan telapak kaki dengan benar.
2. Siswa dapat melakukan keterampilan menyundul bola (heading) dengan dahi dan perkenaan bola yang benar.
3. Siswa dapat melakukan variasi kombinasi teknik dasar menggiring bola dengan beberapa teknik dasar.
4. Siswa dapat bermain sepakbola dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman.

H. Materi Pembelajaran

Permainan Sepakbola

Menendang bola dengan kaki bagian dalam.

- Menendang dengan dengan berbagai macam bagian kaki
 - 1) Pembelajaran menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam
 - a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - b) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
 - c) Pandangan ke arah bola.
 - d) Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.



Gambar 3.2 Pembelajaran menendang bola dengan kaki bagian dalam

➤ Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

- Menahan bola atau menghentikan dengan kaki bagian dalam
 - 1) Pembelajaran menahan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam
 - a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - b) Pandangan ke arah datangnya bola.

- c) Julurkan kaki kanan ke depan ke arah datangnya bola.
- d) Pada saat akan menyentuh bola, kaki ditarik kembali ke belakang, bola dihentikan di samping kaki kiri.



Gambar 1.6 Pembelajaran menahan bola dengan kaki bagian dalam.

- **Teknik dasar menghentikan bola**

Menghentikan bola pada dasarnya adalah dengan cara mengurangi kekuatan atau kecepatan bola hingga bola berhenti untuk kemudian dikuasai. Adapun teknik dasar menghentikan bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan luar, punggung kaki, telapak kaki, perut, dada dan kepala.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- 1) Dua orang pemain A dan B berdiri saling berhadapan. A melempar bola melambung ke atas ke arah B kemudian A lari ke arah B
- 2) B menghentikan bola setelah dikuasai lalu digiring ke arah tempat A semula.
- 3) Kemudian B mengangkat bola lalu dilambungkan ke A dan A melakukan seperti B, lakukan gerakan terus-menerus secara bergantian.
- 4) Dalam menghentikan bola gunakan teknik dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki, telapak kaki, perut, dada, paha dan kepala secara bergantian.



Sumber gambar
materipenjasorkes.blogspot.com

- **Teknik dasar menggiring bola**

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah, menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja yaitu bebas dari lawan.

Kegunaan teknik menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dan menahan bola tetap dalam penguasaan.

Adapun teknik dasar menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- 1) Setiap anak menggiring bola dengan mengikuti gerak atau aba-aba dari pelatih (guru), lakukan dengan cara berputar, membalik, berputar ke kanan dan ke kiri

- 2) Setiap pemain dengan bola masing-masing suatu pasangan yang terdiri dua orang yang satu di depan dan yang lainnya di belakang, pemain di depan menggiring bola semuanya sendiri dan pemain belakang harus mengikuti pemain depan ke mana saja bergerak.
- 3) Di dalam lapangan yang berbentuk lingkaran setiap pemain bebas menggiring bola semuanya ke segala arah namun di antara pemain satu dan lainnya tidak boleh saling bersentuhan.



Sumber gambar
tim-futsal.blogspot.com

- **Keterampilan Teknik Dasar Menyundul bola (heading)**

Teknik dasar menyundul bola adalah meneruskan bola dengan menggunakan dahi kegunaannya untuk memberi operan bola kepada teman, memberi umpan untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan dan menyapun lawan. Teknik dasar menyundul daerah.

A. Tahap Persiapan

- Sikap berdiri ditempat
- Badan menghadap kearah datangnya bola
- Kedua kaki berdiri kangkang kedua lutut ditekuk sedikit.

B. Tahap Pelaksanaan

- Badan ditarik kebelakang, sikap badan agak condong kebelakang, otot-otot leher didikuatkan hingga dagu, mdderapat, sikap tubuh
- Pandangan mata tertuju ke arah dtangnya bola
- Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul serta dorongan kekuatan kedua lutut diluruskan, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.

C. Akhir Gerakan

- Berat badan dibawa kedepan, hingga badan condong kedepan diteruskan dengan gerak lanjutan ke arah sasara.
- Kaki belakang diangkat maju kedepan dilanjutkan dengan segera lari mencari posisi.

I. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Penugasan
3. Diskusi

J. Kegiatan Pembelajaran

| No. | Kegiatan Pembelajaran | Keterangan |
|-----|---|--|
| 1. | <p>Pendahuluan (15 menit)</p> <p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membuka pembelajaran dengan berdoa, mempresensi, menanyakan kabar siswa dan memberikan apersepsi • Setelah itu melakukan pemanasan dengan pemanasan statis dan dinamis serta permainan <p>Permainan : siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kemudian melakukan gerakan estafet bola melewati kepala dan setelah sampai diorang terakhir bola dilemparkan ke depan</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa disiapkan dan di bariskan menjadi dua bershap • Berdoa, presensi siswa dan diberi penjelasan tentang materi yang akan diberikan saat pembelajaran |
| 2. | <p>Kegiatan Inti (60 Menit)</p> <p>d. Eksplorasi</p> <p>Guru melakukan kombinasi teknik dasar sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan teknik dasar mengumpan dan menghentikan bola dengan berhadapan. ☞ Melakukan teknik dasar menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan telapak kaki dilanjutkan dengan bergerak maju dan mundur. ☞ Melakukan teknik dasar menggiring bola dengan gerakan yang benar. ☞ Melakukan teknik dasar heading atau menyundul bola dengan perkenaan yang benar ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan. <p>e. Elaborasi</p> <p>Siswa melakukan gerakan-gerakan teknik yang ada dalam permainan sepakbola secara berpasangan dan kelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Menendang dengan kaki bagian dalam secara berpasangan. ☞ Mengontrol dan menghentikan bola hasil operan rekan pasangan dengan menggunakan kaki bagian dalam, telapak kaki dan punggung kaki ☞ Melakukan heading dengan teman dan berpasangan ☞ Bermain sepakbola dengan peraturan yang | |

| | | |
|----|---|--|
| | <p>dimodifikasi.</p> <p>f. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber. ☞ Guru menjadi narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang mengalami kesulitan. ☞ Membantu menyelesaikan masalah. | |
| 3. | <p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p> <p>e. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan penguluran secara individu dan berpasangan. <p>f. Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran.</p> <p>g. Guru menutup pembelajaran dengan doa syukur dan memberi motivasi.</p> <p>h. Siswa dibubarkan.</p> | |

| | | |
|--|--|--|
| | c. Guru menutup pembelajaran dengan doa syukur dan memberi motivasi. d. Siswa dibubarkan. | |
|--|--|--|

E. Sumber Belajar dan alat

- ☞ Buku referensi, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX*,
- ☞ Internet
- ☞ Bola sepak
- ☞ Peluit
- ☞ Kun / corong

**Menyetujui,
Guru Pembimbing**



**Pamungkas Sunarta, S. Pd
NIP. 19700115200801 1 010**

**Bantul, 3 Agustus 2016
Mahasiswa PPL**



**Candra Widyastuti
NIM. 13601241085**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMP Negeri 2 Pleret
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / 1 (Gasal)
Materi Pokok : Pembelajaran Lompat Jauh
Alokasi Waktu : 2 Pertemuan (6 JP x 40 menit)

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar :

| Kompetensi Dasar | Indikator |
|---|---|
| 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga 2.8 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.9 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.10 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.11 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. | 1. Aspek Perilaku Menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain |
| 3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. | 2. Aspek Pengetahuan e. Menjelaskan pengertian lompat jauh secara umum f. Menjelaskan berbagai macam gaya dalam lompat jauh . |

| | |
|---|--|
| | <p>g. Menjelaskan tahapan atau langkah-langkah dalam lompat jauh salah satunya gaya jongkok dengan benar.</p> <p>h. Menjelaskan tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</p> |
| 4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. | <p>3. Aspek Keterampilan</p> <p>e. Mempraktikkan langkah atau tahapan lompat jauh gaya jongkok.</p> <p>f. Mempraktikkan langkah awalan, tumpuan atau tolakan, melayang di udara dan mendarat.</p> |

C. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan memiliki kemampuan berikut.

9. Memahami langkah-langkah dalam lompat jauh dengan benar.
10. Memahami tahapan awalan, tumpuan, dan mendarat dengan benar.
11. Memahami tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok.
12. Melakukan teknik awalan, tumpuan atau tolakan, melayang di udara dan mendarat dengan koordinasi yang baik.
13. Melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik awalan, tumpuan atau tolakan, melayang di udara dan mendarat dengan koordinasi yang baik.

D. Materi Pembelajaran :

o Pengertian Lompat Jauh

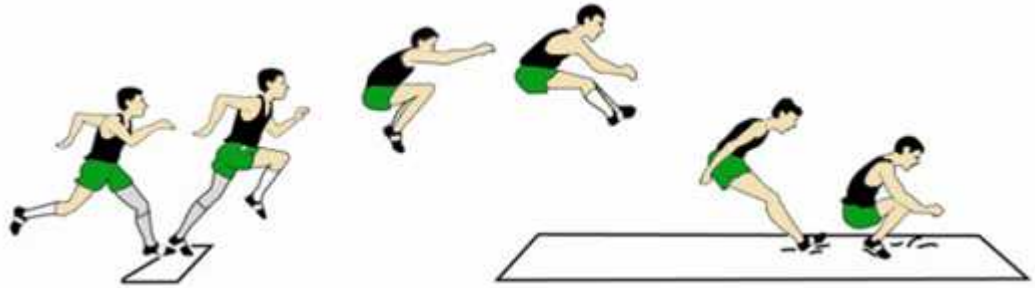
Lompat merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga atletik. Lompat adalah bergerak dengan mengangkat kaki ke depan (ke bawah atau ke atas) dan dengan cepat menurunkannya kembali.

Lompat jauh adalah gerakan melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau. Teknik dasar lompat jauh dipelajari melalui gerakan awalan, tumpuan, saat melayang di udara, dan mendarat. Fungsinya untuk mencapai lompatan sejauh mungkin dengan benar dan selamat.

o Lompat jauh gaya jongkok

Gaya jongkok jika dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara(melayang), kaki ayun/ bebas diayunkan jauh kedepan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan suatu semisirkel dari depan atas terus kebawah dan kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa kedepan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan

dibungkukkan kedepan bersamaan dengan kedua lengan diayunkan cepat kedepan pada saat mendarat.



Gambar 1

Sumber : infopenjasorkes.blogspot.com

Teknik awalan

Teknik awalan lompat jauh adalah.

- Berdiri, kaki terbuka, salah satu kaki ke depan.
- Ajang-ancang 30–40 m, mulai pergerakan lari lambat, lari dipercepat, hingga di papan tumpuan.

Teknik tumpuan

Teknik tumpuan dalam lompat jauh adalah.

- Tolakan dilakukan dengan kaki yang kuat, aktif, dan cepat di papan tumpuan.
- Pinggang bergerak lurus ke depan.
- Kedua tangan ayun ke depan.
- Kedua kaki lurus ke depan.

Teknik saat melayang di udara

Teknik saat melayang di udara, yaitu.

- Kedua kaki diluruskan dan cepat dibengkokkan.
- Badan melayang condong ke depan.
- Kedua tangan membantu ayunan tubuh.

Teknik mendarat

Saat mendarat hindari gerakan tubuh berat ke belakang, karena akan mengurangi daya dorong ke depan. Teknik mendarat adalah:

- Kaki tumpu dibawa kedepan dan sendi lutut kaki ayun diluruskan.
- Badan condong ke depan.
- Kedua lengan diayunkan cepat kedepan dan mendarat dengan posisi jongkok tangan lurus kedepan

E. Metode Pembelajaran :

4. Pendekatan: *Scientific*
5. Model pembelajaran penemuan (*Discovery Learning*)
6. Metode : penugasan, diskusi dan resiprokal/timbal-balik

F. Media Pembelajaran :

6. Balok tumpuan
7. Bak pasir
8. Rintangan (corong) atau kun
9. Peluit

G. Sumber Belajar :

3. Media cetak
 - a. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VII , Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud RI.
 - b. Buku Dasar- Dasar Atletik, Eddy Purnomo & Dapan.
 - c. Poster/gambar tahapan lompat jauh gaya jongkok
4. Media elektronik
 - a. Audio/video visual teknik awalan, tolakan dan mendarat.
 - b. Rekaman/cuplikan tahapan lompat jauh gaya jongkok.

H. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

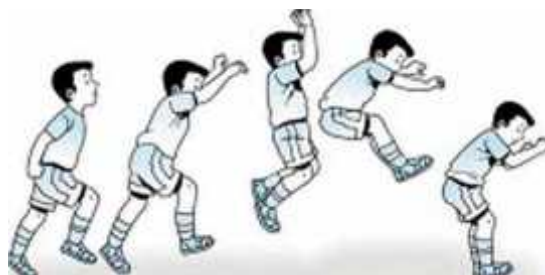
4. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- d. Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan memotivasi peserta didik.
- e. Menjelaskan tujuan pembelajaran.
 - o Siswa mampu menemukan gerakan pada lompat jauh gaya jongkok
 - o Siswa mampu mempraktikkan tahapan lompat jauh gaya jongkok
- f. Melakukan pemanasan yang mengarah pada permainan seperti: Bermain S.O.S atau tiga jadi, siswa harus memindahkan balok menjadi 3 beruntun. Kemudian game kedua permainan sama akan tetapi diberikan rintangan balok yang harus dilewati siswa tersebut.

5. Kegiatan Inti (90 menit)

Mengamati

- Peserta didik membaca informasi dan membuat catatan tentang tahapan yang harus dilalui dalam lompat jauh gaya jongkok (awalan, tumpuan, melayang dan mendarat) dari berbagai sumber.
- Peserta didik mengamati media gambar tentang teknik awalan, tumpuan, melayang dan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok

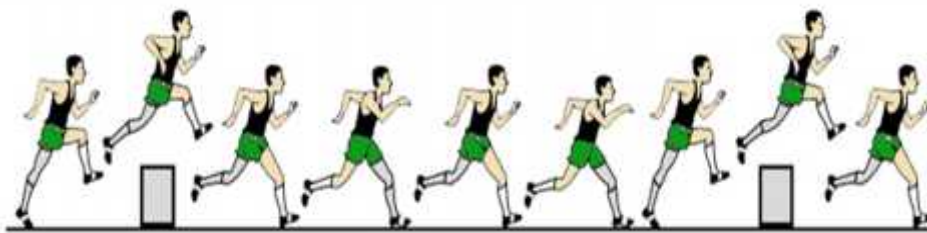


Menanya

- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang tahapan pada lompat jauh gaya jongkok. misalnya: tahapan-tahapan apa saja yang harus dilewati dalam lompat jauh gaya jongkok? Apakah kecepatan lari awalan mempengaruhi jauhnya lompatan ke bak pasir?
- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang hal-hal yang harus dihindari saat melakukan lompat jauh?

Mengeksplorasi

- Peserta didik bermain lompat jauh mencapai satu target lompatan. Dengan tujuan melatih konsentrasi, kekuatan menolak, reaksi bergerak dan percepatan gerak siswa secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- Mendiskusikan setiap tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok.
- Peserta didik melakukan latihan teknik dasar (basic of technique)
Pembelajaran teknik dasar :
 - a) Pembelajaran 1: peserta didik melakukan lompatan jauh mencapai satu target. Target dapat menggunakan kun atau holahop. Sehingga siswa harus berhasil mencapi target tersebut dengan jarak awalan yang sudah ditentukan. setelah melakukan 5 - 7 menit dilanjutkan dengan pembelajaran berikutnya.
 - b) Pembelajaran 2: peserta didik melakukan lompat berturut-turut melewati gawang atau balok. Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan menggunakan awalan yang pendek, mendarat dengan kaki depan diayun dan gunakan suatu irama lari tiga langkah, serta gunakan gawang atau balok dengan jarak 6-8 m.
 - c) melakukan lompatan marka jauh dari atas balok. Peserta didik menggunakan awalan sejauh 5-7 langkah, pertahankan posisi menumpu di udara dan mendaratlah dalam posisi langkah (marka jauh)



Gamabr 3. Bentuk latihan melompati gawang atau balok

Mengasosiasi

- Peserta didik menemukan gerak fundamental dalam tahapan lompat jauh gaya jongkok yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.
- Peserta didik mencari hubungan antara kecepatan lari awalan dengan jauhnya lompatan di bak pasir .

Mengkomunikasikan

- Peserta didik menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental ke dalam latihan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan peraturan yang

dimodifikasi serta menunjukkan sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin.

- Peserta didik telah mempelajari teknik dasar awalan, tolakan, melayang dan mendarat.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan latihan melompat..

6. Kegiatan Penutup (15 menit)

- e. Pendinginan (*colling down*) dengan melemaskan otot-otot tungkai kaki dengan dibuat melingkar.
- f. Memberikan sedikit evaluasi mengenai proses pembelajaran yang telah berlangsung. Evaluasi mengenai gerak awalan, tolakan, melayang dan mendarat.
- g. Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.
- h. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat tahapan – tahapan lompat jauh gaya jongkok yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
- i. Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

Pertemuan ke 2

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- d. Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan memotivasi peserta didik.
- e. Menjelaskan tujuan pembelajaran.
- f. Melakukan pemanasan yang mengarah pada materi yang akan diberikan yaitu lompat jauh gaya jongkok.

2. Kegiatan Inti (90 menit)

Mengamati

- Peserta didik membaca informasi dan membuat catatan tentang tahapan pada lompat jauh gaya jongkok dari berbagai sumber. .
- Peserta didik mengamati gambar tahapan lompat jauh gaya jongkok kemudian membuat catatan tentang tahapan pada lompat jauh gaya jongkok.
- Peserta didik mengamati salah satu siswa yang melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok

Menanya

- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang gerak fundamental atau tahapan dalam lompat jauh misalnya: Apakah posisi badan mempengaruhi jauhnya lompatan ? Apakah jauhnya awalan yang dilakukan mempengaruhi hasil akhir lompatan ?
- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang materi yang sedang dipelajari mengenai teknik atau tahapan dalam lompat jauh

Mengeksplorasi

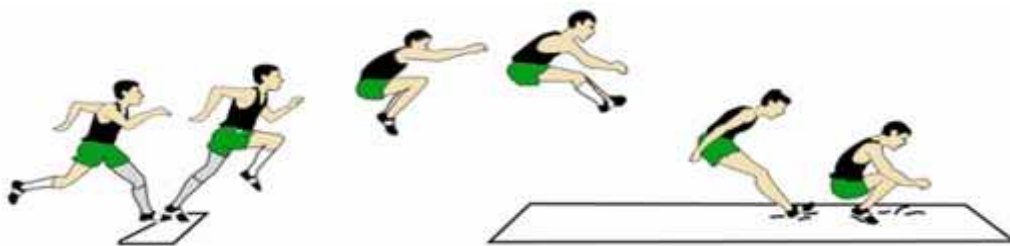
- Peserta didik melakukan gerakan melompati kun atau balok dengan satu kaki kemudian meloncati kun kembali dengan dua kaki dengan benar
- Peserta didik melakukan gerakan lompat ke bak pasir dengan awalan satu kaki yang menjadi tumpuan secara individual dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- Peserta didik melakukan tahapan mendarat, yaitu mendarat dengan posisi jongkok di pasir.
- Pembelajaran dilakukan dengan berdiri di samping bak pasir kemudian peserta didik melakukan tahapan mendarat dipasir dengan posisi jongkok. Pembelajaran dilakukan secara bergantian dan dilakukan pengulangan sebanyak 2/3 kali pengulangan.

Mengasosiasi

- Peserta didik menemukan gerakan dasar dalam lompat jauh yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.
- Peserta didik mencari hubungan antara kecepatan saat melakukan awalan dengan panjang jarak mendarat di bak pasir.

Mengkomunikasikan

- Peserta didik menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental atau tahapan pada lompat jauh ke dalam gerakan yang sesungguhnya
- Peserta didik sudah mempelajari teknik awalan, tolakan, melayang diudara dan mendarat dengan posisi gaya jongkok
- Peserta didik mempraktikkan seluruh tahapan yang terdapat dalam lompat jauh gaya jongkok.



3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- e. Pendinginan (*colling down*) dengan melemaskan otot-otot tungkai kaki.
- f. Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.
- g. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat tahapan apa saja yang terdapat dalam lompat jauh gaya jongkok dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
- h. Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin

1) Penilaian Keterampilan

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melakukan suatu proses gerakan lompat jauh gaya jongkok.

b) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

Lakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan tahapan-tahapan yang benar!

| Penilaian Keterampilan Gerak | | | | Skor Akhir | Keterangan |
|------------------------------|--|--------------------------|----------------------|------------|------------|
| Penilaian Proses | | | Jumlah Skor Maksimal | | |
| Tahap awalan (Skor 30) | Tahap menumpu dan melayang diudara (Skor 40) | Tahap mendarat (Skor 30) | | | |
| | | | | | |

c) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

Kriteria skor : Pelaksanaan menendang dan menghentikan sepak bola(Proses

- Sikap awal

Nilai 30 jika :

- 1) Berdiri, kaki terbuka
- 2) salah satu kaki ke depan.
- 3) Ancang-ancang 30–40 m, mulai pergerakan lari lambat, lari dipercepat, hingga di papan tumpuan

Nilai 20: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 10: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 10: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan gerak

Nilai 40 jika :

Tahap/teknik tumpuan :

- 1) Tolakan dilakukan dengan kaki yang kuat, aktif, dan cepat di papan tumpuan.
- 2) Pinggang bergerak lurus ke depan.
- 3) Kedua tangan ayun ke depan.
- 4) Kedua kaki lurus ke depan

Tahap/teknik saat melayang di udara :

- 1) Kedua kaki diluruskan dan cepat dibengkokkan.
- 2) Badan melayang condong ke depan.
- 3) Kedua tangan membantu ayunan tubuh

Nilai 30: jika hanya 2 kriteria dalam masing-masing tahapan dilakukan secara benar

Nilai 20: jika hanya 1 tahapan yang dilakukan secara benar

Nilai 10: jika hanya satu kriteria dalam 2 tahapan yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir / mendarat gaya jongkok

Nilai 30 jika :

- 1) Kaki tumpu dibawa kedepan dan sendi lutut kaki ayun diluruskan.
- 2) Badan condong ke depan.
- 3) Kedua lengan diayunkan cepat kedepan dan mendarat dengan posisi jongkok tangan lurus kedepan

Nilai 20: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 10: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Menyetujui,
Guru Pembimbing



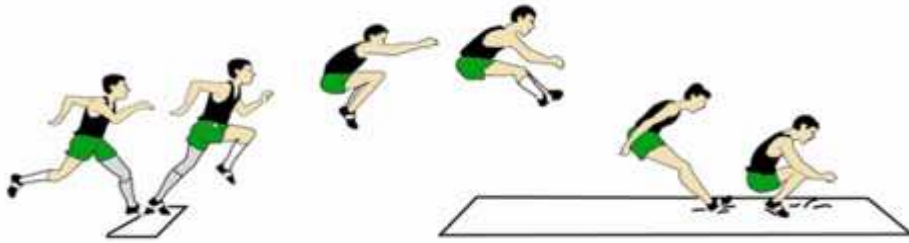
Pamungkas Sunarta, S. Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Bantul, 9 Agustus 2016
Mahasiswa PPL



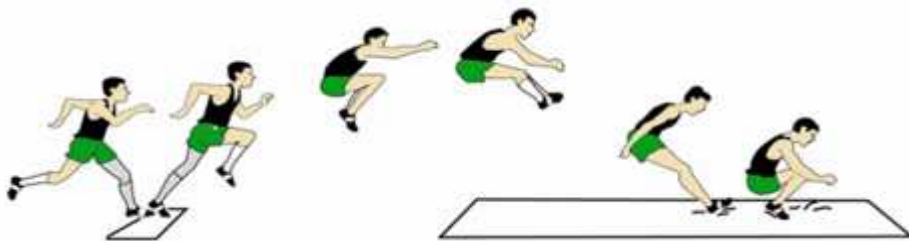
Candra Widyastuti
NIM. 13601241085

Gambar tahapan lompat jauh gaya jongkok.
Awalan, tolakan, melayang dan mendarat



Sumber: *tamamijaya*
Gambar Tahap mendarat

Gambar tahapan lompat jauh gaya jongkok.
Awalan, tolakan, melayang dan mendarat



Sumber: *tamamijaya*
Gambar Tahap mendarat

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

| | |
|------------------|---|
| Nama Sekolah | : SMP N 2 Pleret |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan |
| Kelas / Semester | : VIII / I (Gasal) |
| Tahun Ajaran | : 2016/2017 |
| Alokasi Waktu | : 2 x 2 x 40 menit (dua pertemuan) |

Standar Kompetensi

Mempraktikkan berbagai terknik dasar permainan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar lanjutan atletik dengan koordinasi yang baik serta nilai percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

K. Tujuan Pembelajaran

1. Melakukan tahapan – tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok menggunakan teknik yang benar.
2. Siswa dapat melakukan teknik dasar awalan, tolakan, melayang diudara dan mendarat dengan posisi menggunakan gaya jongkok
3. Melakukan variasi kombinasi tahapan dalam lompat jauh yang dilakukan dengan permainan.
4. Siswa dapat melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan teknik yang benar dan tahapan yang sesuai dengan aturan.

L. Materi Pembelajaran

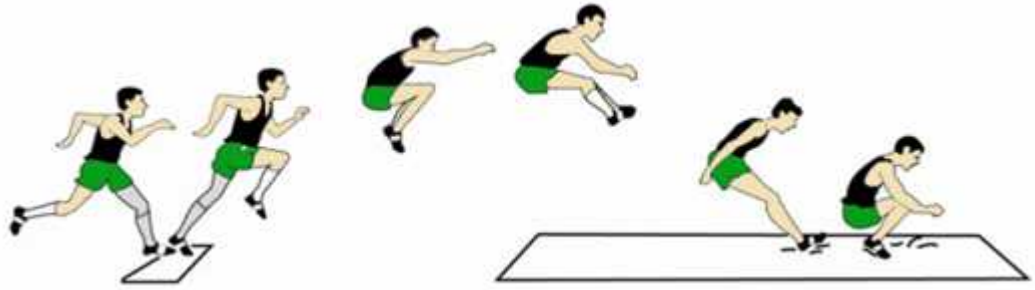
o Pengertian Lompat Jauh

Lompat merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga atletik. Lompat adalah bergerak dengan mengangkat kaki ke depan (ke bawah atau ke atas) dan dengan cepat menurunkannya kembali.

Lompat jauh adalah gerakan melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau. Teknik dasar lompat jauh dipelajari melalui gerakan awalan, tumpuan, saat melayang di udara, dan mendarat. Fungsinya untuk mencapai lompatan sejauh mungkin dengan benar dan selamat.

o Lompat jauh gaya jongkok

Gaya jongkok jika dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara(melayang), kaki ayun/ bebas diayunkan jauh kedepan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan suatu semisirkel dari depan atas terus kebawah dan kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa kedepan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan kedepan bersamaan dengan kedua lengan diayunkan cepat kedepan pada saat mendarat.



Gambar 1
 Sumber : infopenjasorkes.blogspot.com

Teknik awalan

Teknik awalan lompat jauh adalah.

- o Berdiri, kaki terbuka, salah satu kaki ke depan.
- o Ancang-ancang 30–40 m, mulai pergerakan lari lambat, lari dipercepat, hingga di papan tumpuan.

Teknik tumpuan

Teknik tumpuan dalam lompat jauh adalah.

- o Tolakan dilakukan dengan kaki yang kuat, aktif, dan cepat di papan tumpuan.
- o Pinggang bergerak lurus ke depan.
- o Kedua tangan ayun ke depan.
- o Kedua kaki lurus ke depan.

Teknik saat melayang di udara

Teknik saat melayang di udara, yaitu.

- o Kedua kaki diluruskan dan cepat dibengkokkan.
- o Badan melayang condong ke depan.
- o Kedua tangan membantu ayunan tubuh.

Teknik mendarat

Saat mendarat hindari gerakan tubuh berat ke belakang, karena akan mengurangi daya dorong ke depan. Teknik mendarat adalah:

- o Kedua kaki lurus sebelum mendarat lalu dibengkokkan.
- o Badan condong ke depan.
- o Kedua lengan diayun ke belakang.
- o Punggung didorong maksimal ke depan



Gambar Sumber: *tanamijaya*
 Tahap mendarat

M. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Diskusi
3. Penugasan

N. Kegiatan Pembelajaran

- **Pertemuan I (pertama)**

| No. | Kegiatan Pembelajaran | Keterangan |
|-----|--|--|
| 1. | <p>Pendahuluan (15 menit)</p> <p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membuka pembelajaran dengan berdoa, mempresensi, menanyakan kabar siswa dan memberikan apersepsi • Apersepsi : anak-anak pernahkan kalian bermain engkleng saat kecil ? bagaimana menurut kalian mengenai permainan engkleng, lalu mengapa hanya menggunakan satu kaki.? • Pada pagi hari ini kita akan belajar mengenai lompat jauh gaya jongkok • Setelah itu melakukan pemanasan dengan pemanasan statis dan dinamis serta permainan . <p>Permainan, Peserta didik membentuk kelompok kemudian bermain hijau, hitam untuk melatih kekuatan kaki saat melakukan lari awalan.</p> | <ul style="list-style-type: none"> •Siswa disiapkan dan di bariskan menjadi dua bershap •Berdoa, presensi siswa dan diberi penjelasan tentang materi yang akan diberikan saat pembelajaran |
| 2. | <p>Kegiatan Inti (60 Menit)</p> <p>g. Eksplorasi</p> <p>Guru melakukan kombinasi teknik atau tahapan lompat jauh sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan teknik awalan lari ☞ Melakukan teknik tolakan atau menumpu. Tahapan ini dilakukan dengan melakukan perlombaan memindahkan bola secara berkelompok dengan formasi melingkar menghadap keluar dan posisi kaki engkling dan dilakukan dengan penuh tanggungjawab ☞ Melakukan teknik atau tahapan melayang di udara. ☞ Melakukan teknik atau tahapan mendarat dengan posisi jongkok <p>h. Elaborasi</p> <p>Siswa melakukan gerakan-gerakan teknik atau tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok secara individu</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Peserta didik melakukan lompatan jauh mencapai satu target. Target dapat | <p>Siswa di siapkan untuk mengikuti instruksi guru</p> |

| | | |
|----|---|---|
| | <p>menggunakan bak pasir. Sehingga siswa harus berhasil mencapai target tersebut dengan jarak awalan yang sudah ditentukan. setelah melakukan 5 - 7 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan gerakan mendarat di bak pasir dengan posisi gaya jongkok. <p>i. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik, ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber. ☞ Guru menjadi narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang mengalami kesulitan. ☞ Membantu menyelesaikan masalah. | |
| 3. | <p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p> <p>i. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan penguluran secara individu dan berpasangan. <p>j. Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran.</p> <p>k. Guru menutup pembelajaran dengan doa syukur dan memberi motivasi.</p> <p>l. Siswa dibubarkan.</p> | Siswa disiapkan di posisi masing-masing |

• **Pertemuan 2 (kedua)**

| No. | Kegiatan Pembelajaran | Keterangan |
|-----|---|--|
| 1. | <p>Pendahuluan (15 menit)</p> <p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membuka pembelajaran dengan berdoa, mempresensi, menanyakan kabar siswa dan memberikan apersepsi • Apersepsi : anak-anak pernahkan kalian bermain permainan tradisional ? misalkan...(engkleng) bagaimana menurut kalian mengenai permainan engkleng, lalu mengapa hanya menggunakan satu kaki. Apakah ada kaitannya dengan materi kita hari ini ? materi lompat jauh? • Minggu lalu kita sudah mempelajari | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa disiapkan dan di bariskan menjadi dua bershap • Berdoa, presensi siswa dan diberi penjelasan tentang materi yang akan diberikan saat pembelajaran |

| | | |
|----|--|---|
| | <p>tahapan-tahapan pada lompat jauh, ada yang masih ingat apa saja ? coba sebutkan ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah itu melakukan pemanasan dengan pemanasan statis dan dinamis serta permainan . <p>Permainan, Peserta didik membentuk kelompok kemudian bermain hijau, hitam untuk melatih kekuatan kaki saat melakukan lari awalan.</p> | |
| 2. | <p>Kegiatan Inti (60 Menit)</p> <p>j. Eksplorasi</p> <p>Guru melakukan kombinasi teknik atau tahapan lompat jauh sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan teknik awalan lari ☞ Melakukan teknik tolakan atau menumpu. <p>Tahapan ini dilakukan dengan melakukan perlombaan estafet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibagi menjadi 4 kelompok • Masing-masing kelompok 8 orang yang nantinya setiap kelompok dibagi menjadi 2 • 4 siswa berada disebelah utara dan 4 siswa disebelah selatan • Pertama, kelompok utara berlari ke arah selatan dengan menggunakan satu kaki (engkleng) • Setelah sampai di kelompok selatan, di lanjutkan kelompok selatan yang berlari menggunakan satu kaki (engkleng) <div data-bbox="522 1632 1019 1913" style="text-align: center;"> </div> <p>k. Elaborasi</p> <p>Siswa melakukan gerakan-gerakan teknik atau tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok secara individu</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Peserta didik melakukan lompatan jauh mencapai satu target. Target dapat menggunakan bak pasir. Sehingga siswa | Siswa di siapkan untuk mengikuti instruksi guru |

| | | |
|----|---|---|
| | <p>harus berhasil mencapai target tersebut dengan jarak awalan yang sudah ditentukan. setelah melakukan 5 - 7 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan gerakan mendarat di bak pasir dengan posisi gaya jongkok. <p>1. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik, ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber. ☞ Guru menjadi narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang mengalami kesulitan. ☞ Membantu menyelesaikan masalah. | |
| 3. | <p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p> <p>m. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan penguluran secara individu dan berpasangan. <p>n. Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran.</p> <p>o. Guru menutup pembelajaran dengan doa syukur dan memberi motivasi.</p> <p>p. Siswa dibubarkan.</p> | Siswa disiapkan di posisi masing-masing |

2) Penilaian Keterampilan

d) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melakukan suatu proses gerakan lompat jauh gaya jongkok.

e) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

Lakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan tahapan-tahapan yang benar!

| Penilaian Keterampilan Gerak | | | Jumlah Skor Maksimal | Skor Akhir | Keterangan |
|------------------------------|--|--------------------------|----------------------|------------|------------|
| Penilaian Proses | | | | | |
| Tahap awalan (Skor 30) | Tahap menumpu dan melayang diudara (Skor 40) | Tahap mendarat (Skor 30) | | | |
| | | | | | |

Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

Kriteria skor :

- Sikap awal

Nilai 30 jika :

- 4) Berdiri, kaki terbuka

5) salah satu kaki ke depan.

6) Ajang-ancang 30–40 m, mulai pergerakan lari lambat, lari dipercepat, hingga di papan tumpuan

Nilai 20: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 10: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan gerak

Nilai 40 jika :

Tahap/teknik tumpuan :

1) Tolakan dilakukan dengan kaki yang kuat, aktif, dan cepat di papan tumpuan.

2) Pinggang bergerak lurus ke depan.

3) Kedua tangan ayun ke depan.

4) Kedua kaki lurus ke depan

Tahap/teknik saat melayang di udara :

1) Kedua kaki diluruskan dan cepat dibengkokkan.

2) Badan melayang condong ke depan.

3) Kedua tangan membantu ayunan tubuh

Nilai 30: jika hanya 2 kriteria dalam masing-masing tahapan dilakukan secara benar

Nilai 20: jika hanya 1 tahapan yang dilakukan secara benar

Nilai 10: jika hanya satu kriteria dalam 2 tahapan yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir / mendarat gaya jongkok

Nilai 30 jika :

1) Kaki tumpu dibawa kedepan dan sendi lutut kaki ayun diluruskan.

2) Badan condong ke depan.

3) Kedua lengan diayunkan cepat kedepan dan mendarat dengan posisi jongkok tangan lurus kedepan

Nilai 20: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 10: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

3) Kedua tangan membantu ayunan tubuh

Nilai 30: jika hanya 2 kriteria dalam masing-masing tahapan dilakukan secara benar

Nilai 20: jika hanya 1 tahapan yang dilakukan secara benar

Nilai 10: jika hanya satu kriteria dalam 2 tahapan yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir / mendarat gaya jongkok

Nilai 30 jika :

- 1) Kaki tumpu dibawa kedepan dan sendi lutut kaki ayun diluruskan.
- 2) Badan condong ke depan.
- 3) Kedua lengan diayunkan cepat kedepan dan mendarat dengan posisi jongkok tangan lurus kedepan

Nilai 20: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 10: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

F. Alat dan Sumber Belajar

- ☞ Buku referensi, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII*,
- ☞ Internet
- ☞ Bak pasir
- ☞ Balok tumpuan atau tolakan
- ☞ Peluit

Bantul, 10 Agustus 2016

Menyetujui,
Guru Pembimbing



Pamungkas Sunarta, S. Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Mahasiswa PPL



Candra Widyastuti
NIM. 13601241085

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

| | |
|------------------|---|
| Nama Sekolah | : SMP N 2 Pleret |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan |
| Kelas / Semester | : IX / I (Gasal) |
| Tahun Ajaran | : 2016/2017 |
| Alokasi Waktu | : 2 x 40 menit (satu pertemuan) |

Standar Kompetensi

2. Mempraktikkan jenis latihan beban dengan alat sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

- 2.1 Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan
- 2.2 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana serta nilai semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri

O. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mengidentifikasi bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan badan bagian atas dan bawah,identifikasi bentuk latihan untuk kelentukan dengan benar.
2. Siswa dapat melakukan latihan kekuatan dan daya tahan badan bagian atas, kekuatan, kecepatan dan daya tahan bagian bawah dengan benar.
3. Siswa mengetahui dan memahami bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan cermat.
4. Siswa dapat memiliki nilai semangat, disiplin, tanggung jawab, dan percaya diri.

P. Materi Pembelajaran

Pengertian kesegaran jasmani menurut Roji (2004: 97), adalah merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh. Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Menurut Djoko Pekik Irianto(2004: 2), kesegaran adalah fisik (physical fitness), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Maka dapat disimpulkan bahwa

kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Ada dua macam komponen kebugaran jasmani, yaitu :

1. Komponen Kebugaran Jasmani terkait Kesehatan

a. Kekuatan Otot (*Muscle Strength*)

Kekuatan Otot adalah kemampuan tubuh mengerahkan tenaga untuk menahan beban yang diberikan.

b. Daya Tahan Otot (*Muscle Endurance*)

Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Daya tahan otot bermanfaat untuk mengatasi kelelahan. Pengukuran daya tahan otot dilakukan melalui Push up test, Sit up test.

- Push up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bisep maupun trisep. Posisi awal tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan kiri badan. Kemudian badan didorong ke atas dengan kekuatan tangan. Posisi kaki dan badan tetap lurus atau tegap. Setelah itu, badan diturunkan dengan tetap menjaga kondisi badan dan kaki tetap lurus. Badan turun tanpa menyentuh lantai atau tanah. Naik lagi dan dilakukan secara berulang. Kegiatan ini dapat dikombinasikan dengan:

1. mengubah jarak telapak tangan
2. bentuk tangan yang menyentuh lantai: membuka, mengepal, menggunakan jari, atau punggung tangan
3. mengubah jarak antar kaki
4. mengubah ketinggian letak kaki: dengan menggunakan kursi atau kaki yang satu ditindihkan ke kaki yang lain
5. mengubah jumlah tangan yang digunakan : satu tangan atau dua tangan

2. Komponen Kebugaran Jasmani terkait Keterampilan

a. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah Kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dengan waktu sesingkat-singkatnya setelah menerima

rangsang. Kecepatan ada 3 macam, yaitu kecepatan siklis yang merupakan pengulangan gerakan dari satu bentuk keterampilan yang sama, kecepatan asiklis yang merupakan keterampilan yang berkaitan dengan kecepatan dalam sebuah permainan yang menggunakan alat, dan kecepatan reaksi yang merupakan kecepatan yang dikerahkan sebagai tanggapan dari rangsangan yang diterima oleh tubuh dan dilakukan pada saat mendapat rangsang.

b. Daya ledak (*power*)

Daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya

c. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan tersebut dapat berupa keseimbangan statis (*static balance*) pada saat berdiri maupun keseimbangan dinamis (*dynamic balance*) pada saat melakukan suatu gerakan tertentu.

d. Kelincahan (*agility*)

Kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan dalam waktu yang singkat. Kelincahan ini merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan.

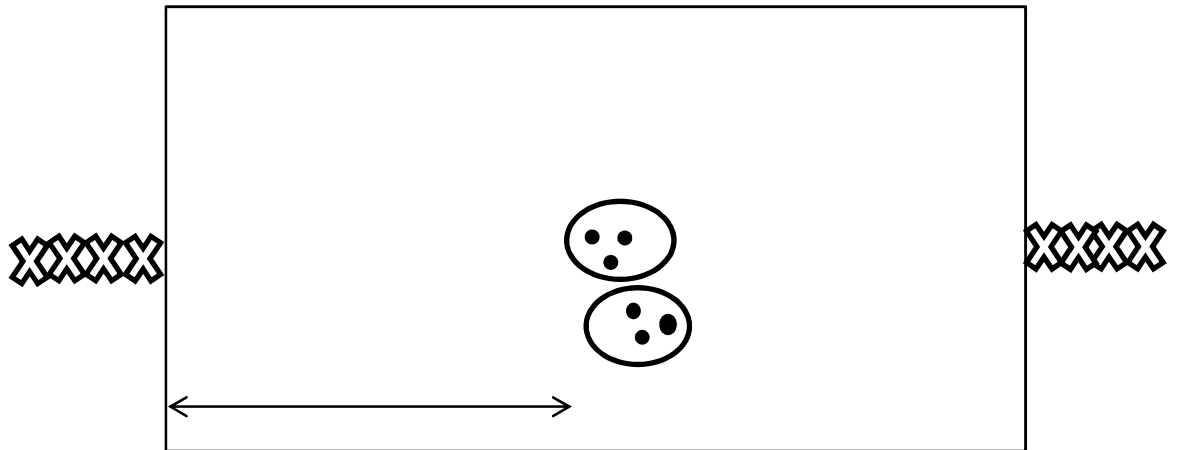
e. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk menggabungkan beberapa gerakan menjadi satu gerakan secara tepat, cermat dan efisien. Kemampuan koordinasi sangat mendukung penguasaan keterampilan dasar gerak. Koordinasi meliputi mata – tangan, mata – kaki, tangan – kaki, mata – tangan – kaki, telinga – mata – kaki, dan seterusnya.

2. Bentuk Latihan

a. Kecepatan dan Reaksi

- Sprint sejauh 60 m (bolak – balik)
- Gambar :



- Keterangan :

✕ = peserta didik ● = bola kasti

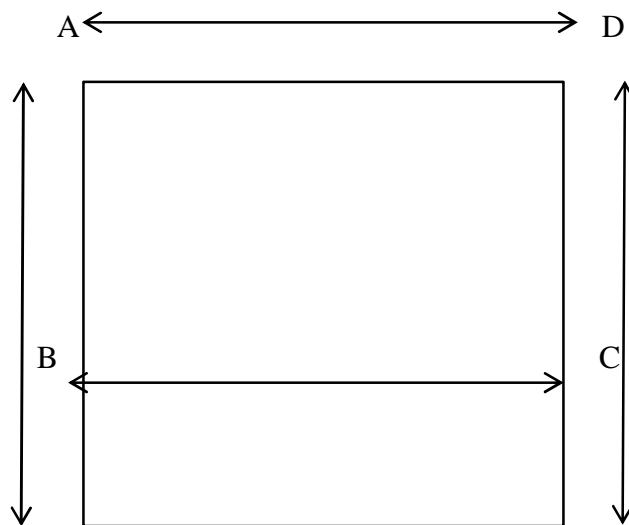
- Setiap peserta didik melakukan sprint ke tengah menuju lingkaran masing-masing kelompok . untuk mengambil bola kasti, kemudian berbalik sprint kembali ke kelompoknya. Peserta didik yang lain menyusul setelah temannya sudah kembali berbaris di belakangnya.

- Jarak dapat diubah sesuai dengan kondisi lapangan.

- Latihan ini disusun dalam bentuk perlombaan

b. Kelincahan, Daya Ledak, dan Reaksi

- Lari kelak – kelok melewati kun (zig – zag)
- Loncat melewati kun
- Lompat satu kaki (3 lompatan bergantian kaki tumpuan)
- Gambar :



Keterangan :

- Panjang setiap sisi lapangan persegi 8 – 10 m
- A – B : lari zig – zag melewati kun maju
- B – C : loncat melewati kun (dua kaki)

- C – D : lari zig – zag melewati kun mundur
- D – A : lompat satu kaki (3 lompatan bergantian kaki tumpuan)
- Setiap peserta didik melakukan semua gerakan, dari posisi semula akan kembali seperti posisi semula

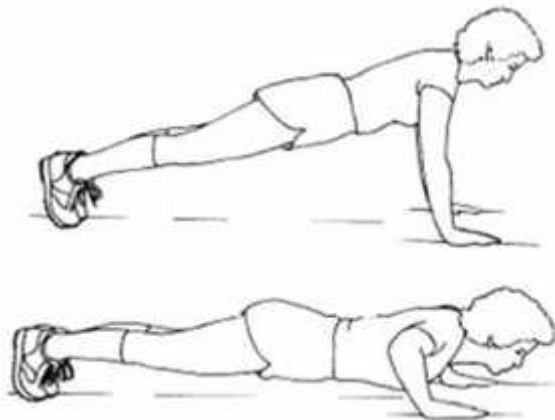
c. Kekuatan Otot

- Melatih kekuatan otot perut dan punggung
- Melatih kekuatan otot perut dan punggung menggunakan latihan push up dan sit up

Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan

Latihan ini umumnya dilakukan dengan push up.

- a. Sikap awal:
 1. Badan telungkup di lantai.
 2. Kedua tangan memegang lantai, di samping dada.
 3. Jari kaki menapak rapat.
- b. Gerakan:
 1. Tangan mengangkat tubuh hingga tangan lurus.
 2. Badan bertumpu pada kedua tangan dan ujung kaki.
- c. Sikap akhir:
 1. Badan, kaki, dan tangan kembali ke sikap awal, yaitu telungkup.
 2. Pandangan lurus ke depan.



Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Perut

Latihan ini umumnya dilakukan dengan sit up.

- a. Sikap awal:
 1. Sikap berbaring telentang.
 2. Kaki/lutut ditekuk, ujung kaki dipegang oleh teman.
 3. Tangan di samping telinga.
- b. Gerakan:
 1. Badan diangkat ke arah kaki.
 2. Siku tangan menyentuh lutut secara silang.
- c. Sikap akhir:
 1. Badan kembali ke sikap semula, duduk rileks, kaki diluruskan.
 2. Pandangan ke depan.



Q. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Diskusi
3. Penugasan

R. Kegiatan Pembelajaran

| No. | Kegiatan Pembelajaran | Keterangan |
|-----|--|--|
| 1. | <p>Pendahuluan (15 menit)</p> <p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memimpin berdoa, melakukan presensi, dan apersepsi. • Menyampaikan tujuan pembelajaran. • Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan tentang pengetahuan kebugaran jasmani pengalaman setelah melihat dari berbagai sumber. • Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari. • Melakukan pemanasan. | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa disiapkan dan di bariskan menjadi dua bershap • Berdoa, presensi siswa dan diberi penjelasan tentang materi yang akan diberikan saat pembelajaran |
| 2. | <p>Kegiatan Inti (60 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eksplorasi ☞ Siswa menyimak penjelasan dari guru | Siswa di siapkan untuk mengikuti instruksi guru |

dengan menggunakan media berupa foto atau gambar

- ☞ Siswa mengamati bentuk latihan push-up, sit-up dan formasi latihan laksi reaksi yang menggunakan lari sprint

- **Elaborasi**

- ☞ Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah yang sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik.

- ☞ Peserta didik dalam kelompok melakukan tiga bentuk latihan secara berurutan :

- Kecepatan dan reaksi : sprint ambil bola kasti
- Kelincahan, daya ledak : lari zig – zag, loncat, dan lompat kijang langkah pendek
- Kekuatan otot perut dan punggung : melakukan push up dan sit up secara berpasangan , masing-masing siswa melakukan 10 kali gerakan

- ☞ Mencoba melakukan gerakan tersebut dan berlomba dengan kelompok lainnya

- **Konfirmasi**

- ☞ Masing-masing kelompok berdiskusi mengenai manfaat yang di dapatkan dari beberapa latihan pengembangan kebugaran jasmani
- ☞ Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam diskusi kelompok.
- ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan,

| | | |
|----|--|---|
| | <p>isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber. ☞ Guru menjadi narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang mengalami kesulitan. ☞ Membantu menyelesaikan masalah | |
| 3. | <p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan ☞ Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan penguluran secara individu dan berpasangan. ☞ Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran. ☞ Guru menutup pembelajaran dengan doa syukur dan memberi motivasi. ☞ Siswa dibubarkan. | Siswa disiapkan di posisi masing-masing |

| | | |
|----|--|---|
| | <p>sumber.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Guru menjadi narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang mengalami kesulitan. ☞ Membantu menyelesaikan masalah | |
| 3. | <p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan ☞ Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan penguluran secara individu dan berpasangan. ☞ Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran. ☞ Guru menutup pembelajaran dengan doa syukur dan memberi motivasi. ☞ Siswa dibubarkan. | Siswa disiapkan di posisi masing-masing |

E. Alat dan Sumber Belajar

- ☞ Buku referensi, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX*,
- ☞ Internet
- ☞ Bola kasti / bola kecil
- ☞ Peluit
- ☞ Kun / corong

Menyetujui,
Guru Pembimbing



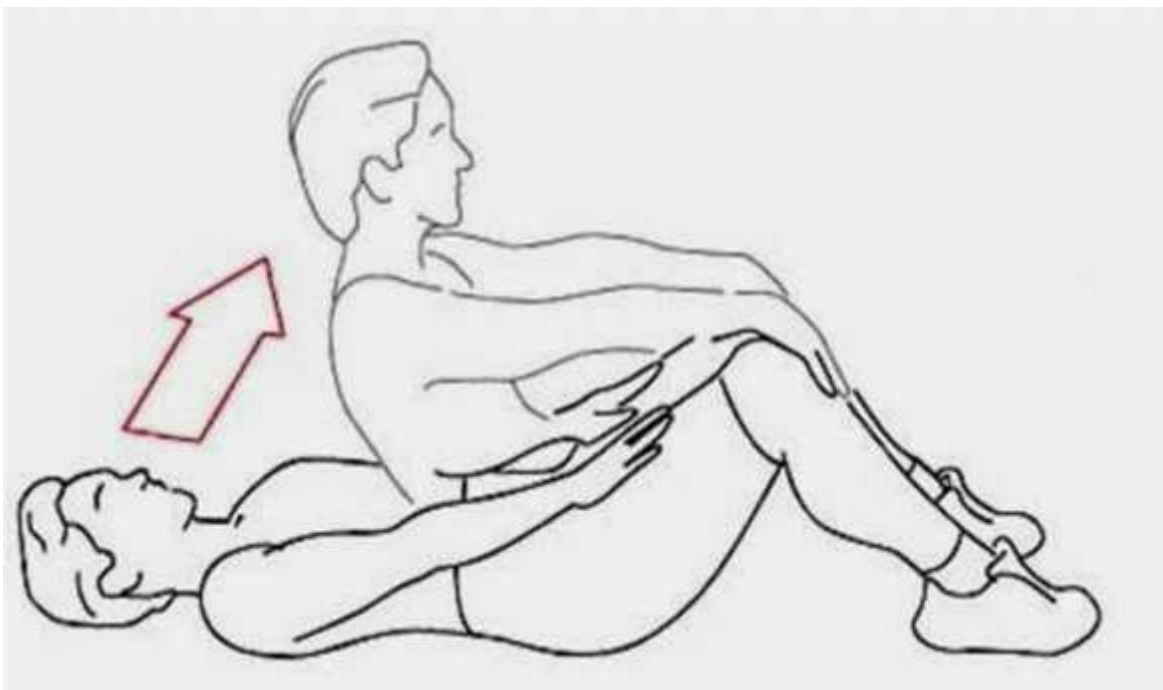
Pamungkas Sunarta, S. Pd
NIP. 19700115200801 1 010

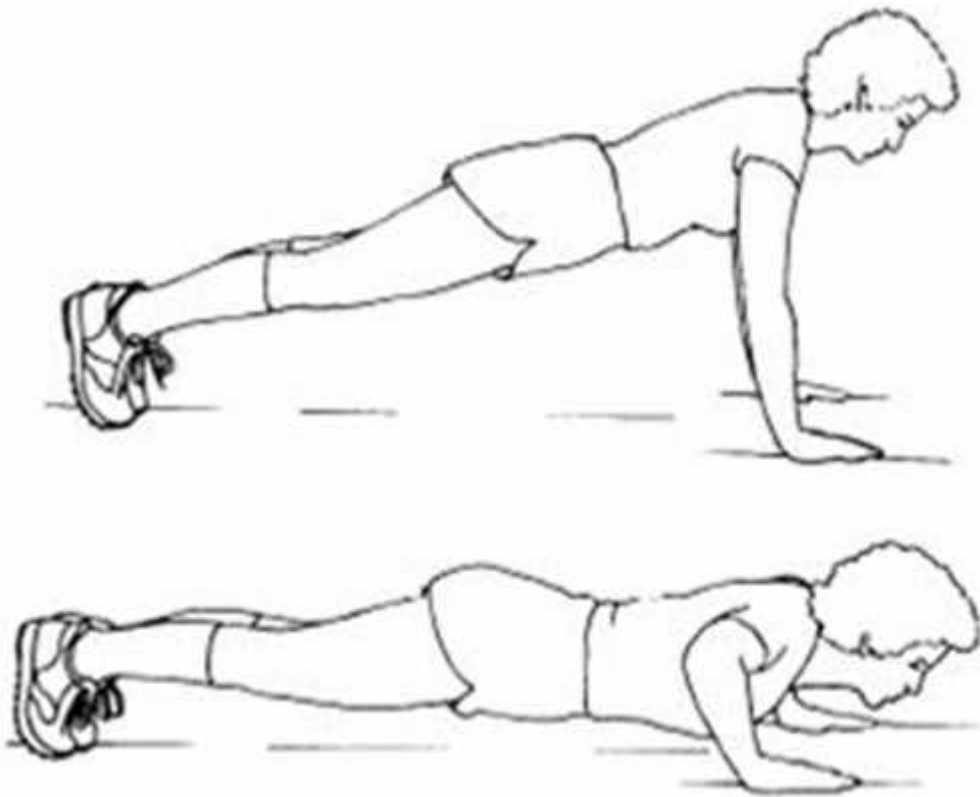
Bantul, 11 Agustus 2016
Mahasiswa PPL



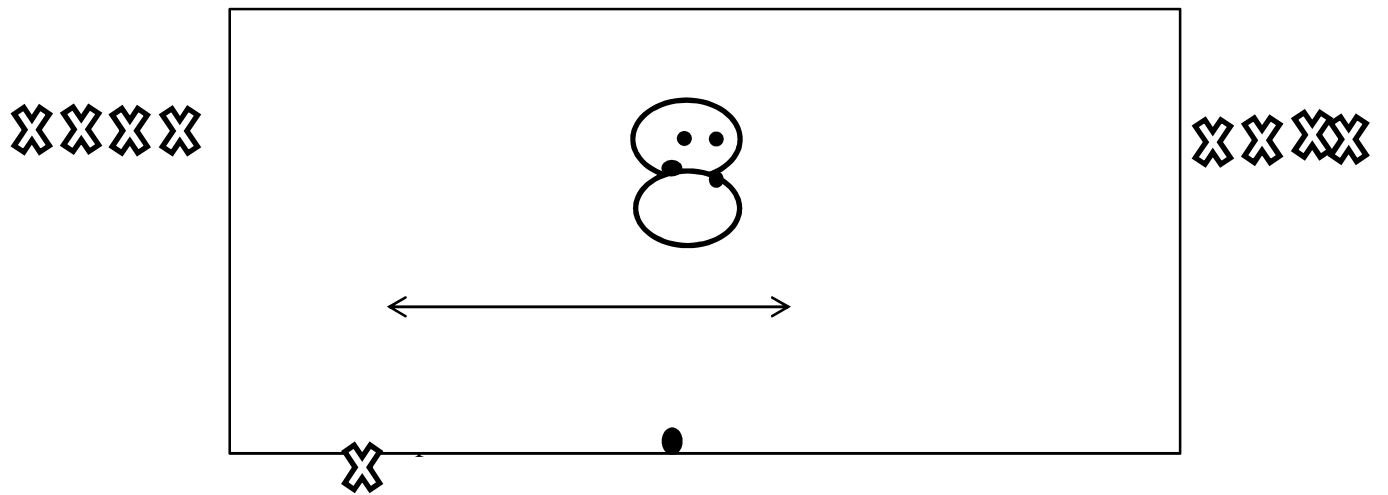
Candra Widyastuti
NIM. 13601241085

CONTOH GERAKAN SIT-UP DAN PUSH-UP

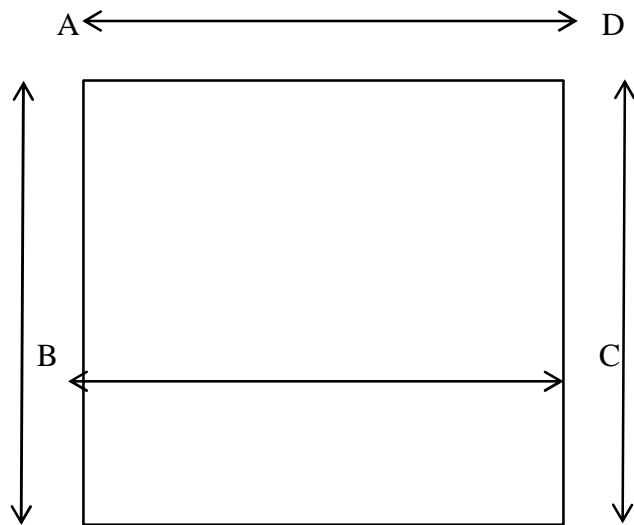




LATIHAN KECEPATAN AKSI DAN REAKSI



LATIHAN KELINCAHAN, DAYA LEDAK DAN REAKSI



- Panjang setiap sisi lapangan persegi 8 – 10 m
- A – B : lari zig – zag melewati kun maju
- B – C : loncat melewati kun (dua kaki)
- C – D : lari zig – zag melewati kun mundur
- D – A : lompat satu kaki (3 lompatan bergantian kaki tumpuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP N 2 Pleret

Kelas/ Semester: IX (Sembilan) / 1

Mata Pelajaran : PJOK

Tahun Ajaran : 2016/2017

Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

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

S. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar passing bola basket (dada, pantul dan dari atas kepala) dengan benar.
2. Siswa mengetahui teknik dasar passing dalam permainan bola basket dengan baik.
3. Siswa dapat bermain bola basket dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman.

T. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Siswa melakukan teknik dasar passing dada, pantul, dan dari atas kepala dengan jarak bervariasi.
2. Siswa mengetahui teknik dasar passing dalam permainan bola basket dengan baik.
3. Siswa menunjukkan nilai kedisiplinan, ketekunan, kejujuran, toleransi, keberanian, dan tanggung jawab.

U. Materi Pembelajaran

Permainan Bola Basket

Pengertian dan cara melakukan Chest Pass dalam permainan Bola Basket. Dalam permainan bola basket dikenal istilah passing, yaitu mengoper bola dengan satu atau ke dua lengan. Passing yang dilakukan dengan cepat, tepat dan akurat akan berpotensi menciptakan peluang untuk mendapatkan angka. Oleh karena itu perlu yang namanya mengetahui kapan dan di mana harus mengoper bola ke

kawan. Hal ini akan membuka kesempatan untuk mencetak skor dan mencegah kehilangan bola dari incaran lawan yang mengintai. Operan atau passing dalam permainan basket bertujuan untuk beberapa hal berikut:

- Mengalihkan bola dari daerah padat pemain
- Menggerakkan cepat bola pada fast break
- Menciptakan permainan yang offensive
- Mengoper bola ke arah teman yang sedang bebas hambatan lawan
- Mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri.

Pengertian Chest Pass Dalam Bola Basket

Chest Pass ialah memberikan bola ke teman satu team dengan cara passing tepat di depan dada. Jenis operan ini lebih cepat dan lebih kuat untuk mencapai rekan satu team yang menjadi sasaran untuk menangkap bola. Pada saat melakukan chest pass ada beberapa urutan teknik di antaranya:

1. Cara memegang bola
2. Awalan
3. Tolak atau lemparan
4. Gerakan lanjut
5. Menerima bola

Cara Melakukan Chest Pass Dalam Bola Basket

Chest pas tidak dilakukan secara sembarang atau tanpa teknik. Dalam melakukan operan dada ada beberapa langkah yang harus dilakukan agar operan tepat jatuh ke sasaran yaitu teman. Berikut langkah-langkah melakukan Chest Pass dalam bola basket:

1. Pegang bola dengan kedua tangan ditahan ke depan dada dan ujung jari kedua tangan
2. Posisikan ibu jari di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi bola
3. Posisikan siku dekat dengan tubuh
4. Letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang
5. Pindahkan berat badan ke depan saat melangkah untuk mengoper bola
6. Luruskan lengan dan putar ibu jari ke bawah sehingga tangan lurus pada saat melakukan tolakan, akhiri dengan sentakan pergelangan tangan
7. Pandangkan mata ke arah bola yang dilempar dan arah bola lurus ke depan

Salah satu operan yang sering dipakai untuk mempertahankan bola adalah Chest Pass atau operan dada. cara melakukan Chest Pass dalam permainan bola basket.

1. Variasi Keterampilan Gerak Permainan Bolabasket

Beberapa gerak dasar permainan bolabasket yang disajikan dalam bab ini adalah :

a. Melempar dan menangkap

1) Keterampilan teknik melempar bola setinggi dada (*chest pass*)

a) Persiapan melakukan lempar bola setinggi dada (*chest pass*):

- I. Berdiri dengan sikap melangkah.
- II. Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.
- III. Badan agak condong ke depan.

b) Gerakan melempar bola setinggi dada (*chest pass*):

- I. Dorongkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
- II. Lepaskan bola dari kedua pegangan tangan setelah kedua lengan lurus.
- III. Arah bola lurus sejajar dada.

c) Akhir gerakan melempar setinggi dada (*chest pass*):

- I. Berat badan dibawa kedepan
- II. Kedua lengan lurus ke depan rileks
- III. Pandangan mengikuti arah gerakan bola



2) Teknik melempar bola pantul (*bounce pass*)

a) Persiapan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*):

- I. Berdiri dengan sikap melangkah.
- II. Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.
- III. Badan agak condong ke depan. Kedua siku lurus ke samping.

b) Gerakan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*)

- I. Dorongkan bola dengan meluruskan kedua lengan ke depan bawah bersamaan kaki belakang di langkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
- II. Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus. Arah bola memantul ke lantai.



III. Pantulan bola diusahakan setinggi dada penerima bola.

c) Akhir gerakan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bouncepass*):

I. Berat badan dibawa ke depan.

II. Kedua lengan lurus serong bawah rileks.

III. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

3) Keterampilan teknik melempar bola dari atas kepala (*over headpass*)

a) Persiapan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*):

I. Berdiri dengan sikap melangkah ke arah lemparan.

II. Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala.

III. Badan agak condong ke depan.

b) Gerakan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*)

I. Ayunkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.

II. Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus.

III. Arah bola lurus dan datar ke arah dada penerima bola.

c) Akhir gerakan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*)

I. Berat badan dibawa ke depan.

II. Kedua lengan lurus ke depan rileks.

III. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



b. Keterampilan Gerak dasar menangkap bola

1) Persiapan melakukan gerak dasar menangkap bola

a) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.

b) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.

c) Berat badan bertumpu pada kaki depan.

2) Gerakan gerak dasar menangkap bola:

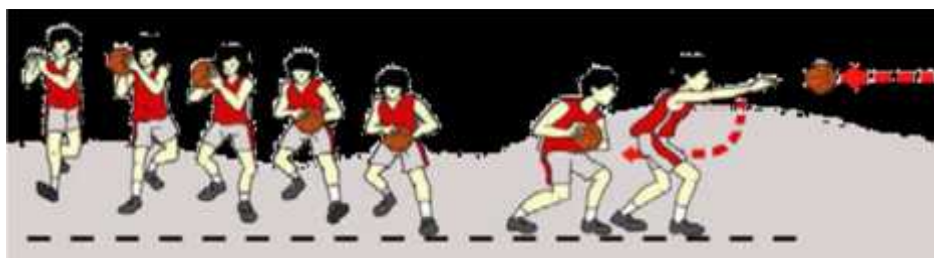
a) Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang, siku lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.

3) Akhir gerakan gerak dasar menangkap bola

a) Badan agak condong ke depan.

b) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.

c) Posisi bola dipegang di depan badan



| | | | |
|----|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan teknik passing dari atas kepala secara berpasangan. ☞ Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi. <p>o. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik, ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber. ☞ Guru menjadi narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang mengalami kesulitan. ☞ Membantu menyelesaikan masalah. | | |
| 3. | <p>Kegiatan Penutup (10 Menit)</p> <p>q. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan penguluran secara individu dan berpasangan. <p>r. Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran.</p> <p>s. Guru menutup pembelajaran dengan doa syukur dan memberi motivasi.</p> <p>t. Siswa dibubarkan.</p> | | |

X. Alat dan Sumber Belajar

- ☞ Ruang terbuka/lapangan
- ☞ Buku referensi *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX*,
- ☞ Peluit
- ☞ Bola basket
- ☞ Kun / corong

| | | | |
|----|--|--|--|
| | <p>didik yang mengalami kesulitan.</p> <p>☞ Membantu menyelesaikan masalah.</p> | | |
| 3. | <p>Kegiatan Penutup (10 Menit)</p> <p>a. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan penguluran secara individu dan berpasangan. <p>b. Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran.</p> <p>c. Guru menutup pembelajaran dengan doa syukur dan memberi motivasi.</p> <p>d. Siswa dibubarkan.</p> | | |

F. Alat dan Sumber Belajar

- ☞ Ruang terbuka/lapangan
- ☞ Buku referensi *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX*,
- ☞ Peluit
- ☞ Bola basket
- ☞ Kun / corong

Menyetujui,

Guru Pembimbing



Pamungkas Sunarta, S. Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Bantul, 19 Agustus 2016

Mahasiswa PPL



Candra Widyastuti
NIM. 13601241085

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMP Negeri 2 Pleret
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / 1 (Gasal)
Materi Pokok : Pembelajaran Senam Lantai (Guling Depan)
Alokasi Waktu : 1 Pertemuan (3 JP x 40 menit)

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar :

| Kompetensi Dasar | Indikator |
|---|--|
| 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga 2.12 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.13 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.14 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.15 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. | 1. Aspek Perilaku Menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain |
| 3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai . | 2. Aspek Pengetahuan i. Menjelaskan pengertian guling depan dalam senam lantai secara umum j. Menjelaskan gerakan guling depan. k. Menjelaskan tahapan atau langkah-langkah dalam guling depan dengan benar. |

| | |
|--|---|
| <p>4.6 Mempraktikkan konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p> | <p>3. Aspek Keterampilan</p> <p>g. Mempraktikkan langkah atau tahapan guling depan dengan sikap awalan jongkok dan berdiri</p> <p>h. Mempraktikkan sikap awalan, gerakan dan sikap akhir</p> |
|--|---|

C. Tujuan Pembelajaran :

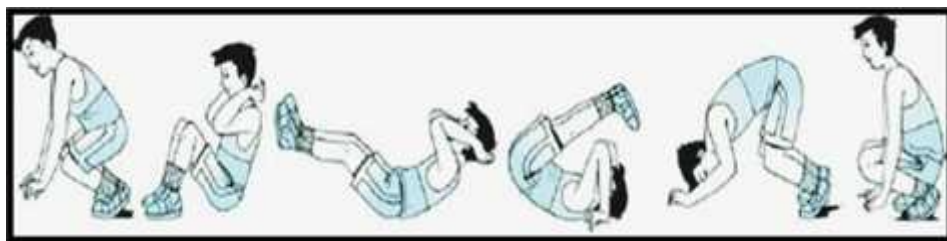
Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan memiliki kemampuan berikut.

14. Memahami langkah-langkah guling depan dalam senam lantai dengan benar.
15. Memahami sikap awalan, gerakan, dan sikap akhir dengan benar.
16. Memahami tahapan dalam gerakan guling depan dengan sikap awalan jongkok dan berdiri.
17. Melakukan guling depan dengan sikap awalan jongkok dan berdiri dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik atau sikap awalan, gerakan dan sikap akhir dengan koordinasi yang baik.

D. Materi Pembelajaran :

Guling depan adalah gerakan badan mengguling kedepan mulai tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang.

- Sikap awal
 1. Sikap jongkok
 2. Kedua telapak tangan menyentuh matras
 3. Daggu mengenai dada
- Gerakan
 1. Kaki diluruskan
 2. Berat badan dipindah ke lengan
 3. Letakkan pundak hingga badan
 4. Mengguling diikuti kedua kaki hingga badan berguling
- Sikap akhir
 1. Kedua kaki mendarat, kedua tangan memegang lutut
 2. Posisi jongkok



- **Guling Depan dari Sikap Awal Berdiri**

Sekarang praktikkan gerakan guling depan dari sikap awal berdiri dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan guling depan dari sikap berdiri.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh guru



E. Metode Pembelajaran :

7. Pendekatan: *Scientific*
8. Model pembelajaran penemuan (*Discovery Learning*)
9. Metode : penugasan, diskusi dan resiprokal/timbal-balik

F. Media Pembelajaran :

10. Matras
11. Rintangan (corong) atau kun
12. Peluit

G. Sumber Belajar :

5. Media cetak
 - a. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VII , Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud RI.
 - b. Lembar kerja siswa pendidikan jasmani kelas VII
 - c. Poster/gambar tahapan guling depan sikap awalan jongkok dan berdiri

H. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

7. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- g. Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan memotivasi peserta didik.
- h. Menjelaskan tujuan pembelajaran.
 - o Siswa mampu menemukan gerakan sikap awalan jongkok dan berdiri pada guling depan
 - o Siswa mampu mempraktikkan sikap awalan jongkok dan awalan berdiri
- i. Melakukan pemanasan yang mengarah pada permainan seperti: Bermain bintang beralih, siswa harus berlari ketika akan di tepuk badannya dan siswa bisa menjadi patung ketika akan ditepuk oleh siswa yang jaga.

8. Kegiatan Inti (90 menit)

Mengamati

- Peserta didik membaca informasi dan membuat catatan tentang tahapan yang harus dilalui dalam gerakan guling depan sikap awalan jongkok (awalan, gerakan dan sikap akhir) dari berbagai sumber.
- Peserta didik mengamati media gambar tentang sikap awalan, gerakan, dan sikap akhir gerakan guling depan pada senam lantai



Menanya

- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang sikap awalan, gerakan dan sikap akhir. misalnya: sikap apa saja yang harus dilewati dalam guling depan ? Apakah keseimbangan tubuh mempengaruhi sikap akhir guling depan ?
- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang hal-hal yang harus dihindari saat melakukan guling depan ?

Mengeksplorasi

- Peserta didik melakukan gerakan untuk penguatan tangan sebagai tumpuan saat mengguling kedepan. Dengan tujuan melatih keseimbangan, kekuatan tangan, dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
- Mendiskusikan setiap tahapan dalam guling depan.
- Peserta didik melakukan latihan teknik dasar (basic of technique)
Pembelajaran teknik dasar :
 - a) Pembelajaran 1: peserta didik mencari dan menemukan gerakan untuk penguatan tangan sebagai tumpuan saat mengguling kedepan
 - b) Pembelajaran 2: peserta didik melakukan gerakan yang telah ditemukan dan dipraktikkan secara berkelompok. Misalkan gerakan push up secara berpasangan, salah satu memegang pergelangan kaki temannya dan kemudian berjalan menggunakan posisi push up.

Mengasosiasi

- Peserta didik menemukan gerak fundamental dalam tahapan guling depan yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.
- Peserta didik mencari hubungan antara keseimbangan kecepatan lari awalan dengan jauhnya lompatan di bak pasir .

Mengkomunikasikan

- Peserta didik menerapkan berbagai keterampilan gerak fundamental ke dalam latihan guling depan pada senam lantai dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin.
- Peserta didik telah mempelajari teknik dasar awlan, gerakan dan sikap akhir

- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan latihan .

9. Kegiatan Penutup (15 menit)

- j. Pendinginan (*colling down*) dengan melemaskan otot-otot tungkai kaki dengan dibuat melingkar.
- k. Memberikan sedikit evaluasi mengenai proses pembelajaran yang telah berlangsung. Evaluasi mengenai gerak awalan, tolakan, melayang dan mendarat.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMP N 2 Pleret
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : VIII / I (Gasal)
Tahun Ajaran : 2016/2017
Alokasi Waktu : 2 x 2 x 40 menit (dua pertemuan)

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

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

3.2 Mempraktikkan beberapa rangkaian senam lantai, serta nilai keberanian, kedisiplinan, keluwesan dan estetika.

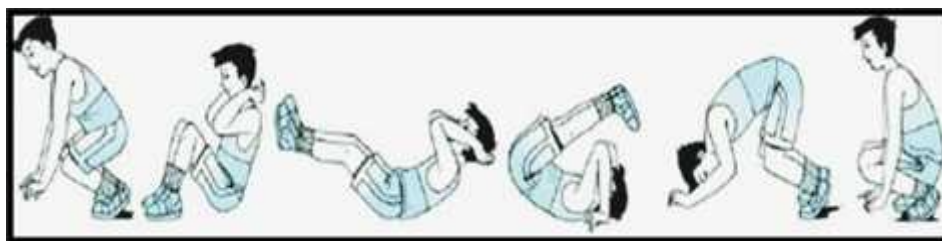
A Tujuan Pembelajaran

1. Siswa memahami gerakan dan tahapan – tahapan dalam kayang dan guling depan.
2. Siswa dapat melakukan gerakan kayang dan guling depan dengan benar.
3. Siswa mampu melakukan rangkaian gerak senam lantai.

B Materi Pembelajaran

- Guling depan adalah gerakan badan mengguling kedepan mulai tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang.
 - Sikap awal
- 4. Sikap jongkok
- 5. Kedua telapak tangan menyentuh matras
- 6. Dagunya mengenai dada
 - Gerakan
- 5. Kaki diluruskan
- 6. Berat badan dipindah ke lengan
- 7. Letakkan pundak hingga badan
- 8. Mengguling diikuti kedua kaki hingga badan berguling
 - Sikap akhir
- 3. Kedua kaki mendarat, kedua tangan memegang lutut

4. Posisi jongkok



- **Guling Depan dari Sikap Awal Berdiri**

Sekarang praktikkan gerakan guling depan dari sikap awal berdiri dengan cara berikut ini.

- 5) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan guling depan dari sikap berdiri.
- 6) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 7) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 8) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh guru

➤ **Gerakan Kayang**

Kayang adalah suatu sikap badan telentang membusur bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan siku-siku dan lutut lurus.

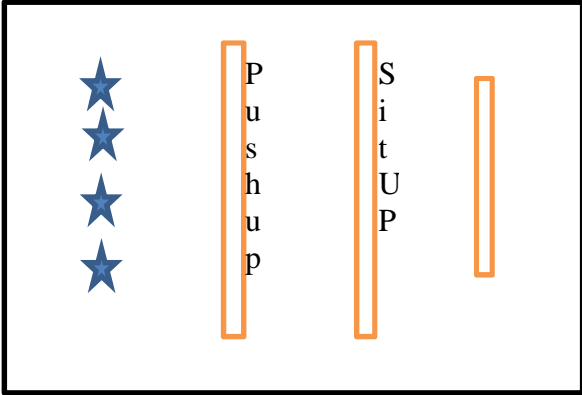
C Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Diskusi
3. Penugasan

D Kegiatan Pembelajaran

- **Pertemuan I (pertama)**

| No. | Kegiatan Pembelajaran | Keterangan |
|-----|---|--|
| 1. | <p>Pendahuluan (15 menit)</p> <p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru membuka pembelajaran dengan berdoa, mempresensi, menanyakan kabar siswa dan memberikan apersepsi• Apersepsi : anak-anak pernahkan kalian bermain bola ? pernah mencoba melihat bola dari bawah ? kalian tau kaitannya mengambil bola dengan guling depan ? | <ul style="list-style-type: none">• Siswa disiapkan dan di bariskan menjadi dua bershap• Berdoa, presensi siswa dan diberi penjelasan tentang materi yang akan diberikan saat |

| | | |
|----|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Pada pagi hari ini kita akan belajar mengenai guling depan dengan sikap awalan jongkok dan sikap awalan berdiri dan kayang. • Setelah itu melakukan pemanasan dengan pemanasan statis dan dinamis serta permainan . <p>Permainan :</p> <p>Melakukan gerakan push up, sit up dan back up dengan formasi :</p>  | pembelajaran |
| 2. | <p>Kegiatan Inti (60 Menit)</p> <p>p. Eksplorasi</p> <p>Guru melakukan kombinasi teknik atau tahapan lompat jauh sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan teknik awalan lari ☞ Melakukan teknik tolakan atau menumpu. Tahapan ini dilakukan dengan melakukan perlombaan memindahkan bola secara berkelompok dengan formasi melingkar menghadap keluar dan posisi kaki engkling dan dilakukan dengan penuh tanggungjawab ☞ Melakukan teknik atau tahapan melayang di udara. ☞ Melakukan teknik atau tahapan mendarat dengan posisi jongkok <p>q. Elaborasi</p> | Siswa di siapkan untuk mengikuti instruksi guru |

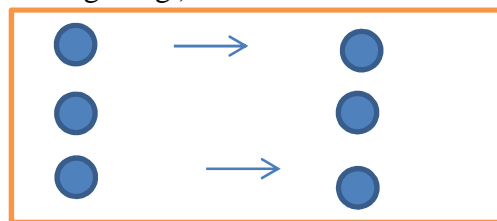
| | | |
|----|--|---|
| | <p>Siswa melakukan gerakan-gerakan teknik atau tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok secara individu</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Peserta didik melakukan lompatan jauh mencapai satu target. Target dapat menggunakan bak pasir. Sehingga siswa harus berhasil mencapai target tersebut dengan jarak awalan yang sudah ditentukan. setelah melakukan 5 - 7 menit ☞ Melakukan gerakan mendarat di bak pasir dengan posisi gaya jongkok. <p>r. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik, ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber. ☞ Guru menjadi narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang mengalami kesulitan. ☞ Membantu menyelesaikan masalah. | |
| 3. | <p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p> <p>u. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan penguluran secara individu dan berpasangan. <p>v. Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran.</p> <p>w. Guru menutup pembelajaran dengan doa syukur dan memberi motivasi.</p> <p>x. Siswa dibubarkan.</p> | Siswa disiapkan di posisi masing-masing |

- **Pertemuan 2 (kedua)**

| No. | Kegiatan Pembelajaran | Keterangan |
|-----|--|--|
| 1. | <p>Pendahuluan (15 menit)</p> <p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membuka pembelajaran dengan berdoa, mempresensi, menanyakan kabar siswa dan memberikan apersepsi • Apersepsi : anak-anak pernahkan kalian bermain permainan tradisional ? misalkan...(engkleng) bagaimana menurut kalian mengenai permainan engkleng, lalu mengapa hanya menggunakan satu kaki. Apakah ada kaitannya dengan materi kita hari ini ? materi lompat jauh? • Minggu lalu kita sudah mempelajari tahapan-tahapan pada lompat jauh, ada yang masih ingat apa saja ? coba sebutkan ? • Setelah itu melakukan pemanasan dengan pemanasan statis dan dinamis serta permainan . Permainan, Peserta didik membentuk kelompok kemudian bermain hijau, hitam untuk melatih kekuatan kaki saat melakukan lari awalan. | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa disiapkan dan di bariskan menjadi dua bershap • Berdoa, presensi siswa dan diberi penjelasan tentang materi yang akan diberikan saat pembelajaran |
| 2. | <p>Kegiatan Inti (60 Menit)</p> <p>s. Eksplorasi</p> <p>Guru melakukan kombinasi teknik atau tahapan lompat jauh sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan teknik awalan lari ☞ Melakukan teknik tolakan atau menumpu. <p>Tahapan ini dilakukan dengan melakukan perlombaan estafet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibagi menjadi 4 kelompok • Masing-masing kelompok 8 orang | <p>Siswa di siapkan untuk mengikuti instruksi guru</p> |

yang nantinya setiap kelompok dibagi menjadi 2

- 4 siswa berada disebelah utara dan 4 siswa disebelah selatan
- Pertama, kelompok utara berlari ke arah selatan dengan menggunakan satu kaki (engkleng)
- Setelah sampai di kelompok selatan, di lanjutkan kelompok selatan yang berlari menggunakan satu kaki (engkleng)



t. Elaborasi

Siswa melakukan gerakan-gerakan teknik atau tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok secara individu

- ☞ Peserta didik melakukan lompatan jauh mencapai satu target. Target dapat menggunakan bak pasir. Sehingga siswa harus berhasil mencapai target tersebut dengan jarak awalan yang sudah ditentukan. setelah melakukan 5 - 7 menit
- ☞ Melakukan gerakan mendarat di bak pasir dengan posisi gaya jongkok.

u. Konfirmasi

- ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
- ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber.
- ☞ Guru menjadi narasumber dan fasilitator

| | | |
|----|--|---|
| | dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang mengalami kesulitan. ☞ Membantu menyelesaikan masalah. | |
| 3. | <p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p> <p>y. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan penguluran secara individu dan berpasangan. <p>z. Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran.</p> <p>aa. Guru menutup pembelajaran dengan doa syukur dan memberi motivasi.</p> <p>bb. Siswa dibubarkan.</p> | Siswa disiapkan di posisi masing-masing |

E. Penilaian Keterampilan

f) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melakukan suatu proses gerakan lompat jauh gaya jongkok.

g) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

Lakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan tahapan-tahapan yang benar!

| Penilaian Keterampilan Gerak | | | | Skor Akhir | Keterangan |
|------------------------------|--|--------------------------|----------------------|------------|------------|
| Penilaian Proses | | | Jumlah Skor Maksimal | | |
| Tahap awalan (Skor 30) | Tahap menumpu dan melayang diudara (Skor 40) | Tahap mendarat (Skor 30) | | | |

h) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

Kriteria skor :

- Sikap awal

Nilai 30 jika :

- Berdiri, kaki terbuka

8) salah satu kaki ke depan.

9) Ajang-ancang 30–40 m, mulai pergerakan lari lambat, lari dipercepat, hingga di papan tumpuan

Nilai 20: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 10: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan gerak

Nilai 40 jika :

Tahap/teknik tumpuan :

5) Tolakan dilakukan dengan kaki yang kuat, aktif, dan cepat di papan tumpuan.

6) Pinggang bergerak lurus ke depan.

7) Kedua tangan ayun ke depan.

8) Kedua kaki lurus ke depan

Tahap/teknik saat melayang di udara :

4) Kedua kaki diluruskan dan cepat dibengkokkan.

5) Badan melayang condong ke depan.

6) Kedua tangan membantu ayunan tubuh

Nilai 30: jika hanya 2 kriteria dalam masing-masing tahapan dilakukan secara benar

Nilai 20: jika hanya 1 tahapan yang dilakukan secara benar

Nilai 10: jika hanya satu kriteria dalam 2 tahapan yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir / mendarat gaya jongkok

Nilai 30 jika :

4) Kaki tumpu dibawa kedepan dan sendi lutut kaki ayun diluruskan.

5) Badan condong ke depan.

6) Kedua lengan diayunkan cepat kedepan dan mendarat dengan posisi jongkok tangan lurus kedepan

Nilai 20: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 10: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

F. Alat dan Sumber Belajar

☞ Buku referensi, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII*,

☞ Internet

☞ matras

☞ Peluit

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Identitas Sekolah : SMP Negeri 2 Pleret
Identitas Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Perkembangan Remaja
Alokasi Waktu : 1 Pertemuan (3 JP x 40 menit)

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar :

| Kompetensi Dasar | Indikator |
|---|---|
| 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir c. Mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan | 1. Aspek Perilaku Menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain di lapangan maupun pembelajaran di kelas. |

| | |
|--|--|
| | |
| <p>3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan skunder dan mental</p> <p>4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental</p> | <p>2. Aspek Pengetahuan</p> <p>l. Menjelaskan pengertian perkembangan remaja.</p> <p>m. Menjelaskan pengertian perkembangan fisik dan psikis remaja.</p> <p>n. Menjelaskan permasalahan yang timbul pada remaja.</p> <p>o. Menjelaskan kondisi keluarga, sekolah dan lingkungan sosial.</p> |

C. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan memiliki kemampuan berikut.

- 18. Memahami perkembangan remaja secara umum
- 19. Mampu memahami perkembangan remaja secara fisik dan psikis
- 20. Mampu memahami permasalahan yang timbul pada remaja saat ini
- 21. Mampu dan mengerti kondisi remaja baik di keluarga, sekolah maupun lingkungan sosial.

D. Materi Pembelajaran :

- **Pengertian Masa Remaja**

Masa remaja merupakan salah satu fase dalam rentang perkembangan manusia dari sejak anak masih dalam kandungan sampai meninggal. Masa remaja mempunyai ciri yang berbeda dari masa sebelumnya dan sesudahnya, karena berbagai hal yang mempengaruhinya sehingga selalu menarik untuk dibicarakan. Kata remaja dalam bahasa inggris adolescence yang berarti tumbuh atau tumbuh untuk masak, menjadi dewasa.

Istilah lain untuk menunjukkan pengertian masa remaja yaitu pubertas. Pubertas berasal dari kata pubes (dalam bahasa latin) yang berarti rambut kelamin, yaitu yang merupakan tanda kelamin sekunder yang menekankan pada perkembangan seksual.

Masa remaja ditinjau dari rentang kehidupan manusia merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Sifat- sifat remaja sebagian sudah tidak menunjukkan masa anak-anaknya tetapi juga belum menunjukkan sifat-sifat

sebagai orang dewasa. Hurlock (1991 : 206), menyatakan bahwa masa awal remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 tahun atau 17 tahun atau 18 tahun, yaitu matang secara hukum.

- **Masa remaja awal (sekitar usia 13-16 tahun)**

Pada masa ini terjadi perubahan jasmani yang cepat, sehingga memungkinkan terjadinya kegoncangan emosi, kecemasan, dan kekhawatiran. Kegoncangan dalam keadaan ini muncul, karena disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sangat sulit bagi remaja. Dalam menghadapi ketidaknyamanan emosional tersebut, tidak sedikit remaja yang mereaksinya secara defensif, sebagai upaya untuk melindungi kelemahan dirinya. Kematangan emosi ditandai oleh :

1. adekuasi emosi: cinta kasih, simpati, altruis (senang menolong orang lain), dan ramah
2. mengendalikan emosi: mudah tersinggung, tidak agresif, bersikap optimis dan tidak pesimis (putus asa), dan dapat mengatasi situasi frustrasi secara wajar.

- **Perkembangan Fisik Remaja**

Perubahan fisik pada remaja merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja. Pada mulanya tanda-tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas, artinya kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktif bertumbuh lebih cepat. Baik anak laki-laki maupun anak perempuan mengalami pertumbuhan fisik yang cepat, yang disebut “growth spurt” (percepatan pertumbuhan). Pertumbuhan lebih cepat bagi anak perempuan terjadi 2 tahun lebih awal dari anak laki-laki. Umumnya anak perempuan mengalami pertumbuhan cepat pada usia 10,5 tahun dan anak laki-laki pada usia 12,5 tahun. Bagi kedua jenis kelamin, pertumbuhan cepat ini berlangsung selama kira-kira 2 tahun (Diamond & Diamond, 1986). Masa remaja terbagi menjadi dua periode, yaitu :

- a. **Masa remaja awal (sekitar usia 13-16 tahun)**

Masa remaja awal (sekitar usia 13-16 tahun)

Pada masa ini terjadi perubahan jasmani yang cepat, sehingga memungkinkan terjadinya kegoncangan emosi, kecemasan, dan kekhawatiran. Kegoncangan dalam keadaan ini muncul, karena disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sangat sulit bagi remaja. Dalam menghadapi ketidaknyamanan emosional

tersebut, tidak sedikit remaja yang mereaksinya secara defensif, sebagai upaya untuk melindungi kelemahan dirinya. Kematangan emosi ditandai oleh :

1. adekuasi emosi: cinta kasih, simpati, altruis (senang menolong orang lain), dan ramah
2. mengendalikan emosi: mudah tersinggung, tidak agresif, bersikap optimis dan tidak pesimis (putus asa), dan dapat mengatasi situasi frustrasi secara wajar.

Perubahan-perubahan secara fisik, dan kognisi tersebut ternyata berpengaruh terhadap perubahan dalam perubahan psikososial mereka. Dalam uraian berikut akan membahas beberapa aspek perkembangan psikososial yang penting pada masa remaja.

1. Perkembangan Individuasi dan Identitas

Seseorang yang sedang mencari identitas akan berusaha “menjadi seseorang” yang berarti berusaha mengalami diri sendiri sebagai “AKU” yang bersifat sentral, mandiri, yang unik, yang mempunyai suatu kesadaran akan kesatuan batinnya. Lebih jelasnya seseorang yang sedang mencari identitas adalah orang yang ingin menentukan “siapakah” atau “apakah” yang diinginkan pada masa mendatang.

2. Perkembangan Hubungan dengan Orang Tua

Perubahan fisik, kognitif dan sosial yang terjadi pada perkembangan remaja mempunyai

pengaruh yang besar terhadap relasi orangtua- remaja. Salah satu ciri yang menonjol dari remaja yang mempengaruhi relasinya dengan orang tua adalah perjuangan untuk memperoleh otonomi, baik secara fisik dan psikologis. Karena remaja meluangkan sedikit waktunya bersama orang tua dan lebih banyak menghabiskan banyak waktunya untuk saling berinteraksi dengan dunia yang lebih luas sehingga mereka berhadapan dengan bermacam-macam nilai dan ide. Orang tua tidak lagi dianggap sebagai otoritas yang serba tahu. Secara optimal remaja mengembangkan pandangan yang lebih matang dan realistis dari orang tua mereka.

3. Perkembangan dengan Teman Sebaya

Perkembangan kehidupan sosial remaja juga ditandai dengan gejala meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam kehidupan mereka. Sebagian waktunya dihabiskan untuk berhubungan atau bergaul dengan teman sebaya mereka yang lebih didasarkan pada hubungan persahabatan. Sisi positif dari teman sebaya menurut Kelly dan Hansen (1987) yaitu :

- Mengontrol impuls-impuls agresif.
- Memperoleh dorongan emosional dan sosial serta menjadi lebih independen

- Meningkatkan ketrampilan–ketrampilan sosial, mengembangkan kemampuan penalaran, dan belajar untuk mengeksekusikan perasaan dengan cara-cara yang lebih matang.
- Mengembangkan sikap terhadap seksualitas dan tingkah laku peran jenis kelamin.
- Memperkuat penyesuaian moral dan nilai-nilai.
- Meningkatkan harga diri (self-esteem).

Manfaat pendidikan jasmani bagi remaja

- Meningkatkan prestasi

Tuntutan untuk meningkatkan nilai akhir oleh pihak sekolah sering sekali mempertanyakan manfaat dari pendidikan jasmani. Hal inilah yang menjadi dasar pertimbangan dalam mengurangi jam pelajaran pendidikan jasmani. Namun, hasil penelitian dari Carison Et Al (2008) menunjukkan bahwa pendidikan jasmani tidak berdampak negative terhadap prestasi akademik siswa, bahkan pada siswa perempuan terdapat peningkatan nilai matematika dan membaca pada siswa yang mendapat pendidikan jasmani lebih banyak. Hal tersebut menunjukkan bahwa para murid membutuhkan aktivitas fisik untuk merangsang kinerja otak secara maksimal. Dimana seorang yang sering berolahraga otak kiri akan bekerja dan ini akan menciptakan keseimbangan kinerja antara otak kiri dan kanan. Penelitian baru tentang otak mendukung bahwa pentingnya pendidikan jasmani yang berkualitas di sekolah. Siswa yang aktif secara fisik mempunyai keuntungan dan kelebihan dalam proses belajar di kelas. Penelitian (Caterino,1999) dalam Blaydes menyimpulkan bahwa fokus mental dan tingkat konsentrasi siswa meningkat secara bermakna sesudah aktivitas fisik yang terstruktur. Artinya temuan tersebut menyarankan bahwa latihan fisik seperti lari, lompat, dan permainan aerobic berpengaruh pada otak. Dalam hal konsentrasi mental, perencanaan, dan pengambilan keputusan.

- Memperbaiki suasana hati

Pada masa remaja sering terjadi ketegangan emosi yang bersifat khas sehingga masa ini sering disebut dengan masa badai dan topan. Dimana masa ini adalah masa yang menggambarkan keadaan emosi yang tidak stabil dan meledak-ledak. Namun dengan melakukan olahraga cukup dengan 3

kali sehari dapat memperbaiki emosi yang kurang baik pada remaja. Jadi tidak heran apa bila sebagian remaja menemukan kesenangan batin dari olahraga. Hal ini timbul karena permainan yang menyenangkan dan menyegarkan pikiran namun secara tidak langsung menyehatkan badan. Banyak contoh dan manfaat olahraga sebagai ajang untuk menyenangkan suasana hati. Sebut saja salah satunya futsal.

Salah satu olahraga permainan yang menyenangkan bersama rekan-rekan tim. Permainan yang merangsang kerja sama tim untuk menciptakan permainan yang baik serta menciptakan gol. Ketika seorang remaja menciptakan gol ke gawang lawan maka disaat itulah rasa senang dan puas timbul, ditambah lagi apabila timnya menang.

- Mencegah seks bebas di kalangan remaja

Pada era modernisasi ini banyak sekali budaya asing yang masuk ke Indonesia. Salah satunya adalah pergaulan bebas. Dimana pada masa remaja ini seorang anak memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Survey komnas dari 12 provinsi menunjukkan bahwa 93,7% remaja pernah berciuman hingga petting (bercumbu), 62,7% remaja SMP sudah tidak perawan, 21,2% remaja SMA pernah aborsi. Survey ini menyimpulkan bahwa remaja di Indonesia sudah sangat buruk pergaulannya. Maka dari itu remaja di Indonesia butuh pendidikan seks. Dimana di dalam pendidikan penjas menyediakan materi itu. Penjas memberikan pemahaman tentang budaya timur serta bahayanya seks bebas. Disamping itu dengan aktivitas fisik di luar sekolah juga di perlukan para remaja. Hal ini bertujuan untuk mengalihkan perhatian para remaja sehingga memperkecil kemungkinan untuk seorang remaja melakukan seks bebas maupun pergaulan bebas.

- Menanggulangi penggunaan narkoba di kalangan remaja

Ciri-ciri remaja bersifat (Badan Narkotika Nasional, 2007:57), yaitu ingin tahu, mencoba, dan bereksperimen. Remaja pada masa ini cenderung tidak menyetujui nilai-nilai orang tua. Oleh karena itu, remaja sering menagumi dan mengidolakan tokoh lain di luar orang tua sebagai gambaran pola hidupnya. Remaja sangat mudah sekali terhadap stress, frustrasi, dan konflik, bukan hanya yang berhubungan dengan dirinya namun juga yang berhubungan dengan lingkungannya.

Materi pendidikan jasmani baik di SMP maupun SMA terdiri dari permainan, senam, akuatik, aktivitas luar sekolah, dan tentang kesehatan. Di dalam pelajaran penjas materi kesehatan dapat mencakup kesehatan pribadi, kesehatan lingkungan, penyakit menular dan tidak menular, kesehatan reproduksi, HIV dan AIDS, narkoba, dll. Maka remaja dapat memperoleh pemahaman tentang bahayanya menggunakan narkoba melalui pendidikan penjas. Selain itu materi aktivitas luar sekolah juga dapat mengalihkan perhatian para remaja untuk tidak menggunakan narkoba. Sehingga sangat kecil kemungkinan untuk remaja mengkonsumsi barang-barang terlarang seperti narkoba.

- Mencegah terjadinya kekerasan

Di kalangan remaja/pelajar kata kekerasan bukan lagi suatu hal yang tabu lagi. Mulai dari tawuran, perkelahian, dll. hal ini menunjukkan bermasalahnya moral dan karakter dari para siswa saat ini. Di dalam pendidikan jasmani mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.. maka sering sekali pendidikan jasmani disebut sebagai pendidikan pembentuk karakter. Nike's Play menemukan, remaja putri yang aktif olahraga cenderung lebih tidak menoleransi hubungan yang penuh kekerasan. Mungkin ini disebabkan rasa respek terhadap diri sendiri dan percaya diri yang dibangun melalui olahraga.

- **Hubungan Pendidikan Jasmani dengan Kesehatan Remaja**

Saat seorang remaja berolahraga dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Riset membuktikan bahwa dengan berolahraga dapat memperlancar peredaran darah. Selain itu system pernafasanpun bekerja dengan baik. Seluruh anggota tubuh juga ikut terlatih pada saat remaja berolahraga. Ada beberapa diantaranya yang membuktikan bahwa pendidikan jasmani disekolah maupun kegiatan olahraga di luar sekolah bermanfaat bagi kesehatan remaja.

- Memperkuat otot-otot pada bagian tertentu

Misalnya pada saat jogging dapat memperkuat otot kaki, paha, dan punggung. Contoh lainnya adalah saat bermain sepak bola dimana pada saat bermain sepak bola melibatkan otot tungkai, otot jantung. Bukan hanya

olahraga sepak bola dan lari saja olahraga di cabang lainpun memiliki peran tersendiri di otot-otot tertentu.

- Menurunkan risiko kanker payudara

Secara alami olahraga dapat menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Hasil penelitian membuktikan bahwa aktif bergerak dapat menjauhkan seseorang dari resiko penyakit kronis salah satunya adalah kanker payudara. “Makin meningkat porsi olahraga yang dilakukan, makin menurun risiko kanker,” ujar ahli urologi dari Duke University Medical Center di Amerika, Dr Jodi Antonelli, hal ini menunjukkan bahwa latihan atau berolahraga dapat mengurangi resiko terkena kanker payudara melalui perubahan metabolisme dan sistem kekebalan tubuh melalui pengurangan berat badan.

- **Merangsang pertumbuhan tulang,otot, dan sendi yang sehat**

Dengan olahraga maka remaja akan mempunyai tulang yang kuat dan otot serta sendi yang sehat (karena kuat dan lentur). Dan hal ini bisa meminimalkan cedera dan terjadinya osteoporosis serta keropos tulang saat si anak sudah dewasa. Olahraga basket, renang dan futsal merupakan olahraga yang dapat menguatkan serta merangsang pertumbuhan tulang

E. Metode Pembelajaran :

10. Pendekatan: *Scientific*
11. Model pembelajaran penemuan (*Discovery Learning*) dan diskusi
12. Metode : penugasan dan resiprokal/timbal-balik

F. Sumber Belajar :

6. Media cetak
 - a. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VII , Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud RI.
 - b. Buku praktik/Lembar Kerja Siswa (LKS).
 - c. Poster/gambar perkembangan remaja
7. Media elektronik
 - a. Audio/video visual perkembangan remaja

G. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

10. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- j. Membuka pelajaran dikelas, berdoa, presensi, apersepsi, dan memotivasi peserta didik.
- k. Menjelaskan tujuan pembelajaran dengan materi perkembangan remaja dan hubungan penjas dengan perkembangan remaja

11. Kegiatan Inti (90 menit)

Mengamati

- Guru menyajikan ppt mengenai perkembangan remaja secara umum, perkembangan fisik dan psikis pada remaja dan permasalahan yang timbul dalam remaja.
- Peserta didik melihat dan mengamati video mengenai perkembangan remaja awal dan membuat catatan tentang perkembangan remaja
- Peserta didik mengamati media gambar tentang perkembangan remaja dimana didalamnya terdapat permasalahan dan perkembangan secara fisik dan psikis pada remaja
- Setelah melihat video perkembangan remaja siswa diminta untuk mendiskusikan mengenai apa yang di lihat dan di amati dari video pembelajaran tersebut.

Menanya

- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang perkembangan remaja.
misalnya: Apakah yang dimaksud dengan perkembangan remaja ? bagaimana perkembangan fisik pada remaja awal ?
- Guru menanyakan mengenai manfaat penjas bagi remaja dan hubungan penjas dengan perkembangan remaja

Mengeksplorasi

- Peserta didik membentuk kelompok atau dengan teman sebangku kemudian berdiskusi mencari informasi tentang perkembangan remaja, perkembangan fisik dan psikis dan permasalahan yang terjadi dalam remaja.
- Mendiskusikan setiap materi dengan benar.
 - a) Pembelajaran 1: peserta didik berdiskusi setelah mendengarkan penjelasan guru tentang perkembangan remaja. Waktu yang digunakan 10 menit
 - b) Pembelajaran 2: peserta didik maju kedepan kelas untuk mempresentasikan hasil diskusi bersama kelompoknya.

- c) Pembelajaran 3: peserta didik yang berani maju kedepan kelas dan mempresentasikan hasil diskusinya akan mendapatkan reward atau hadiah dari guru
- d) Pembelajaran 4: peserta didik tendang bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan temanmu menahan bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan sebaliknya.
- e) Pembelajaran 5: peserta didik dapat menjelaskan mengenai perkembangan remaja dan hubungan penjas dengan kesehatan remaja.

Mengasosiasi

- Peserta didik menemukan pengertian perkembangan remaja, perkembangan fisik dan psikis remaja dan permasalahan yang terjadi dalam masa remaja.
- Peserta didik mencari hubungan antara pendidikan jasmani dengan kesehatan remaja
- Peserta didik mencari hubungan antara penjas dengan remaja dan manfaat penjas bagi remaja.

Mengkomunikasikan

- Peserta didik mampu menjelaskan mengenai materi perkembangan remaja di depan kelas kemudian siswa yang lain memberikan pertanyaan mengenai perkembangan remaja.
- Peserta didik menjawab beberapa butir soal mengenai perkembangan remaja di akhir pembelajaran

12. Kegiatan Penutup (15 menit)

- l. Kegiatan pembelajaran di akhiri dengan mengumpulkan jawaban dari pertanyaan yang diberikan guru
- m. Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas untuk minggu depan , dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.
- n. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat poin-poin penting mengenai perkembangan remaja yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
- o. Berdoa ,

- Peserta didik mencari hubungan antara pendidikan jasmani dengan kesehatan remaja
- Peserta didik mencari hubungan antara penjas dengan remaja dan manfaat penjas bagi remaja.

Mengkomunikasikan

- Peserta didik mampu menjelaskan mengenai materi perkembangan remaja di depan kelas kemudian siswa yang lain memberikan pertanyaan mengenai perkembangan remaja.
- Peserta didik menjawab beberapa butir soal mengenai perkembangan remaja di akhir pembelajaran

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- a. Kegiatan pembelajaran di akhiri dengan mengumpulkan jawaban dari pertanyaan yang diberikan guru
- b. Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas untuk minggu depan , dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.
- c. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat poin-poin penting mengenai perkembangan remaja yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang.
- d. Berdoa ,

**Menyetujui,
Guru Pembimbing**



**Pamungkas Sunarta, S. Pd
NIP. 19700115200801 1 010**

**Bantul, 29 Agustus 2016
Mahasiswa PPL**



**Candra Widyastuti
NIM. 13601241085**

| | | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|-----|-----|-----|-----|---|----|-----------|
| | b. Pelaksanaan | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | | | |
| | c. Evaluasi dan Tindak Lanjut | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | |
| 5. | Membuat Media Pembelajaran | | | | | | | | | 31 |
| | a. Persiapan | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | |
| | b. Pelaksanaan | | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | | | |
| | c. Evaluasi dan Tindak Lanjut | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | |
| 6. | Mengajar di Lapangan dan di Kelas | | | | | | | | | 88 |
| | a. Persiapan | | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| | b. Pelaksanaan | | 7 | 10 | 6 | 12 | 10 | 7 | 10 | |
| | c. Evaluasi dan Tindak Lanjut | | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 2 | |
| 7. | Mengoreksi Tugas, PR, LKS, dan Input Nilai | | | | | | | | | 26 |
| | a. Persiapan | | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | |
| | b. Pelaksanaan | | | | 4 | 5 | 5 | 5 | | |
| | c. Evaluasi dan Tindak Lanjut | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| 8. | Menyusun dan Mengembangkan Alat Evaluasi | | | | | | | | | 10 |
| | a. Persiapan | | | | 1 | 1 | | 1 | | |
| | b. Pelaksanaan | | | | 2 | 2 | | 1 | | |
| | c. Evaluasi dan Tindak Lanjut | | | | 0,5 | 0,5 | | 1 | | |
| 9. | Ulangan Harian | | | | | | | | | 6 |
| | a. Persiapan | | | | | | 1 | | | |
| | b. Pelaksanaan | | | | | | 4 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------------|---|---|---|-----|-----|-----|-----|---|---|-----------|
| | c. Evaluasi dan Tindak Lanjut | | | | | | 1 | | | |
| 10. | Mengkoreksi Ulangan Harian dan Input Nilai | | | | | | | | | 14 |
| | a. Persiapan | | | | | | 3 | | | |
| | b. Pelaksanaan | | | | | | 5 | 2 | | |
| | c. Evaluasi dan Tindak Lanjut | | | | | | 4 | | | |
| 11. | Rekap Daftar Nilai | | | | | | | | | 11 |
| | a. Persiapan | | | | | | 2 | | | |
| | b. Pelaksanaan | | | | | | 5 | | | |
| | c. Evaluasi dan Tindak Lanjut | | | | | | 2 | | 2 | |
| 12. | Konsultasi dengan Guru Pembimbing | | | | | | | | | 20 |
| | a. Persiapan | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| | b. Pelaksanaan | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| | c. Evaluasi dan Tindak Lanjut | | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | |
| 13. | Konsultasi dengan DPL | | | | | | | | | 8 |
| | a. Persiapan | | | | | | | | | |
| | b. Pelaksanaan | | | | 2 | 2 | | | | |
| | c. Evaluasi dan Tindak Lanjut | | | | 2 | | 2 | | | |
| 14. | Kegiatan Sekolah | | | | | | | | | 37 |
| | a. Upacara Bendera Hari Senin | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| | b. Upacara HUT RI | | | | | 5 | | | | |
| | c. Penyambutan siswa | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | |
| | d. Piket | 5 | | | | | 5 | 5 | | |

| | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------|--|--|---|---|---|---|---|------------|
| | e. Pemilihan ketua osis | | | | | | | 6 | |
| | f. Pensi perpisahan PPL | | | | | | | | |
| 15. | Penyusunan Laporan | | | | | | | | 23 |
| | a. Persiapan | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| | b. Pelaksanaan | | | 3 | 4 | 4 | 4 | | |
| | c. Evaluasi dan Tindak Lanjut | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| TOTAL | | | | | | | | | 315 |

Bantul, 15 September 2016

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 2 Pleret



Dosen Pembimbing Lapangan

Putri Anjarsari, M.Pd
NIP 19870720201212 2 001

Mahasiswa PPL,

Candra Widyastuti
NIM 13601241085



HASIL OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI
KELAS DAN OBSERVASI
PESERTA DIDIK

NP. ma1

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : CANDRA W
PUKUL : 08.00 WIB
NO. MAHASISWA : 13601241085
TEMPAT PRAKTIK : SMP N 2 PLERET
TGL. OBSERVASI : 5 Febuari 2016
FAK/JUR/PROD : FIK / POR / PJKR

| No. | Aspek yang diamati | Deskripsi Hasil Pengamatan |
|-----------|-------------------------------|--|
| A. | Perangkat Pembelajaran | |
| | 1. Silabus | Guru Penjas di SMP N 2 Pleret sudah memiliki silabus. |
| | 2. Satuan Pelajaran (SP) | Satuan pembelajaran yang digunakan adalah KTSP dan K13 |
| | 3 Rencana Pembelajaran (RP). | Guru memiliki RPP sebagai pedoman dalam mengajar. RPP yang telah dibuat oleh guru sudah menggunakan tahapan eksplorasi, elaborasi dan konfirmasi. |
| B | Proses Pembelajaran | |
| | 1. Membuka pelajaran | Guru membuka pelajaran dilanjutkan dengan menanyakan kabar serta kehadiran siswa. Selanjutnya, siswa diajak untuk mengingat kembali materi yang pada pertemuan sebelumnya telah diajarkan. |
| | 2. Penyajian materi | Guru menyampaikan dengan cara |

| | |
|----------------------------|---|
| | demonstrasi. Guru mengajak siswa untuk bereksplorasi melalui praktek olahraga di lapangan. Guru selalu melakukan demonstrasi untuk praktik. Setiap akhir pembelajaran selalu ada tugas dari guru untuk mempelajari materi yang sudah diajarkan. |
| 3. Metode pembelajaran | Metode pembelajaran yang digunakan adalah inclusive, intruksi verbal, reciprocal. |
| 4. Penggunaan bahasa | Bahasa yang digunakan dalam pembelajaran yaitu Bahasa Indonesia dan Bahasa Jawa yang mudah dipahami oleh siswa. |
| 5. Penggunaan waktu | Penggunaan waktu dapat terstruktur karena selalu tepat waktu. |
| 6. Gerak | Guru menghampiri siswa yang belum paham dan melakukan demonstrasi teknik dan cara praktik. |
| 7. Cara memotivasi siswa | Pada awal pelajaran guru selalu menyampaikan motivasi untuk siswa. Guru juga memberikan motivasi dalam bentuk pujian kepada siswa. |
| 8. Teknik bertanya | Guru selalu bertanya kepada siswa yang berhubungan dengan materi pembelajaran. |
| 9. Teknik penguasaan kelas | Guru selalu menegur siswa yang tidak memperhatikan dan menyuruh mempraktikkan materi yang telah di jelaskan. Guru memberikan motivasi kepada siswa agar lebih bersemangat dan aktif mengikuti pembelajaran |

| | | |
|----------|----------------------------------|---|
| | 10. Penggunaan media | Penggunaan Media Pembelajaran yang digunakan yaitu bola basket dan cone |
| | 11. Bentuk dan cara evaluasi | Evaluasi dilakukan oleh guru dari keaktifan, afektif, kognitif dan psikomotor |
| | 12. Menutup pelajaran | Guru menutup pelajaran dengan memberikan kesimpulan materi, motivasi serta dilanjutkan dengan berdoa. |
| C | Perilaku siswa | |
| | 1. Perilaku siswa di dalam kelas | Dalam pembelajaran banyak siswa yang memperhatikan Guru dan antusias mengikuti pembelajaran. |
| | 2. Perilaku siswa di luar kelas | Peserta didik menunjukkan sikap ramah terhadap orang lain. Siswa selalu bersalaman dengan keluarga sekolah. |

Yogyakarta, 26 September 2016

Guru Pembimbing



Pamungkas Sunarta, S. Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Pengamat



Candra Widyastuti
NIM 13601241085



Universitas Negeri Yogyakarta

**FORMAT OBSERVASI
KONDISI SEKOLAH**

NPma.2

Untuk Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI
NO. MAHASISWA : 13601241085
TEMPAT PRAKTIK : SMP N 2 PLERET
TGL. OBSERVASI : 2 Febuari 2016
FAK/JUR/PRODI : FIK/ PJKR

| No | Aspek yang Diamati | Deskripsi Hasil Kegiatan |
|----|-----------------------|---|
| 1 | Kondisi Fisik Sekolah | Bangunan sekolah tergolong baik dan layak pakai. |
| 2 | Potensi Siswa | Potensi siswa dapat terlihat ketika mengikuti kegiatan yang ada di sekolah. |
| 3 | Potensi Guru | Potensi guru SMP N 2 Pleret disiplin, baik dan rajin. |
| 4 | Potensi Karyawan | Karyawan rajin dan hadir tepat waktu. |
| 5 | Fasilitas KBM, Media | Komputer, LCD, whiteboard, papan tulis dan spidol. |
| 6 | Perpustakaan | Ruang perpustakaan baik dan nyaman untuk belajar. Beberapa buku yang ada dalam perpustakaan belum sesuai dengan kurikulum k 2013 revisi (2016). |
| 7 | Laboratorium | Fasilitas yang ada di Lab. Komputer dan Lab. IPA masih kurang lengkap. |
| 8 | Bimbingan Konseling | Bimbingan karir, sosial, dan kesehatan siswa. Bimbingan dilakukan dengan pembelajaran di kelas untuk kelas VII, VIII dan IX, dan dilakukan di luar kelas. |

| | | |
|----|---|---|
| | | bersangkutan. |
| 10 | Ekstrakurikuler | a. Sepak Bola b. Mading c. Basket d. Volly e. Seni Musik f. Pramuka g. Pencak silat |
| 11 | Organisasi Dan Fasilitas OSIS | Meskipun sudah terdapat ruang OSIS, namun fasilitasnya masih kurang lengkap. |
| 12 | Organisasi Dan Fasilitas UKS | Ruang UKS bersih, rapih dan nyaman. |
| 13 | Administrasi (Karyawan, Sekolah, Dinding) | Teratur dan sistematis, serta terdapat data-data yang berada di dinding tentang pengorganisasian sekolah. |
| 14 | Koperasi Siswa | Sudah lengkap, akan tetapi siswa kurang diberdayakan untuk mengurus koperasi |
| 15 | Tempat Ibadah | Mushola dan fasilitas beribadah cukup memadai. |
| 16 | Kesehatan Lingkungan | Lingkungan sekolah bersih, terawat, rapi dan fasilitas pendukung kamar mandi kurang baik. |
| 17 | Lain-Lain Taman | Taman yang ada di lingkungan sekolah terawat dengan baik. |

Guru Pembimbing



Pamungkas Sunarta, S. Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Bantul, 15 September 2016

Mahasiswa PPL



Candra Widyastuti
NIM. 13601241085



**FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN/ PELATIHAN**

NPma.3

Untuk Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI
NO. MAHASISWA : 13601241085
TEMPAT PRAKTIK : SMP N 2 PLERET
TGL. OBSERVASI : 2 Febuari 2016
FAK/JUR/PRODI : FIK/ PJKR

| No | Aspek yang Diamati | Deskripsi Hasil Pengamatan |
|---|---|--|
| A | Perangkat Pembelajaran | |
| | 1. Kurikulum 2013 | Kurikulum 2013 digunakan sebagai acuan pembelajaran PJOK di SMP 2 Pleret |
| | 2. Silabus | Silabus dijabarkan dalam satu semester. Komponen silabus yang dibuat terdiri dari kompetensi inti, kompetensi dasar, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indikator pencapaian kompetensi, penilaian (yang terdiri dari teknik penilaian, bentuk instrument), alokasi waktu (menit), dan sumber atau bahan belajar. |
| 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) | Rencana pembelajaran terdiri dari identitas (nama sekolah, mata pelajaran, kelas/ semester, alokasi waktu, dan tahun ajaran), disusun pada setiap pertemuan yang terdiri dari kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran (skenario pembelajaran yang terdiri dari beberapa pertemuan), alat, sumber belajar, media pembelajaran, penilaian, dan instrument penilaian. | |

| | | |
|----------|----------------------------|---|
| | | |
| B | Proses Pembelajaran | |
| | 1. Membuka Pelajaran | Guru membuka pelajaran dengan memberikan salam kemudian berdoa dan menyampaikan silabus mengenai materi yang akan dipelajari. |
| | 2. Penyajian Materi | Penyajian materi dengan media untuk memudahkan guru menyampaikan materi. |
| | 3. Metode Pembelajaran | Metode pembelajaran seperti ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab, pemberian. |
| | 4. Penggunaan Waktu | Penggunaan waktu dialokasikan sesuai dengan perencanaan pembelajaran. |
| | 5. Penggunaan Bahasa | Selama mengajar guru menggunakan bahasa yang sopan. Bahasa yang digunakan Bahasa Indonesia yang baku. |
| | 6. Gerak | Pada saat menjelaskan materi guru berada di depan kelas. Selama mengerjakan soal latihan guru memantau di depan kelas dengan sesekali berjalan mengelilingi kelas untuk mengecek apakah siswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan latihan yang diberikan. |
| | 7. Cara Memotivasi Siswa | Pemberian motivasi dengan cara guru memberikan pertanyaan tentang materi yang sedang dibahas dan memberikan nilai lebih kepada siswa yang dapat menjawab pertanyaan. |
| | 8. Teknik Bertanya | Teknik bertanya guru dengan cara memancing ingatan siswa. Guru memberikan pertanyaan kemudian siswa menjawab pertanyaan. |
| | 9. Teknik Penguasaan Kelas | Guru dalam menguasai kelas cukup baik, namun ketika di tengah pelajaran siswa mengantuk dan bosan, namun guru sesekali berkeliling kelas mengontrol siswa yang berbicara sendiri. |
| | 10. Penggunaan Media | Media yang digunakan yaitu buku paket PJOK dan <i>powerpoint</i> . |

| | | |
|---|----------------------------------|--|
| | | melalui buku paket, kemudian dicatat di <i>whiteboard</i> dan mendapatkan jawaban yang benar sebagai pedoman siswa untuk pegangan belajar. |
| | 12. Menutup Pelajaran | Guru menutup pelajaran dengan menyimpulkan materi yang telah dibahas dan memberikan tugas kepada peserta didik serta terakhir dengan salam dan berdoa. |
| C | Perilaku Siswa | |
| | 1. Perilaku Siswa Di Dalam Kelas | Pada awal pembelajaran, siswa fokus dan memperhatikan, namun diakhir pembelajaran siswa ramai sendiri. |
| | 2. Perilaku Siswa Di Luar Kelas | Perilaku siswa diluar kelas baik, ramah, sopan berpakaian rapi, bertegur sapa dengan teman, tidak melakukan hal-hal yang dilarang oleh sekolah. |

Guru Pembimbing



Pamungkas Sunarta, S. Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Bantul, 15 Septen

Mahasiswa PPL



Candra Widyastu
NIM. 1360124108



Universitas Negeri Yogyakarta

**FORMAT OBSERVASI
KONDISI LEMBAGA *)**

NPma.4

Untuk Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI
NO. MAHASISWA : 13601241085
TEMPAT PRAKTIK : SMP N 2 PLERET
TGL. OBSERVASI : 2 Febuari 2016
FAK/JUR/PRODI : FIK/ PJKR

| No. | Aspek yang Diamati | Deskripsi Hasil Pengamatan | Keterangan |
|-----|--------------------------------------|------------------------------------|--|
| 1. | Observasi Fisik : | | |
| | a. Keadaan Lokasi | Strategis dan kondusif | Lokasi sekolah dekat dengan jalan raya sehingga memudahkan siswa untuk berangkat sekolah dan kondusif untuk kegiatan belajar karena didekat sekolah keadaan tidak ramai. |
| | b. Keadaan Gedung | Baik | Keadaan gedung masih baik. |
| | c. Keadaan Sarana/ Prasarana | Memadai | Sarana dan prasarana sudah cukup memadai sehingga hal itu dapat mendukung kegiatan para siswa dalam belajar. |
| | d. Keadaan Personalia | Karyawan solid dan ruangan memadai | Karyawan sangat akrab dan solid karena rutin diadakan briefing setiap Senin. |
| | e. Keadaan Fisik Lain (Penunjang) | Parkiran guru luas dan kondusif | Untuk parkiran memadai, rapi dan tertata. |

| | | |
|---------------|--|--|
| | TU dan ruang-ruang lainnya sudah tertata rapi. | sehingga memudahkan berdiskusi, dan untuk ruang TU sudah bagus karena tertata dengan rapi. |
| g. Aspek Lain | - | - |

Guru Pembimbing



Pamungkas Sunarta, S. Pd

NIP. 19700115200801 1 010

Bantul, 15 Septeml

Mahasiswa PPL



Candra Widyastuti

NIM. 13601241085



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL
GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.
NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI
NO. MAHASISWA : 13601241085
FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU PERTAMA

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|------------------------|--|--|-----------------------------------|
| 1. | Jumat, 15 Juli 2016 | Upacara pelepasan kkn-ppl oleh Rektor UNY (07.30 – 10.30) | Di laksanakan di GOR UNY yang di hadiri oleh seluruh mahasiswa pendidikan di UNY, seluruh jajaran Rektorat dan seluruh dosen pembimbing lapangan. Di lepaskan resmi oleh bapak Rektor UNY | 3 jam |
| | | Koordinasi dengan wakil kepala sekolah (11.00 – 11.30) | Koordinsi mengenai prgram kerja yang akan dilaksanakan oleh pihak sekolah dan di ikuti oleh seluruh mahasiswa PPL. Salah satu pembahasannya mengenai kegiatan PLS (Pengenalan Lingkungan Sekolah) bagi siswa baru. | 30 menit |
| 2. | Senin, 18 Juli 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah. | 30 menit |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU PERTAMA

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|--------------|--|---|-----------------------------------|
| 3. | | Upacara bendera sekaligus pembukaan kegiatan PLS dan pengenalan mahasiswa PPL (07.00 – 08.00) | Upacara bendera diikuti oleh seluruh siswa kelas VII, VIII, dan IX serta bapak-ibu guru. Di dalam upacara bendera, bapak kepala sekolah juga meresmikan kegiatan PLS serta memberikan ucapan selamat datang kepada seluruh mahasiswa PPL UNY 2016 | 1,5 jam |
| | | Persiapan pengenalan lingkungan sekolah (08.00-09.10) | Persiapan lingkungan sekolah dimulai dengan pendampingan dikelas masing-masing untuk mendengarkan jadwal serta kegiatan yang harus dilaksanakan siswa kelas VII selama kegiatan PLS berlangsung. | 1 jam |
| | | Koordinasi bersama bapak | Koordinasi berlangsung diruang keterampilan SMP N 2 Pleret dengan | |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

| | | | | |
|----|-------------------------|--|--|----------|
| 4. | Selasa, 19 Juli 2016 | kepala sekolah (10.30- 11.40) | pembahasan mengenai peraturan, tata krama, dan kebiasaan yang ada di sekolah. Baik itu dari segi siswa, guru, dan seluruh warga sekolah. | 1,5 jam |
| | | Rapat koordinasi kelompok PPL (13.00 – 14.10) | Koordinasi kelompok PPL ini di ikuti oleh seluruh mahasiswa PPL yang membahas mengenai kegiatan awal mahasiswa di Sekolah. | 1 jam |
| | | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah. | 30 menit |
| | | Mengisi kelas IX B (07.00-08.20) | Mengisi kelas IX B untuk menggantikan ibu guru mata pelajaran bahasa indonesia yang berhalangan hadir atau masuk kelas. Perkenalan dan motivasi untuk siswa agar melanjutkan sekolah sampai jenjang tertinggi. | 2 jam |
| | | Konsultasi guru pembimbing (08.30-09.00) | Konsultasi RPP dan Jadwal mengajar bersama guru pembimbing, bapak Pamungkas. Konsultasi yang dilakukan yaitu jumlah jam dan jumlah kelas yang harus dipenuhi, serta bentuk RPP yang harus digunakan. | 30 menit |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU PERTAMA

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|--------------------|---|---|-----------------------------------|
| 5. | Rabu, 20 Juli 2016 | Mengisi kelas VII A dalam rangka PLS (09.45-11.00) | Mahasiswa PPL diberikan kesempatan untuk membantu kegiatan PLS dengan masuk kelas memberikan materi dikelas tersebut karena kebetulan guru yang mengampu kelas sedang berhalangan hadir. | 2,5 jam |
| | | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah | 30 menit |
| | | Mengajar PJOK kelas VIII A (07.00-08.20) | Mengajar kelas VIII A mata pelajaran PJOK menggantikan pak pamungkas yang berhalangan hadir. Materi yang disampaikan mengenai motivasi siswa Untuk kuliah dan pengenalan mengenai beberapa cabor. | 2 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU PERTAMA

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|--------------|---|--|-----------------------------------|
| | | Mengajar PJOK kelas VIII A (07.00-08.20) | Mengajar kelas VIII A mata pelajaran PJOK menggantikan pak pamungkas yang berhalangan hadir. Materi yang disampaikan mengenai motivasi siswa Untuk kuliah dan pengenalan mengenai beberapa cabang. | 2 jam |
| | | Pasca sosialisasi narkoba (10.00-10.30) | Membersihkan ruangan dan menata kembali meja kursi yang digunakan pada saat sosialisasi narkoba. | 30 menit |
| | | Penutupan PLS (10.30-12.30) | Pendampingan pentas seni dalam rangka penutupan pengenalan lingkungan sekolah (PLS). Pentas seni dilakukan di lapangan basket dengan pengisi acara perwakilan masing-masing kelas VII. | 2.5 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU PERTAMA

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|-------------------------|--|--|--|
| 6. | Kamis , 21 Juli 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Mengajar kelas VIII C (07.00-08.20) Mengoreksi pretest kelas VII A (08.30-09.30) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah Mengajar kelas VIII C dengan materi pelajaran permainan sederhana, sebagai minggu pertama mengajar sehingga belum memasuki materi pelajaran. Permainan yang dilakukan seperti permainan kucing dan tikus. Mengoreksi hasil pretest kelas VII dalam rangka test awal siswa masuk SMP N 2 Pleret dan termasuk kedalam rangkaian PLS | 30 menit 2 jam 1.5 jam \ |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

| | | | | |
|----|------------------------|---|--|--------------------------|
| | | Mengajar PJOK kelas IX C (09.30-10.50) | Mengajar kelas IX C dengan materi pengenalan dan pengenalan atau bercerita tentang beberapa macam cabang olahraga. | 2 jam |
| 7. | Jumat, 22 Juni 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Tadarus al-quran (07.00-07.30) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah Mendampingi kelas IX D tadarus al-quran, masing-masing siswa sudah membawa jus ama untuk dibaca bersama-sama | 30 menit 30 menit |
| 8. | Sabtu, 23 Juli 2016 | Post test kelas VII (09.30-11.00) | Menunggu dan berjaga post tes kelas VII F sebagai penanda tes akhir dari kegiatan PLS. | 2 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KEDUA

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|---------------------|---|---|-----------------------------------|
| 9. | Senin, 25 Juli 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa) (06.30-07.00) | . Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah | 3 jam |
| | | Upacara bendera (07.00-08.00) | Upacara bendera rutin dilakukan setiap hari senin yang wajib diikuti oleh seluruh siswa kelas VII, VIII dan IX serta bapak ibu guru SMP N 2 Pleret | 1 jam |
| | | Membuat RPP (08.30-10.00) | Membuat RPP kurikulum 2013 untuk siswa kelas VII D dengan materi sepak bola dasar. Materi yang akan disampaikan yaitu cara menendang dan menghentikan bola serta passing menggunakan kaki bagian dalam. | 2 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

| | | | | |
|--|--|---|--|----------|
| | | Administrasi Dapodik (12.00-12.30) | Mengumpulkan data dapodik siswa baru kelas VII F yang nantinya akan direkap. | 30 menit |
| | | Mencari bahan ajar dan video pembelajaran (14.30-16.30) | Mencari materi pembelajaran untuk membuat RPP tentang permainan sepak bola yang akan diajarkan besok. Mencari video pembelajaran sebagai media pembelajaran tentang permainan sepak bola, cara menendang dan passing menggunakan kaki bagian dalam. | 3 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KEDUA

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|-------------------------|---|---|-----------------------------------|
| 10. | Selasa, 26 Juli 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa) (06.30-07.00) | Menyapa dan berjabat tangan dengan bapak-ibu guru serta siswa yang datang ke sekolah. Mengajarkan budaya tersenyum kepada seluruh siswa dan warga sekolah | 30 menit |
| | | Pendampingan literasi (07.00-07.20) | Pendampingan kegiatan literasi atau budaya membaca setiap 20 menit sebelum pembelajaran berlangsung. | 20 menit |
| | | Mengajar kelas VII D (07.20-09.20) (terbimbing) | Mengajar kelas VII D menggunakan RPP kurikulum 2013 dengan materi permainan sepak bola dasar, cara menendang dan menghentikan bola serta passing menggunakan kaki bagian dalam. | 3 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KEDUA

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|-----------------------|---|---|-----------------------------------|
| | | Mengajar kelas IX A (09.40-10.50) (terbimbing) | Mengajar kelas IX A menggunakan RPP kurikulum KTSP dengan materi permainan sepak bola lanjutan. Materi yang diajarkan passing menggunakan kaki bagian dalam. Model pembelajaran menggunakan TGFU | 2 jam |
| 11. | Rabu, 27 Juli 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Jadwal piket jaga (07.00-13.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah - Berjaga diruang piket bersama guru jaga. - Mempresensi keliling seluruh kelas - Mengisi kelas yang kosong atau menggantikan guru mata pelajaran yang berhalangan hadir. | 30 menit 6 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KEDUA

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|------------------------|---|---|-----------------------------------|
| 12. | Kamis, 28 Juli 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Observasi kelas PJOK (07.20 – 08.20) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah Observasi kelas melihat model dan bentuk pembelajaran yang dilaksanakan di kelas bapak wahyu salah satu guru PJOK yang mengampu beberapa kelas VIII. Selain model pembelajaran, juga melihat kondisi kelas, cara pengelolaan kelas (lapangan) | 30 menit 1.5 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

| | | | |
|--|---|--|-------|
| | Mengajar kelas VII D (08.20 – 10.10) (terbimbing) | Mengajar kelas VIII D menggunakan RPP KTSP dengan materi permainan sepak bola. Siswa yang berada di kelas tersebut sebanyak 32 siswa, sehingga dalam hal pengelolaan kelas masih kesulitan. Hal ini dikarenakan ada beberapa siswa berbicara sendiri dan menyepelkan mahasiswa PPL yang sedang mengajar. | 2 jam |
| | Administrasi Dapodik (10.30 – 11.30) | Memisahkan dan mengurutkan data siswa kelas VII F untuk data dapodik sesuai dengan urutan no presensi siswa. | 1 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KEDUA

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|------------------------|--|--|-----------------------------------|
| 13. | Jumat, 29 Juli 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah. | 30 menit |
| | | Pendampingan tadarus (07.00 – 07.20) | Mendampingi tadarus siswa kelas IX D dengan membaca jus ama bersama | 20 menit |
| | | Mengajar kelas IX D (07.20 – 08.40) (terbimbing) | Mengajar kelas IX D menggunakan kurikulum KTSP dengan materi permainan sepak bola lanjutan, passing menggunakan kaki bagian dalam dan kombinasi antara menendang, menghentikan bola dan pass menggunakan kaki bagian | 2 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

| | | | | |
|--|--|--|---|-------|
| | | Mengajar kelas IX E (09.00 – 10.50) | dalam. Dalam pembelajaran siswa bisa dikondisikan sehingga kelas dapat berjalan kondusif. Mengajar kelas IX E menggantikan pak pamungkas yang berhalangan hadir. Pembelajaran di laksanakan di lapangan sultan agung bermain sepak bola | 2 jam |
|--|--|--|---|-------|



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KE TIGA

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|--------------------------|--|---|------------------------------------|
| 14. | Senin, 1 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Upacara bendera (07.00 – 08.00) Briffing bersama guru (08.05 – 08.45) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah Upacara bendera rutin dilakukan setiap hari senin yang wajib diikuti oleh seluruh siswa kelas VII, VIII dan IX serta bapak ibu guru SMP N 2 Pleret Briffing guru dilakukan setelah upacara selesai, diikuti oleh seluruh guru SMP N 2 Pleret dan di ikuti oleh 12 mahasiswa PPL . Pembahasan mengenai program literasi sekolah, dimana kegiatan ini bertujuan untuk membiasakan siswa gemar membaca buku sehingga memiliki wawasan yang luas | 30 menit 1 jam 1 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

| | | | | |
|-----|---------------------------|---|---|---------------------------------------|
| | | Administrasi dapodik (09.30 – 10.00) | Pengisian data administrasi dapodik. Mengumpulkan dan meneliti kembali berkas syarat siswa yang belum lengkap. | 30 menit |
| | | Mencari bahan ajar dan video pembelajaran (11.00 – 13.00) | Mencari materi pembelajaran kelas VII tentang permainan sepak bola untuk memperbaiki RPP yang sudah di gunakan dan mencari video pembelajaran. | 3 jam |
| 15. | Selasa, 2 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Pendampingan literasi (07.00 – 07.20) Mengajar kelas VII D (07.20 – 09.20) (terbimbing) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah. Pendampingan kegiatan literasi sekolah kelas VII D Mengajar kelas VII D masing menggunakan RPP minggu sebelumnya dan materi yang sama. Pembelajaran ini merupakan pertemuan ke 2, pembelajaran berjalan lancar, siswa mulai bisa dikondisikan dan kelas mulai kondusif, sehingga materi dapat tersampaikan dengan baik. | 30 menit 20 menit 3 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

| | | | | |
|-----|-------------------------|---|--|----------|
| | | Evaluasi pembelajaran (09.30 – 10.10) | Evaluasi pembelajaran dan RPP yang digunakan bersama bapak pamungkas. Evaluasi yang diberikan : <ul style="list-style-type: none">- Materi yang disajikan kurang karena masih ada sisa waktu yang bisa digunakan untuk satu materi lagi.- Tingkat kesulitan bagi siswa perlu ditambah- Model pembelajaran lebih bervariasi lagi.- RPP yang digunakan sudah baik, akan tetapi masih perlu diperbaiki dibagian penilaian | 1 jam |
| 16. | Rabu, 3 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Jadwal piket jaga (07.00-13.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah. <ul style="list-style-type: none">- Berjaga diruang piket bersama guru jaga.- Mempresensi keliling seluruh kelas- Mengisi kelas yang kosong atau menggantikan guru mata pelajaran yang berhalangan hadir. | 30 menit |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KE TIGA

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|--------------------------|--|---|-----------------------------------|
| | | Membuat RPP (19.00 – 21.00) | Membuat RPP kurikulum KTSP kelas VIII dengan materi permainan sepak bola keterampilan melempar bola kedalam (throw in) | 3 jam |
| 17. | Kamis, 4 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Mengajar kelas VIII D (08.40 – 10.00) (terbimbing) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah. Mengajar kelas VIII D dengan materi pembelajaran throw in dan heading atau menyundul bola dalam permainan sepak bola. Seluruh siswa mengikuti pembelajaran dengan baik dan pembelajaran berjalan kondusif. | 30 menit 2 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KE TIGA

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|--------------------------|---|--|---------------------------------------|
| 18. | Jumat, 5 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Pendampingan tadarus (07.00 – 07.20) Mengajar kelas IX D (07.20 – 09.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah. Pendampingan tadarus rutin setiap hari jumat, mendampingi kelas IX D Mengajar kelas IX D di lapangan Sultan Agung pembelajaran diikuti oleh 32 siswa, pembelajaran di isi dengan bermain sepak bola bagi siswa putra dan bermain bola tangan bagi siswa putri. | 30 menit 20 menit 2 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU EMPAT

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|--------------------------|--|--|-----------------------------------|
| 19. | Senin, 8 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah. | 30 menit |
| | | Literasi sekolah (07.00 – 07.20) | Pendampingan literasi sekolah kegiatan membaca buku. Mendampingi kelas VII G | 20 menit |
| | | Mengajar kelas VII G (07.20 – 09.20) | Mengajar kelas VII G menggantikan pak pamungkas yang berhalangan hadir. Pembelajaran diisi dengan bermain sepak bola bagi siswa putra dan bermain bola tangan bagi siswa putri | 3 jam |
| | | Membuat RPP (11.00 – 13.00) | Membuat RPP untuk pembelajaran berikutnya dengan materi lompat jauh gaya jongkok kelas VII D | 3 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU EMPAT

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|---------------------------|--|--|---------------------------------------|
| 20. | Selasa, 9 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Literasi sekolah (07.00-07.20) Mengajar kelas VII D (07.20-09.20) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah Mendampingi siswa kelas VII D untuk membaca buku Mengajar kelas VII D dengan materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pertemuan pertama. Siswa mengikuti pembelajaran dengan baik meskipun ada beberapa siswa yang masih rame dan tidak memperhatikan pelajaran atau materi yang disampaikan. | 30 menit 20 menit 3 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

| | | | |
|--|--|---|-----------------|
| | <p>Evaluasi mengajar (09.20 – 10.20)</p> <p>Membuat RPP dan mencari video pembelajaran (19.00 – 21.00)</p> | <p>Evaluasi pembelajaran yang dilakukan bersama guru pembimbing. Evaluasi yang diberikan yaitu suara saat mengajar perlu ditingkatkan, gaya mengajar masing sering menggunakan gaya komando.</p> <p>Rpp yang digunakan masih perlu diperbaiki tata tulis dan bahasa yang digunakan.</p> <p>Membuat dan memperbaiki RPP yang digunakan untuk pembelajaran pertemuan kedua dengan materi lompat jauh gaya jongkok. Dan mencari video pembelajaran mengenai lompat jauh gaya jongkok</p> | <p>1, 5 jam</p> |
|--|--|---|-----------------|



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KEEMPAT

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|--------------------------|--|--|------------------------------------|
| 21. | Rabu, 10 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Piket jaga (07.00-13.00) Mencari bahan ajar (19.00-20.20) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah - Berjaga diruang piket bersama guru jaga. - Mempresensi keliling seluruh kelas - Mengisi kelas yang kosong atau menggantikan guru mata pelajaran yang berhalangan hadir Mencari bahan ajar untuk pembelajaran hari kamis | 30 menit 6 jam 3 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU EMPAT

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|---------------------------|---|---|--------------------------------------|
| 22. | Kamis, 11 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Mengajar kelas VIII D (08.40-10.20) Evaluasi setelah pembelajaran (10.20 – 11.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah Mengajar kelas VIII D dengan materi lompat jauh gaya jongkok pertemuan kedua menggunakan RPP KTSP Evaluasi setelah pembelajaran sekaligus konsultasi mengenai pembelajaran dan RPP yang digunakan. RPP yang digunakan sudah baik tata bahasa yang digunakan sudah mendekati benar hanya kurang beberapa yang perlu diperbaiki. | 30 menit 2 jam 1.5 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU EMPAT

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|---------------------------|--|---|-----------------------------------|
| 23. | Jumat, 12 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah. | 3 jam |
| | | Pendampingan tadarus (07.00 – 07.20) | Pendampingan tadarus siswa kelas IX D membaca jus ama bersama-sama. | 30 menit |
| | | Mengajar kelas IX D (07.20 – 08.40) | Mengajar kelas IX D dengan materi pembelajaran kebugaran jasmani dengan menggunakan kurikulum KTSP. Bentuk pembelajaran sirkuit training. | 2 jam |
| | | Mengajar kelas IX E (09.00 – 10.20) | Mengajar kelas IX D dengan materi pembelajaran kebugaran jasmani dengan menggunakan kurikulum KTSP. Bentuk pembelajaran sirkuit training. | 2 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU EMPAT

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|---------------------------|--|--|-----------------------------------|
| 24. | Sabtu, 13 Agustus 2016 | Pendampingan gerak jalan (12.30 – 16.30) | Pendampingan lomba gerak jalan tingkat kecamatan dalam rangka memperingati HUT RI . lomba gerak jalan dilaksanakan di lapangan Sultan Agung | 6 jam |
| 25. | Senin, 15 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Pendampingan upacara hari pramuka (07.00 – 08.30) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah. Mendampingi upacara dalam rangka memperingati hari pramuka dilapangan bawuran bersama siswa kelas VIII C dan beberapa mahasiswa PPL | 30 menit 2 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL
GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.
NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI
NO. MAHASISWA : 13601241085
FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KELIMA

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|----------------------------|--|---|---------------------------------------|
| | | Mengajar kelas VII G (08.30 – 10.20) | Mengajar kelas VII G menggantikan pak pamungkas yang tidak bisa mengajar. Pembelajaran diisi dengan bermain sepak bola modifikasi dan permainan kasti modifikasi. | 2 jam |
| 26. | Selasa, 16 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Literasi sekolah (07.00-07.20) Mengajar kelas VII D (07.20 – 09.20) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah. Mendampingi siswa kelas VII D untuk membaca buku dalam kegiatan literasi sekolah. Mengajar kelas VII D dengan materi pengambilan nilai lompat jauh gaya jongkok sebagai nilai ulangan harian. | 30 menit 20 menit 3 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KELIMA

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|--------------------------|---|--|-----------------------------------|
| | | Konsultasi penilaian (09.30 – 10.30) | Konsultasi mengenai penilaian dan format penilaian. Selain itu menganalisis butir soal dengan mencari tingkat kesulitan serta daya pembeda. | 1.5 jam |
| 27. | Rabu, 17 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Upacara HUT RI (07.00 – 08.30) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah. Mengikuti dan mendampingi upacara bendera di Sekolah dalam rangka memperingati hari kemerdekaan RI bersama seluruh siswa dan guru SMP N 2 Pleret. | 30 menit 1.5 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

| | | | |
|--|---|---|---------|
| | Upacara detik-detik Proklamasi (09.00 – 11.00) | Mengikuti dan mendampingi upacara bendera detik-detik proklamasi dilapangan kanggotan dalam rangka memperingati kemerdekaan RI. Upacara dilaksanakan dengan sekolah lain se Kecamatan Pleret. | 3 jam |
| | Upacara penurunan bendera (15.00 – 17.00) | Mengikuti dan mendampingi upacara penurunan bendera di lapangan kanggota bersama siswa kelas VIII G dan beberapa guru serta mahasiswa PPL | 2.5 jam |
| | Membuat RPP (18.30 – 20.30) | Membuat dan memperbaiki RPP untuk pembelajaran selanjutnya | 3 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KELIMA

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|---------------------------|--|--|---|
| 28. | Kamis, 18 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Mengajar kelas VIII C (07.20 – 08.40) Mengajar kelas VIII D (08.40 – 10.20) Membuat RPP (19.00 – 21.30) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah. Mengajar kelas VIII C menggantikan bapak wahyu yang berhalangan hadir. Pembelajaran diisi dengan permainan tradisional serta bermain futsal. Mengajar kelas VIII D pengambilan nilai materi lompat jauh gaya jongkok. Hasil yang dicapai baik, hampir semua siswa dapat melakukan langkah-langkah lompat jauh dengan benar. Membuat dan mencari bahan ajar materi permainan bola basket untuk kelas IX menggunakan kurikulum KTSP | 30 menit 2 jam 2 jam 3 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KELIMA

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|---------------------------|--|--|-----------------------------------|
| 29. | Jumat, 19 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah. | 30 menit |
| | | Pendampingan tadarus (07.00 – 07.20) | Mendampingi kelas IX D untuk melakukan tadarus bersama | 20 menit |
| | | Mengajar kelas IX D (07.20 – 08.40) | Mengajar kelas IX D. Pembelajaran menggunakan kurikulum KTSP dengan materi permainan bola basket. Beberapa siswa terutama siswa putri masih kesulitan untuk melakukan gerakan passing. | 2 jam |
| | | Mengajar kelas IX E (08.40 – 10.20) | Mengajar kelas IX E materi permainan bola basket. Hampir semua siswa dapat melakukan chest pass dengan baik. | 2 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KEENAM

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|---------------------------|---|--|---|
| 30. | Senin, 22 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Upacara bendera (07.00-08.00) Piket jaga guru (09.00-10.20) Membuat RPP (19.00- 21.30) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah Upacara bendera rutin setiap hari senin diikuti oleh seluruh siswa kelas VII, VIII dan IX serta bapak-ibu guru. Membantu jaga diruang piket karna semua bapak ibu guru mengajar dan yang berjaga diruang piket kebetulan berhalangan hadir ke sekolah Membuat RPP dan mencari bahan ajar untuk pertemuan yang akan datang dengan materi senam lantai guling depan. | 30 menit 1 jam 2 jam 3 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KEENAM

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|----------------------------|--|--|-----------------------------------|
| 31. | Selasa, 23 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah. | 30 menit |
| | | Literasi sekolah (07.00-07.20) | Mendampingi siswa membaca buku dalam kegiatan literasi sekolah | 20 menit |
| | | Mengajar kelas VII D (07.20-09.30) | Mengajar kelas VII D menggunakan kurikulum 2013 dengan materi pembelajaran gerak dasar guling depan pada senam lantai. Dengan sikap awalan jongkok dan berdiri | 3 jam |
| | | Evaluasi dan konsultasi (09.30 – 10.30.) | Evaluasi pembelajaran oleh guru pembimbing dan konsultasi mengenai materi yang disajikan serta model dan gaya mengajar. | 1 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KEENAM

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|---------------------------|---|--|---|
| 35. | Kamis, 25 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Mengajar kelas VIII D (08.40- 10.20) Mencari video pembelajaran (16.00-17.10) Membuat RPP (19.30 – 22.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah. Mengajar kelas VIII D menggunakan kurikulum KTSP, dengan materi gerak dasar guling depan dan kayang pada senam lantai, masih ada beberapa anak yang merasa takut untuk melakukan gerakan mengguling Mencari video pembelajaran mengenai senam lantai terutama gerakan mengguling dan kayang. Membuat RPP dan menyiapkan materi pembelajaran serta media pembelajaran yang akan digunakan untuk mengajar | 30 menit 2 jam 1.5 jam 3 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KEENAM

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|---------------------------|--|--|-----------------------------------|
| 36. | Jumat, 26 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah | 30 menit |
| | | Tadarus rutin (07.00 – 07.20) | Mendampingi tadarus rutin | 20 menit |
| | | Mengajar kelas IX D (07.20 – 08.40) | Mengajar kelas IX D melanjutkan pembelajaran minggu lalu tentang bola basket. Dan di tambah materi baru yaitu shotting, dribling dan lay up. | 2 jam |
| | | Mengajar kelas IX E (09.00- 10.20) | Mengajar kelas IX D melanjutkan pembelajaran minggu lalu tentang bola basket. Dan di tambah materi baru yaitu shotting, dribling dan lay up. | 2 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KETUJUH

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|---------------------------|--|---|-----------------------------------|
| 37. | Senin, 29 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah. | 30 menit |
| | | Upacara bendera (07.00 – 08.00) | Upacara bendera rutin setiap hari senin yang wajib diikuti oleh seluruh siswa serta guru SMP N 2 Pleret | 30 menit |
| | | Mengajar kelas VII G dan VII C (08.00 – 09.20) | Mengajar kelas VII G, pembelajaran diisi dengan bermain sepak bola dan kasti hal ini dikarena harus mengampu dua kelas sekaligus. | 3 jam |
| | | Membuat RPP (19.00 – 22.00) | Membuat RPP untuk materi perkembangan remaja, membuat ppt untuk presentasi dikelas . | 3 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KETUJUH

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|-------------------------|---|---|---------------------------------------|
| | | Membuat media pembelajaran (22.00-23.30) | Membuat PPT dan menyiapkan video pembelajaran mengenai perkembangan remaja untuk pembelajaran hari selasa. | 2 jam |
| 38. | Selasa, 30 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Literasi sekolah (07.00-07.20) Mengajar kelas VII D (07.20-09.20) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah Mendampingi siswa kelas VII D untuk membaca buku Mengajar kelas VII D menggunakan kurikulum 2013 dengan materi perkembangan remaja, ada beberapa siswa yang tidak memperhatikan saat | 30 menit 20 menit 3 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

| | | | | |
|-----|--------------------------|---|--|---------------------------------------|
| | | (terbimbing) | presentasi sedang berlangsung. Pembelajaran menggunakan media video tentang perkembangan remaja. Di akhir pembelajaran dilakukan evaluasi dengan memberikan beberapa soal untuk mengetahui seberapa paham anak terhadap materi yang diberikan. | |
| | | Mengoreksi LKS (19.00-21.00) | Mengoreksi soal yang dikerjakan siswa tentang perkembangan remaja. Hasilnya beberapa siswa putra masih belum jelas mengenai materi yang sudah disampaikan. | 2.5 jam |
| 39. | Rabu, 31 Agustus 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Pendampingan literasi (07.00-07.20) Mengajar kelas VII E (07.20-09.20) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah. Mendampingi siswa membaca buku Mengajar kelas VII E menggunakan kurikulum 2013 dengan materi perkembangan remaja, ada beberapa siswa yang tidak memperhatikan saat presentasi sedang berlangsung. Pembelajaran menggunakan media video tentang perkembangan remaja. Di akhir pembelajaran dilakukan evaluasi | 30 menit 20 menit 2 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

| | | | | |
|--|--|--|---|---------|
| | | | dengan memberikan beberapa soal untuk mengetahui seberapa paham anak terhadap materi yang diberikan | |
| | | Mengajar kelas VIII B (09.20-10.20) | Mengajar kelas VIII B menggantikan pak Wahyu. Pembelajaran mengenai materi seks bebas. Siswa diberikan penjelasan mengenai materi tersebut kemudian siswa diminta untuk mengerjakan soal-soal yang ada di LKS. Kemudian LKS dikumpulkan . | 2 jam |
| | | Mengoreksi LKS (19.00-21.30) | Mengoreksi soal yang dikerjakan siswa tentang seks bebas. Hasilnya beberapa siswa putra masih belum jelas mengenai materi yang sudah disampaikan sehingga masih salah dalam mengerjakan soal. | 2,5 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KETUJUH

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|----------------------------|--|---|---------------------------------------|
| | | Membuat media pembelajaran (22.00-23.30) | Membuat PPT dan menyiapkan video pembelajaran mengenai perkembangan remaja untuk pembelajaran hari selasa. | 2 jam |
| 40. | Kamis, 1 September 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Literasi sekolah (07.00-07.20) Mengajar kelas VII ID (07.20-09.20) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah Mendampingi siswa kelas VII D untuk membaca buku Mengajar kelas VIII D menggunakan kurikulum KTSP dengan materi permainan sepak bola dan permainan kasti | 30 menit 20 menit 2 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

| | | | | |
|-----|----------------------------|---|--|--|
| | | Rekapitulasi nilai (19.00-21.00) | Merekap nilai hasil pengambilan nilai dari materi perkembangan remaja, yang diperoleh dari mengerjakan soal saat pembelajaran. | 2,5 jam |
| 41. | Jumat, 2 September 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Tadarus (07.00-07.20) Mendampingi mengajar (07.20-08.40) Mengajar kelas IX G (09.00-10.20) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah Mendampingi tadarus siswa Mendampingi mahasiswa vera lestari mengajar kela VIII F dengan materi seks bebas, pembelajaran menggunakan model presengtasi dan diskusi Mengajar kelas IX G bersama vera lestari dengan materi kebakaran . Model pembelajaran melihat video dan mengerjakan soal di dalam LKS yang selesai mengerjakan dikumpulkan. | 30 menit 20 menit 2 jam 2 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KEDELAPAN

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|----------------------------|---|--|-----------------------------------|
| 42. | Senin, 5 September 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Upacara bendera (07.00-08.00) Rekap hasil pemilihan OSIS (09.00-10.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah Upacara bendera rutin dilakukan setiap hari senin. Di ikuti oleh seluruh siswa dan guru SMP N 2 Pleret. Rekap hasil suara dari pemilihan ketua dan anggota osis baru tahun 2016/2017. Menghitung perolehan suara. Dan hasil perolehan suara terbanyak di raih oleh Muhammad Yahya kelas VIII F | 2 jam 1 jam 1 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

| | | | | |
|-----|-----------------------------|--|---|--|
| | | Konsultasi (09.40 – 10.20) | Konsultasi dengan bapak pamungkas mengenai jadwal minggu terakhir mahasiswa mengajar. Dan di minggu terakhir ini mahasiswa PPL sudah tidak mengajar lagi akan tetapi difokuskan untuk menyelesaikan laporan PPL | 1 jam |
| 43. | Selasa, 6 September 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Literasi sekolah (07.00-07.20) Mengajar kelas VII ID (07.20-09.20) Rekapitulasi nilai (19.00-21.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah Mendampingi siswa kelas VII D untuk membaca buku Mengajar kelas VIII D menggunakan kurikulum KTSP dengan materi permainan sepak bola dan permainan kasti Merekap nilai hasil pengambilan nilai dari materi perkembangan remaja, yang diperoleh dari mengerjakan soal saat pembelajaran. | 30 menit 20 menit 2 jam 2,5 jam |
| 44. | Rabu, 7 September 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah | 30 menit |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

| | | | | |
|-----|----------------------------|--|--|----------|
| | | Rekapitulasi minat baca (08.30- 10.00) | Merekap hasil pengisian angket minat baca siswa kelas VII B dengan menghitung jumlah point dari masing-masing pertanyaan | 2 jam |
| | | Menyusun laporan PPL (10.20-11.50) | Menyusun laporan PPL mulai dari BAB I dan menyelesaikan rekap penilaian yang belum selesai | 2 jam |
| 45. | Kamis, 8 September 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah | 30 menit |
| | | Rekapitulasi minat baca (08.00-09.10) | Melanjutkan merekap hasil pengisian angket minat baca siswa kelas IX C dengan salah satu mahasiswa PLL | 1,5 jam |
| | | Technical Metting HORNAS (11.40-12.10) | TM bersama pak pamungkas dan ketua kelas dari seluruh kelas VII, VIII dan IX untuk membahas persiapan lomba dan jalan sehat. | 1 jam |
| | | Rapat koordinasi (12.15-13.30) | Rapat koordinasi untuk persiapan HORNAS yang mengadakan beberapa lomba permainan tradisional dan jalan sehat. | 2 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

| | | | | |
|-----|------------------------|--|---|-----------------------|
| | | Membuat lapangan Gobaksodor (16.00-18.00) | Membuat lapangan gobaksodor dengan ukuran 9x15 meter untuk perlombaan dan menyiapkan peralatan yang diperlukan seperti tali tambang dll | 3 jam |
| | | Membuat bagan perlombaan dan merekap nama peserta yang ikut perlombaan (19.00-21.00) | Membuat bagan perlombaan gobaksodor, tarik tambang dan balap karung dengan sistem sistem pertandingan sistem gugur. Serta merekap nama-nama peserta dari tiap tiap kelas | 3 jam |
| 46. | Jumat, 9 Setember 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) Jalan sehat dan perlombaan HAORNAS (07.00-11.30) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah Memperingati Hari Olahraga Nasional SMP N 2 Pleret mengadakan kegiatan jalan sehat dan beberapa lomba permainan tradisional seperti gobak sodor, tarik tambang dan balap karung. Masing-masing perlombaan sudah ada penanggungjawabnya dari mahasiswa PPL. Dari setiap lomba di ambil juara 1,2,dan 3. Tidak mau kalah kegiatan ini juga diikuti oleh bapak ibu guru. | 30 menit 7 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : CANDRA WIDYASTUTI

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KEDATON, PLERET, PLERET, BANTUL

NO. MAHASISWA : 13601241085

GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S. Pd.

FAK/JUR/PRODI : FIK / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Putri Anjarsari, M.Pd

MINGGU KEDELAPAN

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan | Hasil | Jumlah Jam (1 jam = 40 menit) |
|-----|------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| 47. | Selasa, 13 September 2016 | Piket (menyambut kedatangan siswa ke sekolah) (06.30 – 07.00) | Menyapa seluruh siswa dengan senyuman serta berjabat tangan dengan guru dan siswa yang datang ke Sekolah | 30 menit |
| | | Menyiapkan properti perpisahan (08.30-10.00) | Menyiapkan properti untuk acara perpisahan bersama mahasiswa PPL. Desain panggung, background panggung dll. | 2 jam |
| | | Membeli kenang-kenangan untuk sekolah (10.10-13.30) | Membeli kenang-kenangan baju batik untuk bapak penjaga sekolah , mencetak sertifikat untuk lomba penampilan terbaik saat pensi dan mencetak banner untuk fotoboot saat pensi . | 4 jam |



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
mahasiswa

| | | | | |
|-----|-----------------------------|--|---|--------|
| 49. | Kamis, 15 September 2016 | Perpisahan dan penarikan mahasiswa PPL (07.00 – 09.00) (09.10 – 10.00) (10.00 - 10.30) (10.30 – 14.00) (15.00 – 18.00) | Persiapan pelaksanaan perpisahan dan penarikan Acara pensi dan persiapan ruangan penarikan secara remi oleh DPL Acara penarikan secara resmi oleh DPL ke pihak sekolah Melanjutkan acara pensi Membersihkan tempat dan bongkar panggung setelah acara selesai Dari rangkaian acara penarikan dan perpisahan mahasiswa PPL berjalan sukses dan lancar. Tidak menemui hambatan yang berarti, hanya acara harus dihentikan karena kondisi hujan yang lebat sehingga acara pada jam 14.00 harus dihentikan dan dianggap selesai. | 11 jam |
|-----|-----------------------------|--|---|--------|



LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN AJARAN 2016/2017

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 2 PLERET

NAMA MAHASISWA : Candra Widyastuti

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul

NO. MAHASISWA : 13601241085

FAK/JUR : FIK / PJKR

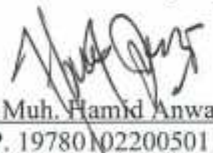
GURU PEMBIMBING : Pamungkas Sunarta, S.Pd

DOSEN PEMBIMBING : Dr.Muh Hamid Anwar, M.Phil

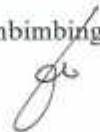
| No. | Tanggal | Nama Kegiatan | Hasil Kuantitatif/Kualitatif | Serapan Dana (Dalam Rupiah) | | | |
|-----|-----------------|---------------------------|--|-----------------------------|-----------|----------------------------|--------|
| | | | | Swadaya/Sekolah/ Lembaga | Mahasiswa | Sponsor/Lembaga Lainnya | Jumlah |
| 1. | 26 Juli 2016 | Persiapan | Persiapan RPP untuk dikonsultasikan dengan Guru Pembimbing Lapangan dengan print RPP | | 5.000 | | 5.000 |
| 2. | 29 Juli 2016 | Persiapan | Persiapan RPP yang sudah direvisi untuk digunakan minggu depan mengajar | | 5.000 | | 5.000 |
| 3. | 8 Agustus 2016 | Praktik Mengajar di Kelas | Menggunakan media video sehingga <i>mendownload</i> video melalui internet (membeli kuota modem) | | 30.000 | | 30.000 |
| 4. | 10 Agustus 2016 | Persiapan | Persiapan <i>print</i> RPP untuk pertemuan selanjutnya | | 5.000 | | 5.000 |

| | | | | | | | |
|---------------|----------------------|-------------------|---|--|---------|----------------|----------------|
| 5. | 11 Agustus 2016 | Print soal | Print soal dan LKS | | 5.000 | | 5.000 |
| 6. | 18 Agustus 2016 | Print RPP | Print RPP untuk mengajar | | 6.000 | | 6.000 |
| 7. | 22 Agustus 2016 | Persiapan RPP | Print RPP untuk mengajar | | 3.000 | | 3.000 |
| 8. | 24 Agustus 2016 | Persiapan RPP | Print RPP untuk mengajar | | 3.000 | | 3.000 |
| 9. | 29 Agustus 2016 | Print RPP | Print RPP untuk mengajar | | 5.000 | | 5.000 |
| 10. | 1 September 2016 | Iuran pentas seni | Pentas seni perpisahan yang akan dilaksanakan seminggu kemudian | | 150.000 | | 150.000 |
| 11. | 25 September 2016 | Print laporan | Printcopy, printwarna, jilid <i>hardcover</i> laporan PPL | | 40.000 | | 40.000 |
| Jumlah | | | | | | 257.000 | 257.000 |

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan


Dr. Muh. Hamid Anwar, M.Phil
NIP. 197801022005011001

Guru Pembimbing Lapangan


Pamungkas Sunarta, S.Pd
NIP. 19700115200801 1 010

Bantul, 15 September 2016

Mahasiswa PPL


Candra Widyastuti
NIM. 13601241085

**JADWAL BELAJAR MENGAJAR SEMESTER GANJIL SMP 2 PLERET
TAHUN PELAJARAN 2016 - 2017**

BERIKUT MULAI : SENIN 1 AGUSTUS 2016

| HARI | WAKTU | KELAS VII | | | | | | | KELAS VIII | | | | | | | KELAS IX | | | | | | |
|-------------|--|--|----|----|----|----|----|----|------------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|
| | | A | B | C | D | E | F | G | A | B | C | D | E | F | G | A | B | C | D | E | F | G |
| SENIN | 07.00-07.40 | UPACARA BENDERA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 07.40-08.00 | Gerakan Literasi Sekolah (Didampingi Guru yang Mengajar Jam kedua) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 08.00-08.40 | RH | DT | SM | NH | YL | FA | PM | MS | NA | SY | FP | UT | WI | PY | AY | MF | UL | RR | IB | DR | AP |
| | 08.40-09.20 | RH | DT | SM | NH | YL | FA | PM | MS | NA | SY | FP | UT | WI | PY | AY | MF | UL | RR | IB | DR | AP |
| | 09.20-09.40 | ISTIRAHAT I | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 09.40-10.20 | DT | RH | SM | YL | FA | MS | PM | SE | NH | PY | SY | SN | SW | RR | DW | AY | SK | UL | SB | MF | SR |
| | 10.20-11.00 | DT | RH | TY | YL | FA | MS | WI | SE | NH | PY | SY | SN | SW | RR | DW | AY | SK | UL | SB | MF | SR |
| | 11.00-11.40 | CS | SE | RH | DT | MS | FP | WI | UT | AY | NA | SK | SY | SN | SW | MF | RR | DW | UL | IB | DR | |
| 11.40-12.00 | ISTIRAHAT II | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00-12.40 | CS | SE | RH | DT | MS | FP | AP | UT | AY | NA | SK | SY | SN | SW | MF | RR | DW | UL | IB | DR | | |
| SELASA | 07.00-07.20 | Gerakan Literasi Sekolah (Didampingi Guru yang Mengajar Jam Pertama) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 07.20-08.00 | SM | TY | RH | PM | RD | YL | MS | DT | UT | WI | NA | SE | KW | MY | TK | DW | RR | MF | PY | SW | PW |
| | 08.00-08.40 | SM | TY | RH | PM | RD | YL | MS | DT | UT | WI | NA | DR | KW | UL | TK | DW | RR | MF | SR | SW | SK |
| | 08.40-09.20 | SM | RH | TY | PM | AP | RD | SY | NA | FP | SN | WI | DR | MY | UL | RR | SB | AY | PW | SR | PY | SK |
| | 09.20-09.40 | ISTIRAHAT I | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 09.40-10.20 | SF | RH | TY | NH | AP | HJ | SY | MS | FP | SN | WI | KW | SM | DR | PM | SK | AY | MF | PY | DW | |
| | 10.20-11.00 | RH | SF | CS | AP | FP | HJ | TY | MS | FA | SE | PY | KW | SM | DR | PM | SK | PW | RR | MF | SR | DW |
| | 11.00-11.40 | RH | SF | CS | AP | FP | NH | TY | KW | FA | SE | SN | PY | SY | WI | SK | RR | AY | IB | SR | MF | |
| 11.40-12.00 | ISTIRAHAT II | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00-12.40 | SE | CS | SF | RD | FA | NH | AP | KW | NA | FP | SN | PY | SY | WI | SK | RR | AY | IB | DR | MF | | |
| 12.40-13.20 | SE | CS | SF | RD | FA | MS | AP | | | | | | | | | | | | | | | |
| RABU | 07.00-07.20 | Gerakan Literasi Sekolah (Didampingi Guru yang Mengajar Jam Pertama) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 07.20-08.00 | SF | SM | YL | MS | PM | RD | UT | WW | SE | KW | NA | SN | SY | WI | TK | SW | MF | DW | SB | SK | UL |
| | 08.00-08.40 | SF | SM | YL | MS | PM | RD | UT | WW | SE | KW | NA | SN | SY | WI | TK | AY | MF | DW | PY | SK | UL |
| | 08.40-09.20 | DT | SM | SF | MS | PM | FA | HJ | UT | WW | NA | SE | WI | SN | SK | SB | AY | RR | SW | UL | IB | SR |
| | 09.20-09.40 | ISTIRAHAT I | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 09.40-10.20 | DT | TY | SF | RD | AP | FA | HJ | UT | WW | NA | SE | WI | SN | SM | MF | PM | RR | SW | UL | IB | SR |
| | 10.20-11.00 | TY | SF | DT | YL | MS | MG | NH | FP | FA | SK | SN | KW | SE | SM | PY | PM | SW | AY | DW | SR | IB |
| | 11.00-11.40 | TY | SF | DT | YL | MS | MG | WI | FP | FA | SK | SN | KW | SE | DR | PY | MF | SW | AY | DW | PW | IB |
| 11.40-12.00 | ISTIRAHAT II | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00-12.40 | YL | DT | SE | TY | NH | MS | SY | NA | SN | UT | WI | FP | KW | MF | AY | AP | PY | UL | SK | DW | DR | |
| 12.40-13.20 | YL | DT | SE | TY | NH | MS | SY | NA | SN | UT | WI | FP | KW | MF | AY | AP | PY | UL | SK | DW | SW | |
| KAMIS | 07.00-07.20 | Gerakan Literasi Sekolah (Didampingi Guru yang Mengajar Jam Pertama) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 07.20-08.00 | DT | YL | NH | MS | RD | PM | TY | MY | SN | WW | KW | SE | UL | DR | RR | TK | DW | SW | MF | SR | |
| | 08.00-08.40 | DT | YL | NH | MS | FA | PM | UT | AY | SN | WW | KW | SY | UL | DR | RR | TK | DW | SW | SR | IB | |
| | 08.40-09.20 | TY | DT | NH | MG | FA | PM | UT | AY | NA | MY | WW | SY | SN | RR | SB | SW | MF | SK | AP | SR | IB |
| | 09.20-09.40 | ISTIRAHAT I | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 09.40-10.20 | CS | DT | YL | MG | HJ | NH | SY | KW | NA | WI | WW | UT | DR | UL | SB | SW | PM | SK | AP | DW | PY |
| | 10.20-11.00 | CS | NH | YL | AP | HJ | TY | SY | KW | MY | WI | NA | UT | DR | UL | PW | SR | PM | SW | MF | DW | PY |
| | 11.00-11.40 | YL | MG | DT | FP | TY | AP | HJ | NH | KW | SY | UT | WI | SK | MF | SW | SB | AY | PY | DW | UL | DR |
| 11.40-12.00 | ISTIRAHAT II | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00-12.40 | YL | MG | DT | FP | TY | AP | HJ | NH | KW | SY | UT | WI | SK | MF | SW | PW | AY | PY | DW | UL | DR | |
| JUM'AT | 07.00-7.20 | TADARUS DIDAMPINGI GURU YANG MENGAJAR JAM PERTAMA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 07.20-08.00 | FP | SE | CS | DT | YL | AP | MG | TY | AY | UT | SY | WW | WI | RR | SW | TK | UL | PM | SB | DR | DW |
| | 08.00-08.40 | FP | NH | CS | DT | YL | FA | MG | TY | AY | UT | SY | WW | WI | RR | AP | TK | UL | PM | SB | DR | DW |
| | 08.40-09.00 | ISTIRAHAT I | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 09.00-09.40 | SE | NH | DT | NA | HJ | FA | WI | MS | TY | SN | PY | MY | DR | SK | AP | RR | MF | PM | SW | WW | |
| | 09.40-10.20 | NG | CS | DT | NA | HJ | YL | WI | AY | TY | SN | KW | DR | UL | SY | SB | PY | RR | DW | PM | AP | WW |
| 10.20-11.00 | MG | CS | SE | TY | NH | YL | MS | AY | SN | FP | KW | DR | UL | SY | SB | PY | SW | DW | SR | AP | MF | |
| SABTU | 07.00-07.20 | Gerakan Literasi Sekolah (Didampingi Guru yang Mengajar Jam Pertama) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 07.20-08.00 | SF | FP | MG | NA | RD | TY | NH | | | | | | | | | | | | | | |
| | 08.00-08.40 | SF | FP | MG | NA | RD | TY | NH | | | | | | | | | | | | | | |
| | 08.40-09.20 | RH | SF | FP | DT | MG | RD | MS | NA | UT | WI | WW | MY | SN | PY | SY | DW | SB | AP | RR | SW | PW |
| | 09.20-09.40 | ISTIRAHAT I | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 09.40-10.20 | RH | RH | FP | DT | MG | RD | MS | NA | UT | KW | SN | DR | PY | SY | DW | SB | AP | RR | SW | PM | UL |
| 10.20-11.00 | NH | YL | SF | RD | TY | HJ | FP | DT | KW | SN | UT | SK | DR | SE | RR | DW | SB | AP | SR | UL | SW | |
| 11.00-11.20 | GERAKAN SABTU BERSIH (Didampingi wali kelas) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11.20-11.40 | ISTIRAHAT II | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00-12.40 | NH | YL | RH | RD | MS | HJ | FP | DT | KW | NA | UT | SK | DR | SE | RR | DW | SB | AP | SR | UL | SW | |

| KODE | NAMA GURU | MATA PELAJARAN |
|------|---------------------------|----------------|
| TK | TRI KARTIKA RENA, M Pd | B. Inggris |
| AP | APRIANI RP, S Pd | Seni Budaya |
| UL | ASRI D ULFA, S Pd | B. Inggris |
| CS | CH SURYANI, S Pd | IPS |
| DR | DARMIYATI, S Pd | IPS |
| DT | DIAH TURASMI, S Pd | B. Indonesia |
| DW | DWI SAMIYATI N, S Pd | B. Indonesia |
| FP | FELA PRIHANDI SC, S S | Bahasa Jawa |
| FA | FETY ASTUTI, S Pa | B. Indonesia |
| IB | ISHTIAR BASUKI, S Pd | IPA |
| KW | KISWANTINI | Ketrampilan |
| MM | MAIRINA M U S Pd | B. Indonesia |
| MF | MUFA'AH, S Pd | Ketrampilan |
| MS | MUSLIMAH, S Pd | Matematika |
| NA | NA'IMATUL KH, BA | IPS |
| UT | MUR UTAMI, S Pd | B. Inggris |
| NH | MURHADI, Drs | Penb. Agama |
| PM | PAMUNGKAS S, S Pd | Penjaskes |
| RD | RATNA D ASTU II, SPJ | IPA |
| RR | RATNA R NOOR, S Pd | Matematika |
| RH | RUMI HASTUTI, S Pd | Matematika |
| SB | SADAR BUDIYONO, S Pd | IPS |
| SY | SAYONO, S Pd | B. Indonesia |
| SE | SEPTI ANINGSIH, S Pd | Seni Budaya |
| SM | SETYO MEY BUDI U, S Po | Penjaskes |
| SF | SRI Fatmawati, S Pd | IPA |
| SN | SITI NUR'AINI, S Pd | Matematika |
| AY | SITI RAHAYU, S Pd | IPA |
| MG | SRI MARGONO, S Pd | Ketrampilan |
| SW | SRI WIDARTI, Dra | B. Jawa |
| HJ | SUHARTONO, S Pd | IPS |
| SK | SUKIRNO, S Ag | Penb. Agama |
| TY | SULSTYANINGTYAS, S Pd, Ks | PKn |
| PY | SUPRIYO, S Pd | PKn |
| SR | SURADI, M Pd | Matematika |
| WW | WAHYU WIDARTANA, S Po | Penjaskes |
| WI | WIRASA, S Pd | IPA |
| YL | YULIATUN | B. Inggris |

| KODE | NAMA | SISWA YANG DIAMPU |
|------|------------------|-------------------|
| FM | FATMAWATI | KELAS VII |
| MY | Dra. MARYUNI | KELAS VIII |
| PW | SRI PURWANTI, BA | KELAS IX |

Pleret, 16 Juli 2016
Kepala Sekolah

TRI KARTIKA RENA, M Pd
NIP. 196509191088031012
KABUPATEN BANTUL



Pemerintah Kabupaten Bantul
DINAS PENDIDIKAN DASAR
SMP 2 PLERET

Alamat : Kedaton, Pleret, Pos Pleret 55781 Bantul, Yogyakarta. Telp. (0274) 4469121

KALENDER PENDIDIKAN
SMP 2 PLERET
TAHUN PELAJARAN 2016/2017

| July 2016 | | | | | | JMG | HBE | Tanggal | Kegiatan | |
|----------------|---|----|----|----|----|-----|-----|---------|-----------|--|
| AHAD | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 4 | | | |
| SENIN | | 4 | 11 | 18 | 25 | | 4 | 2 | 15 | Masuk persiapan PLS |
| SELASA | | 5 | 12 | 19 | 26 | | 4 | 2 | 18 | Kelas 7,8,9 Masuk pertama kali |
| RABU | | 6 | 13 | 20 | 27 | | 3 | 2 | 18 s.d 20 | Kelas 7 kegiatan Pengenalan Lingkungan Sekolah |
| KAMIS | | 7 | 14 | 21 | 28 | | 3 | 2 | 21 s.d 23 | Kelas 7 Bridging Course |
| JUMAT | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | | 5 | 2 | | |
| SABTU | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | | 5 | 2 | | |
| | | | | | | | 12 | | | |
| August 2016 | | | | | | JMG | HBE | Tanggal | Kegiatan | |
| AHAD | | 7 | 14 | 21 | 28 | | 4 | | | |
| SENIN | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | | 5 | 5 | 14 | Hari Pramuka |
| SELASA | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | | 5 | 5 | 17 | Upacara HUT RI |
| RABU | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | | 4 | 4 | 18 | Pemilihan calon Pengurus OSIS dan Perwakilan Kelas |
| KAMIS | 4 | 11 | 18 | 25 | | | 4 | 4 | 24 | Pembentukan Panitia MTQ |
| JUMAT | 5 | 12 | 19 | 26 | | | 4 | 4 | | |
| SABTU | 6 | 13 | 20 | 27 | | | 4 | 4 | | |
| | | | | | | | 26 | | | |
| September 2016 | | | | | | JMG | HBE | Tanggal | Kegiatan | |
| AHAD | | 4 | 11 | 18 | 25 | | 4 | | | |
| SENIN | | 5 | 12 | 19 | 26 | | 4 | 4 | 8 s.d 9 | MTQ |
| SELASA | | 6 | 13 | 20 | 27 | | 5 | 5 | 12 | Hari Raya Idul Acha 1437 H |
| RABU | | 7 | 14 | 21 | 28 | | 5 | 5 | 14 | Latihan Qurban |
| KAMIS | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | | 4 | 3 | 19 | Pelantikan Pengurus OSIS |
| JUMAT | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | | 4 | 4 | | |
| SABTU | 3 | 10 | 17 | 24 | | | 4 | 4 | | |
| | | | | | | | 25 | | | |
| October 2016 | | | | | | JMG | HBE | Tanggal | Kegiatan | |
| AHAD | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 5 | | | |
| SENIN | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 5 | 5 | 10 s.d 15 | UTS (perkiraan) |
| SELASA | | 4 | 11 | 18 | 25 | | 4 | 4 | 28 | Sumpah Pemuda |
| RABU | | 5 | 12 | 19 | 26 | | 4 | 4 | | |
| KAMIS | | 6 | 13 | 20 | 27 | | 4 | 4 | | |
| JUMAT | | 7 | 14 | 21 | 28 | | 4 | 4 | | |
| SABTU | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | | 5 | 5 | | |
| | | | | | | | 26 | | | |
| November 2016 | | | | | | JMG | HBE | Tanggal | Kegiatan | |
| AHAD | | 7 | 14 | 21 | 28 | | 4 | | | |
| SENIN | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | | 5 | 5 | 22 s.d 31 | Supervisi Kunjungan Kelas |
| SELASA | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | | 5 | 5 | 25 | Hari Guru Nasional |
| RABU | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | | 5 | 5 | | |
| KAMIS | 4 | 11 | 18 | 25 | | | 4 | 4 | | |
| JUMAT | 5 | 12 | 19 | 26 | | | 4 | 4 | | |
| SABTU | 6 | 13 | 20 | 27 | | | 4 | 4 | | |
| | | | | | | | 27 | | | |
| December 2016 | | | | | | JMG | HBE | Tanggal | Kegiatan | |
| AHAD | | 4 | 11 | 18 | 25 | | 4 | | | |
| SENIN | | 5 | 12 | 19 | 26 | | 4 | 1 | 12 | Maulid Nabi |
| SELASA | | 6 | 13 | 20 | 27 | | 5 | 1 | 1 s.d 5 | Ulangan Akhir Semester 1 |
| RABU | | 7 | 14 | 21 | 28 | | 5 | 1 | 13 s.d 16 | Porsenitas |
| KAMIS | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | | 5 | 2 | 17 | Laporan Hasil Belajar |
| JUMAT | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | | 4 | 1 | 25 | Natal |
| SABTU | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | | 4 | 1 | 19 s.d 31 | Libur Semester 1 |
| | | | | | | | 7 | | | |
| | | | | | | | 7 | | | |

Kedaton, Juli 2016
Kepala Sekolah
SMP 2 PLERET
TEL. (0274) 4469121
NIP. 19650919 1983 1 012



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

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah/ Lembaga : SMP N 2 PLERET

Alamat Sekolah/ Lembaga : Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga :

Nama DPL PPL/ Magang III : Dr. Muhammad Hamid Anwar, M.Phil

Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : PJKR / FIK

Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2

| No | Tgl. Kehadiran | Jml Mhs | Materi Bimbingan | Keterangan | Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III |
|----|------------------|---------|--------------------|------------|----------------------------------|
| 1 | 29 Juli 2016 | 2 | RPP + Silabus | | |
| 2 | 14 Agustus 2016 | 2 | Observasi Lapangan | | |
| 3 | 25 Agustus 2016 | 2 | observasi Lapangan | | |
| 4 | 4 September 2016 | 2 | Laporan | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

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

 (URI KARTIKA RINA)

Bantul, 19 September 2016
 Mhs PPL/ Magang III Prodi PJKR

 (CANDRA WIDAYASTUTI)

LAMPIRAN KEGIATAN PPL

| | |
|---|--|
| Mahasiswa PPL UNY | Bongkar Panggung Pasca Pentas Seni |
|  |  |
| Pendampingan Gerak Jalan di Kecamatan Pleret | Acara Pentas Seni Perpisahan PPL |
|  |  |
| Kegiatan Pemoangan Hewan Qurban | Pentas Seni Penutupan PLS |
|  |  |
| Kegiatan pembelajaran PJOK Teori di Kelas | Kegiatan pembelajaran PJOK Teori di Kelas |

LAMPIRAN KEGIATAN PPL



Kegiatan Pembelajaran PJOK di Lapangan

Kegiatan Pembelajaran PJOK di Lapangan



Penyerahan atau Penerimaan PPL

Acara Penarikan PPL Secara Resmi



LAMPIRAN KEGIATAN PPL

Kegiatan Lomba HAORNAS



Kegiatan Lomba Memasak Idul Qurban



Kegiatan Orasi Pemilihan OSIS



Kegiatan Piket Jaga



Rekapitulasi Minat Baca



Pendampingan Upacara 17 Agustus

