

LAPORAN KEGIATAN PPL
PERIODE 2016
DI SMK MUHAMMADIYAH 2 MUNTILAN
15 Juli – 15 September 2016



Disusun Oleh:
GIGIH SATRIA
13601241120

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

PENGESAHAN
LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
PERIODE 2016
DI SMK MUHAMMADIYAH 2 MUNTILAN

Yang bertanda tangan dibawah ini mengesahkan laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di yang disusun oleh mahasiswa dengan identitas sebagai berikut:

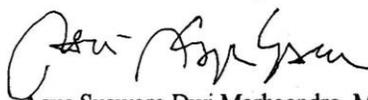
Nama : Gigih Satria
NIM : 13601241120
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMK MUHAMADIYAH 2 MUNTILAN dari tanggal 15 Juli 2016 sampai 15 September 2016. Hasil kegiatan tercantum dalam naskah laporan ini.

Muntilan, September 2016

Dosen Pembimbing

Guru Pembimbing



Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd
NIP: 19710808 200112 1 001



Nonik Rahmawati, S.Pd
NBM. 1171615

Mengetahui,

Kepala SMK Muhammadiyah 2 Muntilan

Koordinator PPL


Drs. Siswanto M.Si
NIP. 19600513 1995121 1 002

Setyo Hendrawati, S.Pd
NBM. 1030887

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan kekuatan-Nya, sehingga dapat menyelesaikan kegiatan PPL dan laporan individu ini dengan baik.

PPL merupakan salah satu mata kuliah yang wajib di tempuh yang difokuskan pada kegiatan atau proses pembelajaran disekolah. Selain itu, PPL memberikan pengalaman belajar mengajar yang dapat memperluas wawasan yang terkait dengan kependidikan dan keprofesionalan guru. Adapun isi laporan ini memuat laporan kegiatan yang dilakukan oleh penulis dalam kegiatan PPL.

Program yang terlaksana mulai tanggal 15 juli sampai 15 september 2016 dapat berjalan lancar tentunya berkat bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku rektor UNY yang telah memberikan izin dan kesempatan melaksanakan PPL.
2. Segenap pimpinan dan kepala LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta
3. Bapak Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd. Selaku dosen pembimbing PPL UNY 2016 yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan demi terlaksananya program PPL.
4. Bapak Drs. Siswanto, M.Si selaku kepala sekolah SMK Muhammadiyah 2 Muntilan yang telah memberikan ijin, sarana dan prasarana dan kesempatan kepada mahasiswa untuk melaksanakan program PPL.
5. Ibu Setyo Hendrawati, S.Pd selaku koordinator PPL UNY 2016 yang telah memberikan pengarahan di sekolah kepada semua mahasiswa.
6. Ibu Nonik Rahmawati S.Pd selaku guru pembimbing pelaksana PPL mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada mahasiswa mahasiswa pada saat akan dan setelah mengajar dikelas.
7. Semua Bapak/Ibu guru, seluruh staf dan karyawan SMK Muhammadiyah 2 Muntilan yang telah membantu selama pelaksanaan program PPL.
8. Siswa-siswi SMK Muhammadiyah 2 Muntilan yang telah mendukung dan berpartisipasi aktif dalam mengikuti program PPL yang telah kami selenggarakan.
9. Teman-teman seperjuangan PPL UNY 2016 yang telah bekerja sama melaksanakan program dengan penuh kekompakan dan kebersamaan.

Prakikan menyadari bahwa dalam laporan ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat kami harapkan. Semoga laporan PPL ini bermanfaat bagi Universitas Negeri Yogyakarta, SMK Muhammadiyah 2 muntilan dan mahasiswa PPL UNY Tahun 2016

Muntilan, 20 September 2016

Penyusun



Gigih Satria
NIM. 13601241120

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Pendahuluan	1
B. Analisis Situasi.....	2
C. Rumusan Program Kegiatan PPL	4
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan	7
B. Pelaksanaan PPL.....	11
C. Analisis Hasil Pelaksanaan.....	17
D. Refleksi	19
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	21
B. Saran	21
DAFTAR PUSTAKA	23

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lembar Obsevasi
2. Matriks Individu
3. Agenda Mengajar PPL UNY 2016
4. Laporan Mingguan PPL UNY 2016
5. Laporan Dana Pelaksanaan PPL
6. RPP

ABSTRAK

Oleh : GIGIH SATRIA

NIM : 13601241120

Pada tanggal 15 Juli – 15 September 2016 Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta telah dilaksanakan yang berlokasi di SMK MUHAMMADIYAH 2 MUNTILAN. Tujuan diadakannya Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah untuk melatih mahasiswa agar memiliki pengalaman yang nyata tentang proses pembelajaran dan kegiatan kependidikan di sekolah, sebagai bekal untuk mengembangkan diri sebagai tenaga keguruan yang profesional. Kelompok PPL di lokasi ini terdiri dari 2 mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan 3 mahasiswa Program Studi Administrasi Perkantoran, Kegiatan PPL yang telah dilaksanakan meliputi praktek mengajar, membuat tulisan baner, membuat lapangan voli, pembuatan soal evaluasi, pembuatan media dan pembuatan RPP serta kegiatan lainnya.

Pada tanggal 25 Februari 2016 telah diterjunkan di SMK MUHAMMADIYAH 2 MUNTILAN yang dihadiri Dosen Pembimbing Lapangan, Guru Perwakilan Sekolah dan 6 mahasiswa, namun salah satu mahasiswa PPL tidak bisa mengikuti PPL dikarenakan ada masalah mata kuliah yang berjaitan dengan PPL yang tidak lulus. Praktik mengajar dimulai daritanggal 18 Julisampaidengan 15 September 2016. Pokok bahasan untuk kelas X matapelajaran Olahraga yang diajarkan yaitu teknik-teknik dasar seperti bola voli, sepak bola, permainan modifikasi kasti, cabang-cabang atletik. Untuk Kelas XI matapelajaran Olahraga yaitu sudah memasuki taktik-taktik yang baik dan rumit, semua taktik di ajarkan dan menemukan keahlian perindividu.untuk kelas XII yaitu sudah memasuki kepermainan yang sebenarnya dengan peraturan yang standar. Yang di ajarkan yaitu tentang strategi menyerang dan bertahan. Metode yang di gunakan metode scientific dengan model pembelajaran teaching game for understanding/ TGFU.

Adapun hambatan-hambatan yang ditemui dalam pelaksanaan PPL. Hambatan yang ditemui mahasiswa dalam melaksanakan PPL adalah: 1. Dari mahasiswa, kurangnya sumber untuk menyampaikan teori dari siswa karena hanya sumber di internet dan beberapa buku, 2. Karena ditekankan siswa aktif dalam proses belajar mengajar maka untuk membuat semua siswa aktif sangat sulit hanya beberapa yang aktif, 3. Kurangnya sarana dan prasarana. Secara umum, program-

program dan kegiatan lain yang telah direncanakan dapat berjalan dengan baik dan lancar. Munculnya hambatan dalam pelaksanaan kegiatan merupakan hal yang wajar. Selain adanya hambatan pastinya ada pendukung dalam pelaksanaan PPL, diantaranya 1. Mudahnya untuk merangkul atau mengambil hati siswa agar patuh terhadap mahasiswa PPL dalam mengajar. 2. Banyak siswa yang semangat dalam mengikuti pelajaran sehingga proses pembelajaran berjalan dengan lancar. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Kata kunci : PPL, SMK muhamadiyah 2 muntilan

BAB I

PENDAHULUAN

Sesuai dengan amanat yang terdapat di dalam peraturan pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan khususnya pada Bab V Pasal 26 Ayat 4 yang berbunyi “standar kompetensi lulusan pada jenjang pendidikan tinggi bertujuan untuk mempersiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang berakhlak mulia, memiliki pengetahuan, keterampilan, kemandirian, dan sikap untuk menemukan, mengembangkan, serta menerapkan ilmu, teknologi, dan seni yang bermanfaat bagi kemanusiaan”. Selanjutnya ditegaskan pula pada Bab VI Pasal 28 Ayat 1 yang berbunyi “pendidik harus memiliki kualifikasi akademik dan kompetensi sebagai agen pembelajaran, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional”.

Pendidikan mengandung fungsi yang luas dari pemelihara dan perbaikan kehidupan suatu masyarakat, terutama membawa warga masyarakat yang baru mengenal tanggung jawab bersama di dalam masyarakat. Jadi pendidikan adalah suatu proses yang lebih luas daripada proses yang berlangsung di dalam sekolah saja. Pendidikan adalah suatu aktivitas sosial yang memungkinkan masyarakat tetap ada dan berkembang. Di dalam masyarakat yang kompleks, fungsi pendidikan ini mengalami spesialisasi dan melembaga dengan pendidikan formal yang senantiasa tetap berhubungan dengan proses pendidikan informal di luar sekolah) menurut **Theodore Brameld**.

Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu universitas yang berperan penting dalam menciptakan tenaga kependidikan yang profesional. Untuk dapat membekali mahasiswa dalam bidang kependidikan secara lebih nyata, dilaksanakan PPL pada semester khusus, yaitu pada bulan Juli-September.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah kegiatan belajar mahasiswa yang dilakukan di lapangan untuk mengintegrasikan pengetahuan teoritis yang diperoleh di kampus dengan pengalaman praktik di lapangan sehingga target khusus yang merupakan target kompetensi program studi dapat tercapai. Kegiatan tersebut meliputi pembelajaran dan pengelolaan administrasi di sekolah/madrasah latihan.

SMK Muhammadiyah 2 Muntilan merupakan salah satu lokasi pelaksanaan PPL. Di sekolah ini, diharapkan mahasiswa dapat memperoleh pengalaman dalam bidang kependidikan dan diharapkan dapat memberikan bantuan pemikiran, tenaga, dan ilmu pengetahuan dalam hal melaksanakan pembelajaran, mengembangkan

potensi yang dimiliki oleh sekolah, dalam membentuk pendidikan karakter, bernurani, cendekia, dan mandiri sesuai dengan visi dan misi UNY

Analisis Situasi

PPL UNY 2016 yang ditempatkan di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan diawali dengan observasi di lapangan, diskusi antar mahasiswa dengan pihak sekolah (guru/karyawan), konsultasi program kerja dengan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dan koordinator PPL, pelaksanaan program kerja, dan pembuatan laporan PPL.

Program PPL ini meliputi kegiatan seluruh masyarakat sekolah baik peserta didik, guru, karyawan, sarana/prasarana yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi pengembangan kompetensi mahasiswa sebagai calon pendidik. Tujuan PPL di sekolah antara lain :

1. Memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam bidang pembelajaran di sekolah atau lembaga, dalam rangka melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan atau kependidikan.
2. Memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengenal, mempelajari dan menghayati permasalahan sekolah atau lembaga yang terkait dengan proses pembelajaran.
3. Menjalani kerja sama yang saling menguntungkan antara UNY dengan sekolah.

Berdasarkan observasi sebagai kegiatan pra PPL yang telah dilaksanakan, maka hasil analisis sekolah adalah sebagai berikut:

A. Analisis Situasi

1. Profil Sekolah

SMK Muhammadiyah 2 Muntilan merupakan salah satu SMK di wilayah Desa Tamanagung, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang yang didirikan atau dibuka mulai 1 Juni 1998 yang masih Terakreditasi 'B', tepatnya di Jalan Tentara Pelajar No 12 Jumbleng, Tamanagung, Muntilan, Jawa Tengah. SMK Muhammadiyah 2 Muntilan terdiri dari 3 jurusan yaitu Jurusan Perbankan Syariah, Jurusan Teknik Komputer Jaringan, dan Administrasi Perkantoran.

2. Kondisi fisik sekolah

Berdasarkan hasil observasi, diperoleh data sebagai berikut:

- a. Bangunan gedung : 18 ruangan, terdiri dari:

Ruang Kelas	: 9 ruangan
Ruang Guru	: 2 ruangan
Ruang Kepala Sekolah	: 1 ruangan
Ruang Lab. Komputer	: 1 ruangan

Ruang Lab. Bisnis	: 1 ruangan
Ruang TU	: 1 ruangan
Ruang OSIS	: 1 ruangan
Ruang UKS	: 1 ruangan
Gudang	: 1 ruangan

- b. Lapangan : Lapangan upacara
- c. Tempat ibadah : 1 bangunan masjid
- d. Tempat parkir : 2 tempat parkir, yaitu parkir guru dan siswa

Sekolah tersebut sedang dalam proses pembangunan. Keterbatasan ruangan tidak menjadi kendala yang cukup berarti pada sekolah tersebut. Kondisi fisik sekolah seperti yang telah disebutkan di atas pada umumnya sudah baik dan memenuhi syarat untuk menunjang proses pembelajaran .

3. Potensi siswa

Beberapa prestasi yang diperoleh siswa

1. Juara 1 lomba Kompetensi siswa ADP SMK se Kabupaten magelang
2. Juara 2 Lomba kompetensi siswa TKJ SMK Se kabupaten Magelang
3. Juara 1 POPDA Pencak Silat se Kabupaten Magelang 2014 dan 2015
4. Juara 3 Lomba Paduan Suara Perkemahan Ta'aruf

4. Potensi guru

SMK Muhammadiyah 2 Muntilan memiliki 22 guru. Kualitas guru di SMK Muhammadiyah 2 muntilan tergolong baik.

5. Potensi karyawan

SMK Muhammadiyah 2 Muntilan memiliki 2 karyawan, yang keseluruhan pegawai non PNS. Sebagian besar karyawan merupakan alumni dari SMK Muhammadiyah 2 Muntilan.

6. Fasilitas KBM

Setiap jurusan di SMK Muhammadiyah 2 Muntuilan rata-rata sudah memiliki fasilitas yang cukup memadai. Fasilitas KBM yang tersedia, antara lain White board, LCD, Laptop, modul, WiFi, perpustakaan, laboratorium, lapangan dan olahraga.

7. Bimbingan konseling

Kondisi ruangan atau kondisi fisik dari ruang yang digunakan untuk bimbingan konseling di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan terlihat baik dan segala sesuatunya tertata dengan rapi. Ditambah lagi, alur penyelesaian untuk siswa-siswa yang bermasalah sudah teroganisir dengan baik.

8. Bimbingan belajar

Bimbingan belajar di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan ini dikhususkan untuk kelas XII yang akan menempuh Ujian Nasional..

9. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan yang dibagi menjadi ekstrakurikuler wajib dan pilihan. Yang termasuk ekstrakurikuler wajib adalah Tapak suci dan HW, sedangkan yang termasuk ke dalam ekstrakurikuler pilihan adalah sebagai berikut :

- a. Tonti
- b. Paduan Suara
- c. Qiro'ah
- d. Seni Grafis, dan
- e. English Convertation

Seluruh ekstrakurikuler tersebut di bawah naungan seorang pembina dan setiap ekstrakurikuler memiliki pelatihnya masing-masing. Jadwal ekstrakurikuler biasanya dilaksanakan setiap seminggu sekali.

10. Organisasi dan fasilitas IPM

IPM(ikatan pelajar Muhammadiyah) sekolah ini diketuai oleh salah seorang siswa kelas XII ADP yang bernama Nurulinayah. Kegiatan yang biasa diadakan oleh IPM adalah kegiatan FORTASI(forum taaruf siswa). Letak ruang IPM bersebelahan dengan ruang UKS. Dan keanggotaan IPM cukup maksimal dengan agenda agenda yang bagus.

11. Organisasi dan fasilitas UKS

Fasilitas UKS di sekolah ini terdapat 1 ranjang, 1 Sofa 1 timbangan. Kendala yang dirasakan oleh pihak UKS adalah kurangnya obat obatan di UKS.

12. Tempat Ibadah

SMK Muhammadiyah 2 Muntilan melakukan ibadah di masjid yang berada didepan sekolah.

13. Kesehatan

Kesehatan lingkungan di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan ini relatif baik, namun untuk pengelolaan limbahnya masih belum efektif, walaupun tempat sampah organik dan anorganik sudah dipisah tetapi terbukti sampah yang organik maupun anorganik masih satu tempat.

B. Rumusan Program Kegiatan PPL

Dalam pelaksanaan PPL di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan terdiri dari beberapa tahapan antara lain:

i. Pra PPL

Kegiatan pra PPL yang dilakukan oleh mahasiswa meliputi:

1. Sosialisasi dan koordinasi dengan pihak sekolah
2. Observasi KBM di kelas dan Potensi siswa
3. Identifikasi permasalahan yang ada ketika pembelajaran
4. Diskusi dengan Guru dan Kepala Sekolah

Kegiatan PPL UNY dilaksanakan selama 2 bulan terhitung mulai tanggal 15 Juli – 15 September 2016. Adapun jadwal pelaksanaan kegiatan PPL UNY di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan dapat dilihat pada Tabel.

Tabel 1. Jadwal pelaksanaan kegiatan PPL UNY 2014

No.	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Tempat
1.	Penerjunan mahasiswa	25 Februari 2016	SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
2.	Observasi Pra PPL	1-16 Februari 2016	SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
3.	Praktek mengajar (PPL)	18 Juli- 10 September 2016	SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
4.	Penyelesaian Lapora	23 September 2016	SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
5.	Penarikan mahasiswa PPL	16 September 2016	SMK Muhammadiyah 2 Muntlan

ii. Rancangan Program

Hasil kegiatan pra PPL kemudian digunakan untuk menyusun rancangan program. Rancangan program untuk SMK Muhammadiyah 2 Muntilan ini didasarkan pada beberapa pertimbangan berikut:

- a. Permasalahan yang ada di dalam proses pembelajaran
- b. Kemampuan mahasiswa
- c. Faktor pendukung yang diperlukan (sarana dan prasarana)
- d. Ketersediaan dana yang diperlukan
- e. Ketersediaan waktu
- f. Kestinambungan program

Demikian tahap-tahap dalam program dan rancangan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan

BAB II

KEGIATAN PPL

A. Persiapan

1. Observasi

Observasi lapangan merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik, komponen pendidikan serta peraturan yang berlaku di sekolah yang nantinya akan digunakan untuk tempat PPL.

Sebelum praktik mengajar, mahasiswa terlebih dahulu melakukan observasi kegiatan pembelajaran di lapangan yang bertujuan untuk mengenal dan memperoleh gambaran nyata tentang penampilan guru dalam proses pembelajaran berlangsung. Hasil observasi disajikan dalam bentuk tulisan dengan lembar yang telah disediakan kemudian diserahkan kepada Dosen Pembimbing Lapangan. Observasi perlu dilaksanakan oleh mahasiswa agar memperoleh gambaran bagaimana cara menciptakan suasana belajar mengajar yang baik di kelas sesuai dengan kondisi kelas masing-masing.

Observasi ini dilakukan dengan mengamati beberapa hal sebagai berikut:

a. Perangkat pembelajaran, meliputi

1. Kurikulum

Kurikulum yang dipakai di sekolah ini yaitu kurikulum KTSP untuk kelas X, XI, XII

2. Silabus

Seluruh materi yang akan diajarkan kepada siswa telah tersusun dalam silabus.

3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Administrasi RPP dibuat oleh masing-masing guru mata pelajaran sebelum proses pembelajaran dimulai.

b. Proses pembelajaran, meliputi

1. Membuka pelajaran

Proses membuka pelajaran dimulai dengan salam lalu membaca ta'awudz kemudian syahadat dan do'a sebelum belajar, kemudian membaca Al-Qur'an 2 rukuk beserta terjemahan, dilanjutkan membaca Asmaul-Husna, Visi dan Kebijakan Mutu SMK Muhammadiyah 2 Muntilan, dan presensi kehadiran siswa.

2. Penyajian materi

Materi disampaikan dengan cara penjelasan dan praktek langsung di

lapangan.

3. Metode pembelajaran

Metode yang sering digunakan di lapangan yaitu menggunakan metode *scientific* dengan model pembelajaran problem based learning.

4. Penggunaan bahasa

Bahasa yang pokok ketika pembelajaran menggunakan Bahasa Indonesia

5. Penggunaan waktu Optimal, disiplin mulai dari awal sampai akhir, 3 jam dan 2 jam pelajaran dimanfaatkan dengan baik.

6. Teknik bertanya

Siswa dapat bertanya pada saat sesi pertanyaan sehabis mencoba permainan dan sesudah pembelajaran selesai.

7. Teknik penguasaan kelas

Guru bisa menguasai keadaan kelas dengan membikin seluruh peserta didik focus kedalam permainan, dan menegur jika ada yang tidak fokus dalam pembelajaran.

8. Bentuk dan cara evaluasi

Bentuk evaluasi, siswa berdiskusi dan saling Tanya jawab soal materi yang telah di pelajari.

9. Menutup pelajaran

Guru menutup pelajaran dengan berdoa sebelum peserta didik kembali kekelas.

c. Perilaku siswa

1. Perilaku siswa di lapangan

Terkadang ada yang kurang fokus dalam pembelajaran, tapi ada yang sangat semangat dalam pembelajaran. Ada siswa yang tanggap langsung dengan permainan yang telah di modifikasi oleh guru, Ada beberapa siswa yang telat ganti baju olahraga.

2. Perilaku siswa di luar pembelajaran

Ketika waktu istirahat tiba. Sebagian siswa melaksanakan sholat dhuha namu sebagiannya hanya ke kantin atau sekedar berbincang bicang dikelas Ketika waktu sholat dzuhur, semua siswa ada sebagian yang langsung ke mushola untuk sholat. Ada juga yang masih menunggu giliran karna masjid yang tersedia tidak bisa menampung semua siswa, sehingga ada shift sholat

Berdasarkan hasil observasi tersebut mahasiswa dapat memperoleh beberapa informasi, diantaranya:

a. Mengetahui situasi pembelajaran yang sedang berlangsung.

b. Mengetahui kemampuan siswa dalam menerima pelajaran.

- c. Mengetahui metode, media dan prinsip mengajar yang digunakan guru dalam proses pembelajaran.
- d. Mengetahui perilaku dan kebiasaan-kebiasaan siswa baik perilaku didalam maupun diluar kelas

Meskipun hasil yang diperoleh dari observasi ini hanya bersifat umum, tetapi sudah cukup memberikan gambaran tentang kegiatan pembelajaran Pendidikan olahraga di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan.

2. Pembagian Guru Pembimbing

Guru pembimbing di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan untuk mahasiswa PPL UNY ada 5 orang, 1 guru pembimbing olahraga, yaitu:

1. Nonik Rahmawati, S.Pd

Beliau mengampu mata pelajaran olahraga merupakan guru pembimbing Ibnu Sholihin dan Gigih Satria

✓ **Pengajaran Mikro (Micro Teaching)**

Micro Teaching atau sering dikenal dengan istilah pengajaran mikro merupakan suatu langkah awal sebelum seorang mahasiswa melakukan pembelajaran di sekolah. Persiapan ini merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa semester VI. *Micro teaching* ini dapat menentukan berhak atau tidakkah seorang mahasiswa menempuh PPL di semester VII/ Khusus. Pengajaran Mikro biasanya dilakukan di kelas yang kecil. Mahasiswa praktikan berperan sebagai seorang guru sedangkan teman-temannya berperan sebagai siswa. *Micro teaching* ini bertujuan agar praktikan yakin mahasiswa memiliki pengetahuan dan ketrampilan mengenai proses belajar dan mengajar di dalam atau di luar kelas. Selain itu, pengajaran mikro juga merupakan suatu media untuk melatih mahasiswa dalam menyampaikan materi, mengelola kelas, menghadapi peserta didik, dan menyikapi permasalahan pembelajaran yang dapat terjadi di kelas secara nyata.

Selama pengajaran mikro mahasiswa diwajibkan untuk membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) untuk selanjutnya menjadi pegangan pada saat berlatih mengajar. Dalam pengajaran mikro, lama waktu mengajar hanya berkisar 15-30 menit. Secara umum, Proses pembelajaran dalam pengajaran mikro meliputi:

- Membuka dan menutup pembelajaran
- Menyampaikan apersepsi
- Menyampaikan materi

- Memberikan pertanyaan pada siswa
- Menjawab pertanyaan dari siswa
- Memotivasi siswa
- Metode pembelajaran
- Mengelola kelas

Melalui pengajaran mikro yang diberikan, seorang mahasiswa bisa mendapatkan saran dan kritik dari dosen pembimbing mikro maupun dari teman-temannya demi meningkatkan potensi mahasiswa. Harapannya adalah agar mahasiswa lebih siap dalam melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah masing-masing.

2. **Pembekalan PPL**

Kegiatan pembekalan PPL diberikan oleh pihak LPPMP kepada para mahasiswa sebelum penerjunan ke Sekolah. Pembekalan yang diberikan meliputi materi pengembangan wawasan mahasiswa tentang pelaksanaan pendidikan yang relevan dengan kebijaksanaan baru dalam bidang pendidikan dan materi yang terkait dengan metode pembelajaran yang terpadu dan sesuai.

3. **Observasi Pembelajaran di Kelas**

Observasi atau pengamatan di dalam kelas dilakukan agar mahasiswa dapat memperoleh gambaran tentang bagaimana karakteristik guru dan siswa di sekolah tersebut, bagaimana proses pembelajaran biasanya berlangsung, dan bagaimana bentuk administrasi yang sering dilakukan seorang guru dalam setiap tahun. Kegiatan ini dilakukan di sekolah masing-masing. Kegiatan observasi ini dilakukan 1 bulan sebelum mahasiswa diterjunkan secara resmi di sekolah. Tujuannya adalah agar mahasiswa lebih siap dalam melakukan PPL serta memberikan gambaran mengenai kegiatan pengajaran di dalam kelas/ dilapangan

4. **Pembuatan Perangkat Pembelajaran**

Perangkat pembelajaran sangat penting dalam mempersiapkan kegiatan belajar mengajar di dalam kelas maupun di luar kelas. Adapun perangkat pembelajaran yang dibuat seperti :

- Silabus
- RPP
- Jam Efektif
- Kriteria Ketuntasan Minimal
- Mencari referensi bahan yang akan diajarkan
- Analisis penilaian

- Agenda pembelajaran

B. Pelaksanaan PPL

Mahasiswa diterjunkan ke sekolah yang menjadi tempat PPL selama 2 bulan. PPL mulai dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2016. Pelaksanaan kegiatan PPL di sekolah adalah sebagai berikut:

a. Pembuatan perangkat pembelajaran

Mahasiswa harus membuat perangkat pembelajaran yang terdiri atas: silabus, program tahunan, program semester, perhitungan jam efektif, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), dan daftar nilai siswa.

- ✓ Tujuan :Merencanakan proses pembelajaran agar kegiatan belajar mengajar di dalam kelas berjalan dengan lancar mempersiapkan pelaksanaan Kegiatan dalam belajar secara lebih detail
- ✓ Bentuk :Silabus, RPP, Program Tahunan, program Semester dan perhitungan jam efektif dengan bahasa Indonesia
- ✓ Sasaran :Siswa kelas X, XI, XII
- ✓ Waktu :Bulan Juli- September minggu ke-3
- ✓ Sumber dana :Mahasiswa
- ✓ Hasil :Terlampir

b. Praktik mengajar

- ✓ Tujuan : Mengembangkan ketrampilan kognitif, afektif dan psikomotorik dan menerapkan sistem pembelajaran secara langsung dengan mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh.
- ✓ Sasaran : Peserta didik kelas X, XI, XII
- ✓ Bentuk : Penyampaian materi pelajaran
- ✓ Waktu : Juli minggu ke-3 sampai dengan September minggu ke2
- ✓ Hasil : Terlampir

Dalam kegiatan praktik mengajar, terdapat beberapa hal yang perlu diketahui, yakni:

a) Konsultasi Kegiatan Belajar

Konsultasi dengan guru pembimbing di sekolah dilakukan sebelum melakukan pengajaran terkait materi apa yang akan diajarkan. Langkah selanjutnya praktikan berkonsultasi mengenai metode dan materi yang sudah direncanakan agar kegiatan belajar mengajar lebih optimal. Setelah konsultasi kemudian praktikan membuat media pembelajaran yang akan digunakan untuk praktik mengajar di lapangan

b) Pelaksanaan Mengajar

Pelaksanaan praktik mengajar mahasiswa tidak hanya dituntut untuk dapat menyampaikan materi di dalam atau di luar kelas dengan metode mengajar yang lebih interaktif dengan siswa. Selama proses pelaksanaan praktik mengajar, terdapat 3 proses kegiatan yang dilakukan, yaitu:

✓ Kegiatan awal

Kegiatan ini bertujuan untuk mempersiapkan siswa dalam mengikuti pelajaran yang akan dilaksanakan, meliputi: membuka pelajaran dengan salam, mempresensi peserta didik, apersepsi dan motivasi.

✓ Kegiatan inti

Kegiatan ini merupakan penyajian materi yang sesuai dengan kompetensi dasar dan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam hal ini adalah:

1. Penguasaan materi; mahasiswa harus benar-benar menguasai materi yang akan disampaikan, agar proses KBM dapat berjalan dengan lancar.
2. Penggunaan metode; metode yang dapat digunakan yaitu metode *scientific* dengan model pembelajaran problem based learning dan teaching game for understanding/ TGFU
3. Penggunaan media pembelajaran; media pembelajaran misalnya adalah media gambar ataupun dengan video.

✓ Kegiatan Akhir

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

1. Mengadakan evaluasi siswa setelah materi disampaikan. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran yang telah dipelajari.
2. Menyampaikan kesimpulan materi yang telah dipelajari.
3. Memberi penugasan untuk mempelajari materi berikutnya maupun penugasan yang terkait dengan materi yang telah disampaikan.
4. Menutup pelajaran dengan salam.

Pada pelaksanaannya praktikan mengajar sebanyak 34 kali pertemuan / tatap muka dengan rincian sebagai berikut :

AGENDA MENGAJAR
SMK MUHAMMADIYAH 2 MUNTILAN

Minggu 1

Praktik ke-	Hari, Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi	Ket.
1	Kamis, 21 Juli 2016	XI TKJ	1-2	Perkenalan, kontrak belajar dan pengkondisian fisik	
2	Jumat, 22 Juli 2016	XII PBS	1-2	Perkenalan, kontrak belajar dan pengkondisian fisik	
3	Sabtu, 24 Juli 2016	XII TKJ	1-2	Perkenalan, kontrak belajar dan pengkondisian fisik	

Minggu 2

Praktik ke-	Hari, Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi	Ket.
4	Senin, 25 Juli 2016	XII ADP	3-4	Kombinasi teknik dasar sepak bola	
5	Selasa, 26 Juli 2016	X ADP	1-2	Teknik dasar sepak bola (passing menggunakan kaki bagian dalam dan permainan yang dimodifikasi)	
6	Kamis, 28 Juli 2016	XI TKJ	1-2	Teknik dasar bola voli (passing atas, passing bawah, smash)	
7	Jumat, 29 Juli 2016	X PBS	3-4	Teknik dasar sepak bola (dribbling dan shooting)	
8	Sabtu, 30 Juli 2016	XII TKJ	1-2	Kombinasi teknik dasar sepak bola	

Minggu 3

Praktik ke-	Hari, Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi	Ket.
7	Selasa, 2 Agustus 2016	X ADP	1-2	Teknik dasar bola voli (passing atas, passing bawah)	
8	Kamis, 4 Agustus 2016	XI TKJ	1-2	Teknik dasar bola voli (passing atas, passing bawah, smash) lanjutan pertemuan 1	
9	Jumat, 5 Agustus 2016	X PBS	3-4	Kombinasi teknik dasar sepak bola (dribbling dan shooting serta permainan yang dimodifikasi). Lanjutan pertemuan 1	
10	Sabtu, 6 Agustus 2016	XII TKJ	1-2	Kombinasi teknik dasar sepak bola	

Minggu 4

Praktik ke-	Hari, Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi	Ket.
11	Senin, 8 Agustus 2016	XII ADP	3-4	Kombinasi teknik dasar sepak bola	
12	Selasa, 9 Agustus 2016	X ADP	1-2	Teknik dasar bola voli dengan permainan yang dimodifikasi	
13	Kamis, 11 Agustus 2016	XI TKJ	1-2	Modifikasi permainan softball	
14	Jumat, 12 Agustus	X PBS	3-4	Modifikasi permainan softball	

	2016				
15	Sabtu, 13 Agustus 2016	XII TKJ	1-2	Kombinasi teknik dasar sepak bola	

Minggu 5

Praktik ke-	Hari, Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi	Ket.
16	Senin, 15 Agustus 2016	XII ADP	3-4	Kombinasi teknik dasar bola voli. Lanjutan pertemuan 1	
17	Selasa, 16 Agustus 2016	X ADP	1-2	Modifikasi permainan softball	
18	Kamis, 18 Agustus 2016	XI TKJ	1-2	Tolak peluru (penilaian)	
19	Jumat, 19 Agustus 2016	X PBS	3-4	Lari jarak pendek (penilaian yang dimodifikasi)	
20	Sabtu, 20 Agustus 2016	XII TKJ	1-2	Modifikasi permainan softball	

Minggu 6

Praktik ke-	Hari, Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi	Ket.
21	Selasa, 23 Agustus 2016	X ADP	1-2	Lari jarak pendek (penilaian yang dimodifikasi)	
22	Kamis, 25 Agustus 2016	XI TKJ	1-2	Teori kesehatan tentang HIV/ AIDS	
23	Jumat, 26 Agustus 2016	X PBS	3-4	Jalan sehat	

24	Sabtu, 27 Agustus 2016	XII TKJ	1-2	Kombinasi teknik dasar sepak bola	

Minggu 7

Praktik ke-	Hari, Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi	Ket.
25	Selasa, 30 Agustus 2016	X ADP	1-2	Teori kesehatan tentang narkoba	
26	Kamis, 1 September 2016	XI TKJ	1-2	Jalan sehat	
27	Jumat, 2 September 2016	X PBS	1-2	Teori kesehatan tentang narkoba	
28	Sabtu, 3 September 2016	XII TKJ	1-2	Modifikasi softball	

Minggu 8

Praktik ke-	Hari, Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi	Ket.
29	Senin, 5 September 2016	XII ADP	3-4	Modifikasi softball	
30	Selasa, 6 September 2016	X ADP	1-2	Jalan sehat	
31	Kamis, 8 September 2016	XI TKJ	1-2	Modifikasi softball	
32	Jumat, 9 September	X PBS	3-4	Modifikasi softball	

	r 2016				
33	Sabtu, 10 Septembe r 2016	XII TKJ	1-2	Jalan sehat	

c. Membuat Laporan PPL

- Tujuan : Melaporkan kegiatan yang telah dilakukan selama PPL
- Sasaran : Mahasiswa PPL

d. Praktik Persekolahan

Kegiatan yang dilakukan oleh praktikan tidak hanya melakukan observasi dan mengajar di kelas. Pada waktu praktikan tidak mengajar, praktikan akan mengerjakan pekerjaan-pekerjaan lain yang mendukung kegiatan PPL. Kegiatan lain tersebut misalnya adalah menyalami peserta didik pada pagi hari di depan gerbang sekolah, jaga piket pada siang hari, membantu *entry* data, menjaga *ulangan harian* untuk siswa kelas X-XII, mendampingi peserta didik dalam mempersiapkan karnaval HUT RI ke-71, maupun bertugas di perpustakaan. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa kegiatan praktikan selama PPL tidak hanya mutlak pada proses mengajar dan observasi, tetapi juga melakukan praktik persekolahan yang mendukung kegiatan sekolah sehari-hari. Adapun praktek persekolahan tersebut mempunyai tujuan yaitu agar para praktikan mempunyai pengalaman dan pengetahuan lebih tentang fasilitas maupun kegiatan-kegiatan lainnya yang nantinya akan dihadapi oleh praktikan jika sudah menjadi guru yang terjun langsung di sekolah.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan

Analisis Hasil Pelaksanaan

Program PPL yang telah dilakukan tentunya masih memiliki banyak kekurangan. Sebagai seorang praktikan, kita harus terus belajar lagi demi tercapainya program pengajaran yang maksimal di dalam kelas. Praktikan sebagai calon pendidik harus memiliki kompetensi yang wajib dimiliki oleh seorang pendidik. Banyak persiapan yang harus dilakukan oleh seorang pendidik sebelum mulai mengajar di depan kelas, terlebih dahulu harus mempersiapkan semua perangkat pembelajaran yang diperlukan.

Selain itu, rencana program PPL tersebut disusun sedemikian rupa agar dalam pelaksanaannya dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana dan waktu yang telah ditentukan. Namun, yang terjadi di kelas tidak

selalu sesuai dengan rencana semula, sehingga dalam pelaksanaannya terkadang harus mengubah metode dan pendekatan yang digunakan karena kondisi kelas dan siswa yang tidak memungkinkan jika menggunakan metode dan pendekatan semula.

Adapun analisis hasil untuk masing–masing program PPL adalah sebagai berikut:

Pembuatan Perangkat Pembelajaran

Ada beberapa jenis perangkat pembelajaran yang disusun yaitu: Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), perhitungan jam efektif. Perangkat pembelajaran ini diharapkan dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Tujuan dari pembuatan perangkat pembelajaran yakni agar dapat lebih mempersiapkan praktikan dalam melaksanakan proses pembelajaran di kelas. Namun, ada beberapa perubahan terkait penyusunan perangkat pembelajaran yang sangat berguna untuk peningkatan hasil belajar nantinya.

Praktik mengajar di luar dan di dalam kelas

1. Konsultasi kegiatan belajar

Konsultasi ini bertujuan untuk mempersiapkan materi dalam kelas secara lebih mendetail dan berfungsi untuk menambah pengetahuan terkait bagaimana menyampaikan materi terhadap peserta didik di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan.

Terdapat beberapa saran dalam melakukan konsultasi, yakni membenaran pada materi, cara penyampaian materi yang terlalu cepat

1. Praktik mengajar

Dalam praktik mengajar di luar kelas, secara garis besar telah sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

2. Penyusunan dan pelaksanaan evaluasi

Hal ini bertujuan untuk mengetahui daya serap siswa terhadap materi yang telah disampaikan dan juga dapat mengetahui sejauh mana keberhasilan praktikan dalam mengajar.

Pembuatan laporan PPL

Secara resmi PPL UNY 2016 di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan selesai pada tanggal 15 September 2016, oleh karena itu setiap mahasiswa diwajibkan menyelesaikan laporan paling lambat 2 minggu setelah penarikan dari sekolah. Laporan ini berisi pertanggung jawaban praktikan terhadap apa yang sudah dilaksanakan dalam melakukan praktik pengalaman lapangan, hal apa saja yang sudah terselesaikan dan belum dalam pelaksanaan program, faktor pendukung dan

penghambat dalam melaksanakan program selama melakukan praktik pengalaman lapangan.

D. Refleksi

Hambatan

Ketika melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di lokasi SMK Muhammadiyah 2 Muntilan baik itu di dalam maupun di luar kelas, praktikan menghadapi beberapa hambatan yang berasal dari diri praktikan sendiri maupun dari tempat praktikan melaksanakan PPL di Sekolah. Hambatan yang ada meliputi :

1) Hambatan dari mahasiswa sebagai praktikan

- a. Sebagai seorang mahasiswa yang masih awam dalam menyampaikan konsep materi belum bisa sempurna.
- b. Dengan diadakannya KKN-PPL secara bersamaan dan terpisah, dirasa sedikit mengganggu jalannya PPL karena fokus mahasiswa dibagi menjadi dua yaitu KKN di masyarakat sore sampai malam dan PPL di sekolah untuk pagi sampai siang.

2) Hambatan dari Peserta didik

- a. Ada peserta didik sering membuat kegiatan sendiri dan mengganggu peserta didik yang lain.
- b. Pada saat pergantian jam peserta didik tidak langsung masuk ke kelas, terlebih saat pergantian jam setelah istirahat..

3) Hambatan dari sekolah

Pada saat kegiatan PPL berlangsung selama kurang lebih 2 bulan sering terjadi perubahan jadwal jam pelajaran, sehingga terkadang membuat kesulitan mahasiswa praktik. Selain itu sering terjadi pengurangan jam terutama di hari senin dan hari-hari tertentu karena adanya rapat koordinasi yang dilakukan oleh guru-guru setelah upacara.

4) Usaha Mengatasi Hambatan

Usaha mengatasi hambatan dari mahasiswa praktikan:

- a. Melakukan konsultasi dengan guru pembimbing dan dosen pembimbing untuk lebih mengetahui cara mengajar dan penggunaan metode pembelajaran yang efektif di dalam kelas dengan jumlah peserta didik yang banyak.
- b. Melakukan konsultasi dengan guru pembimbing tentang cara pengalokasian waktu yang baik dan efektif.

Usaha mengatasi hambatan dari peserta didik:

- a) Memberikan teguran secara halus kepada peserta didik yang

- membuat keributan sendiri dan mengganggu peserta didik lain.
- b) Membuat kegiatan belajar mengajar di kelas menjadi lebih interaktif.
 - c) Melakukan pendekatan secara personal kepada peserta didik yang sering membuat ulah di kelas.

Usaha mengatasi hambatan dari sekolah:

- a. Segera menyesuaikan dengan setiap perubahan yang terjadi baik penyesuaian jam pelajaran maupun materi pelajaran. Berkonsultasi dengan guru pembimbing langkah apa saja yang harus dilakukan ketika terjadi perubahan jam yang mendadak.
- b. Faktor Pendukung
 - 1) Mudahnya melakukan komunikasi dengan Guru Pembimbing Lapangan dan Dosen Pembimbing PPL, sehingga praktikan dapat berkonsultasi dengan baik terkait materi yang akan diberikan.
 - 2) Peserta didik mudah untuk diajak komunikasi, sehingga ketika terjadi permasalahan mudah untuk segera diselesaikan.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Pada pelaksanaan kegiatan PPL di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan telah banyak memberikan manfaat serta pengalaman bagi mahasiswa baik dalam hal yang menyangkut proses kegiatan belajar mengajar maupun kegiatan di luar kelas. Berdasarkan kegiatan PPL yang telah mahasiswa laksanakan selama dua bulan ini ada beberapa hal dapat mahasiswa simpulkan, yaitu:

1. Kegiatan PPL yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan telah memberikan pengalaman bagaimana menjadi calon seorang guru atau dengan segala tuntutan, seperti persiapan administrasi pembelajaran, persiapan materi dan persiapan mental untuk mengajar siswa di kelas.
2. Praktik pengalaman lapangan dapat menambah rasa percaya diri, belajar menjadi guru profesional, memupuk kedisiplinan dan menumbuhkan loyalitas terhadap proses guru dan tenaga kependidikan bagi mahasiswa.
3. Kegiatan belajar mengajar di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan sudah berjalan dengan lancar dan baik sesuai dengan yang direncanakan.
4. Hubungan antara kepala sekolah, para guru, staf karyawan dan seluruh siswa terjalin dengan sangat baik dan harmonis sehingga menunjang kegiatan belajar mengajar.
5. Tata tertib dan kedisiplinan di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan, sepenuhnya berjalan lancar meskipun belum keseluruhan mahasiswa dapat melaksakannya dengan baik.

B. SARAN

1. Untuk Universitas Negeri Yogyakarta
 - a. Untuk pihak kampus yang mengadakan atau pelaksanaan kegiatan KKN PPL harus terus menginformasikan tentang kepastian jadwal pelaksanaannya ke para mahasiswa.
 - b. Untuk KKN dan PPLnya di pisahkan saja misalnya untuk kegiatan KKNnya di adakkan pas liburan semester 3 atau semester 5 dan untuk PPL bisa dilaksanakan pada saat liburan semester 7.
2. Untuk Pihak SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
 - a. Lebih meningkatkan dan menjaga hubungan baik dengan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah terjalin baik sampai saat ini.

- b. Perlu ditambahkan fasilitas yang dapat mendukung kegiatan pembelajaran yang ada di sekolah, agar semua kebutuhan yang diperlukan siswa dalam proses pembelajaran dapat terpenuhi dengan baik.
 - c. Perlunya perawatan lebih lanjut akan fasilitas-fasilitas yang sudah dimiliki oleh sekolah, agar fasilitas tersebut dapat dimanfaatkan oleh siswa dengan semestinya.
 - d. Senantiasa dan menjaga prestasi baik dalam bidang pendidikan maupun non pendidikan.
 - e. Meningkatkan manajemen pengelolaan sumber daya manusia (SDM) baik guru, dan karyawan agar lebih maksimal sesuai dengan kompetensinya.
3. Untuk LPPMP:
- a. Memberikan pembekalan yang lebih intensif kepada para mahasiswa praktikan agar dapat lebih maksimal ketika melakukan PPL di sekolah.
 - b. Kemitraan dan komunikasi antara UNY dan SMA Negeri1 Muntilan lebih ditingkatkan lagi demi kemajuan dan keberhasilan program PPL UNY serta kemajuan dan keberhasilan SMA N 1 Muntilan.
 - c. Rutin melakukan pemantauan ke sekolah agar mahasiswa yang praktik merasa lebih terbimbing
4. Untuk Pihak Mahasiswa
- a. Meningkatkan koordinasi, komunikasi sesama mahasiswa
 - b. Meningkatkan koordinasi dan komunikasi sesama mahasiswa dalam menyusun sebuah program kerja
 - c. Tidak hanya di diskusikan lama lama yang penting actionnya karna didalam melaksanakan proker ini kurang actionnya sehingga menumpukdi akhir
 - d. Senantiasa peka terhadap perkembangan dunia pendidikan serta meningkatkan penguasaan ketrampilan praktis dalam proses pembelajaran.
 - e. Meningkatkan kemampuan analisis lingkungan sekolah sehingga dapat mengambil langkah serta penyusunan program kerja yang tepat.
 - f. Selalu menjaga nama baik lembaga dan Almamater.
 - g. Perencanaan program dengan memperhatikan hasil observasi dan masukan dari pihak sekolah perlu ditingkatkan.
 - h. Selalu menjaga hubungan baik dengan sekolah baik guru, karyawan, siswa dan lingkungan sekitar serta pandai menempatkan diri.

DAFTAR PUSTAKA

TIM LPPMP. 2016. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta

TIM LPPMP. 2015. *Panduan PPL/ Magang III*. Yogyakarta: Unit Program Pengembangan Lapangan (UPPL). Universitas Negeri Yogyakarta



Universitas Negeri Yogyakarta

NPma.1

Untuk mahasiswa

Nama Sekolah: SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
 Alamat Sekolah: Jl. Tentara Pelajar No. 12 13601241120
 Jumbeng, Tamanagung, Muntilan
 Nama Mahasiswa : Gigih Satria
 Nomor Mahasiswa :
 Fak/Jur/Prodi : FIK/PJKR

No.	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1.	Kondisi Fisik Sekolah	Kondisi sekolah masih dalam proses pengembangan dan pembangunan, ruang kelas masih belum urut penempatannya	
2.	Potensi Siswa	Ada yang memperhatikan pelajaran dengan semangat dan ada yang kurang bersemangat	
3.	Potensi Guru	Guru-guru yang mengajar di sekolah memiliki latar belakang pendidikan lulus sarjana. Setiap guru memiliki potensi yang dapat dikembangkan sesuai dengan bidangnya.	
4.	Potensi Karyawan	Karyawan memiliki potensi sesuai dengan tugas yang diberikan kepadanya dan memiliki latar belakang sarjana.	
5.	Fasilitas KBM, Media	Penggunaan fasilitas dan media disesuaikan dengan kebutuhan setiap guru dalam menyampaikan materi pelajaran yang diampun masing-masing dan untuk LCD digunakan secara bergantian.	
6.	Perpustakaan	Buku-buku pelajaran yang tersedia cukup lengkap.	
7.	Laboratorium komputer	Terdiri dari 21 unit komputer dengan kondisi ruangannya aman dan bersih.	
8.	Laboratorium bisnis	Tertata dengan baik seperti ruang kerja	
9.	Bimbingan Konseling	Guru BK memiliki jadwal di setiap kelas untuk memberikan bimbingan terkait dengan permasalahan siswa di sekolah maupun di rumah.	
10.	Bimbingan Belajar	Bimbingan belajar diberikan ketika menjelang ujian.	
11.	Ekstrakurikuler	Ada beberapa ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa, seperti ekstrakurikuler pramuka dan olahraga.	
12.	Organisasi	Organisasi siswa yang ada di sekolah yaitu IPM (Ikatan Pelajar Muhammadiyah) fungsi keberadaannya sama seperti OSIS.	
13.	UKS	Terdapat 1 ruang UKS, sudah tersedia fasilitas namun belum maksimal.	
14.	Koperasi Siswa	Terdapat koperasi siswa yang masih dikelola oleh guru.	

		Koperasiberbentukkantinkejujuran.	
15	TempatIbadah	Terdapat masjid yang tepatberada di depansekolah	
16	KesehatanLingkungan	Kebersihandankesehatanlingkungansudahcukup terjaga	
17	TempatParkir	Sudahbaiktempatparkirsiswaada di belakangdan guru ada di depanruang guru	
18	Kantin	Terdapatsatukantinsekolah yang berada di belakangruangkelas	

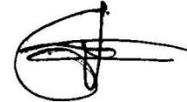
Koordinator PPL Sekolah/Instansi



Setyo Hendrawati, S. Pd
NBM. 1030887

Muntilan, 25 Februari 2016

Mahasiswa



Gigih Satria
NIM. 13601241120

2 MATRIK INDIVIDU



**MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY
TAHUN 2016**

FO4
Kelompok Mahasiswa

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Sekolah Atau Lembaga : SMK Muhammadiyah 2 Muntilan

Alamat Sekolah Atau Lembaga : Jl. Tentara Pelajar No.12 Jumbeng, Tamanagung, Muntilan, Magelang

No	Nama Kegiatan PPL	Minggu								Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Pembuatan Program PPL									
	a. Observasi	12	0	0	0	0	0	0	0	12
	b. Menyusun Matrik Program	7	0	0	0	0	0	0	0	7
	c. Persiapan Fortasi/PLS	14	0	0	0	0	0	0	0	14
	d. Acara Fortasi (3 hari)	15	0	0	0	0	0	0	0	15
	e. Pembukaan dan Penutupan PLS	3	0	0	0	0	0	0	0	3
2	Administrasi Pembelajaran Guru									
	a. Silabus	3	0	0	0	0	0	0	0	3
3	Pembelajaran Kokurikuler (Kegiatan Mengajar Terbimbing)									
	a. Persiapan									
	1.Konsultasi	5	1	1	1	1	1	0	0	10
	2. Mengumpulkan Materi	6	2	2	2	2	2	2	0	18
	3. Membuat RPP	3	3	3	3	3	3	0.0	0	18
	4. Menyiapkan atau Membuat Media	3	3	3	3	3	3	0	0	18

	5. Menyusun Materi	2	2	2	2	2	2	0	0	12
	6. Diskusi Teman Sejawat	1	1	1	1	1	1	0	0	6
	b. Mengajar Terbimbing									
	1. Praktik Mengajar di Kelas/ Lapangan	6	8	6	8	6	8	6	6	54
	2. Penilaian dan Evaluasi	4	4	4	4	4	4	4	4	32
4	Kegiatan Sekolah									
	a. Upacara Bendera Hari Senin	1	1	1	1	0	1	1	1	7
	b. Peringatan HUT RI ke 71	0	0	0	0	5	5	0	0	10
	c. 5S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan, dan Santun)	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	d. Piket Ketertiban	1	1	1	1	1	1	2	1	9
	e. Sholat Zhuhur berJama'ah	3	3	3	3	3	3	3	3	24
5	Program Tambahan									
	a. Piket Guru	5	5	5	5	5	5	5	0	35
6	Kegiatan Ekstrakurikuler (Non Mengajar)									
	a									
	b									
	c									
7	Bimbingan Dengan DPL									
	a. Persiapan	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	b. Pelaksanaan	1	0	0	0	0	0	0	0	1
8	Bimbingan Dengan Guru Pembimbing									
	a. Persiapan	1	0	0	0	1	2	0	0	4

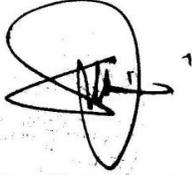
b. Pelaksanaan	1	0	0	0	1	1	0	0	3
JUMLAH									324

**Mengetahui,
DPL**

Kepala Sekolah

**Magelang, September 2016
Mahasiswa**


Agus Suworo Dwi M, M.Pd


Drs. Siswanto, M.Si


Gigih Satria

3. AGENDA MENGAJAR
SMK MUHAMMADIYAH 2 MUNTILAN

Minggu 1

Praktik ke-	Hari, Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi	Ket.
1	Kamis, 21 Juli 2016	XI TKJ	1-2	Perkenalan, kontrak belajar dan pengkondisian fisik	
2	Jumat, 22 Juli 2016	XII PBS	1-2	Perkenalan, kontrak belajar dan pengkondisian fisik	
3	Sabtu, 24 Juli 2016	XII TKJ	1-2	Perkenalan, kontrak belajar dan pengkondisian fisik	

Minggu 2

Praktik ke-	Hari, Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi	Ket.
4	Senin, 25 Juli 2016	XII ADP	3-4	Kombinasi teknik dasar sepak bola	
5	Selasa, 26 Juli 2016	X ADP	1-2	Teknik dasar sepak bola (passing menggunakan kaki bagian dalam dan permainan yang dimodifikasi)	
6	Kamis, 28 Juli 2016	XI TKJ	1-2	Teknik dasar bola voli (passing atas, passing bawah, smash)	
7	Jumat, 29 Juli 2016	X PBS	3-4	Teknik dasar sepak bola (dribbling dan shooting)	
8	Sabtu, 30 Juli 2016	XII TKJ	1-2	Kombinasi teknik dasar sepak bola	

Minggu 3

Praktik ke-	Hari, Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi	Ket.
7	Selasa, 2 Agustus 2016	X ADP	1-2	Teknik dasar bola voli (passing atas, passing bawah)	
8	Kamis, 4 Agustus 2016	XI TKJ	1-2	Teknik dasar bola voli (passing atas, passing bawah, smash) lanjutan pertemuan 1	
9	Jumat, 5 Agustus 2016	X PBS	3-4	Kombinasi teknik dasar sepak bola (dribbling dan shooting serta permainan yang dimodifikasi). Lanjutan pertemuan 1	
10	Sabtu, 6 Agustus 2016	XII TKJ	1-2	Kombinasi teknik dasar sepak bola	

Minggu 4

Praktik ke-	Hari, Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi	Ket.
11	Senin, 8 Agustus 2016	XII ADP	3-4	Kombinasi teknik dasar sepak bola	
12	Selasa, 9 Agustus 2016	X ADP	1-2	Teknik dasar bola voli dengan permainan yang dimodifikasi	
13	Kamis, 11 Agustus 2016	XI TKJ	1-2	Modifikasi permainan softball	
14	Jumat, 12 Agustus 2016	X PBS	3-4	Modifikasi permainan softball	
15	Sabtu, 13 Agustus 2016	XII	1-2	Kombinasi teknik dasar	

	Agustus 2016	TKJ		sepak bola	
--	-------------------------	------------	--	-------------------	--

Minggu 5

Praktik ke-	Hari, Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi	Ket.
16	Senin, 15 Agustus 2016	XII ADP	3-4	Kombinasi teknik dasar bola voli. Lanjutan pertemuan 1	
17	Selasa, 16 Agustus 2016	X ADP	1-2	Modifikasi permainan softball	
18	Kamis, 18 Agustus 2016	XI TKJ	1-2	Tolak peluru (penilaian)	
19	Jumat, 19 Agustus 2016	X PBS	3-4	Lari jarak pendek (penilaian yang dimodifikasi)	
20	Sabtu, 20 Agustus 2016	XII TKJ	1-2	Modifikasi permainan softball	

Minggu 6

Praktik ke-	Hari, Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi	Ket.
21	Selasa, 23 Agustus 2016	X ADP	1-2	Lari jarak pendek (penilaian yang dimodifikasi)	
22	Kamis, 25 Agustus 2016	XI TKJ	1-2	Teori kesehatan tentang HIV/ AIDS	
23	Jumat, 26 Agustus 2016	X PBS	3-4	Jalan sehat	
24	Sabtu, 27 Agustus	XII TKJ	1-2	Kombinasi teknik dasar sepak bola	

	2016				
--	------	--	--	--	--

Minggu 7

Praktik ke-	Hari, Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi	Ket.
25	Selasa, 30 Agustus 2016	X ADP	1-2	Teori kesehatan tentang narkoba	
26	Kamis, 1 September 2016	XI TKJ	1-2	Jalan sehat	
27	Jumat, 2 September 2016	X PBS	1-2	Teori kesehatan tentang narkoba	
28	Sabtu, 3 September 2016	XII TKJ	1-2	Modifikasi softball	

Minggu 8

Praktik ke-	Hari, Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi	Ket.
29	Senin, 5 September 2016	XII ADP	3-4	Modifikasi softball	
30	Selasa, 6 September 2016	X ADP	1-2	Jalan sehat	
31	Kamis, 8 September 2016	XI TKJ	1-2	Modifikasi softball	
32	Jumat, 9 September 2016	X PBS	3-4	Modifikasi softball	
33	Sabtu, 10 September 2016	XII TKJ	1-2	Jalan sehat	

4 CATATAN MINGGUAN PPL



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FORMULIR CATATAN HARIAN PPL

NAMA LOKASI	: SMK MUHAMMADIYAH 2 MUNTILAN	NAMA MAHASISWA	: Gigih Satria
ALAMAT LOKASI	: Jl. Tentara Pelajar, Jumbeng, Muntilan Magelang	NO MAHASISWA	: 13601241120
GURU PEMBIMBING	: Nonik Rahmawati, S.Pd	FAK/JUR/PR.STUDI	: FIK/PJKR
		DOSEN PEMBIMBING	: Agus Susuono Dwi Markendro, Sp

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
1.	Kamis, 25/2/2016	13.30 - 14.30	Penerjunan PPL di SMK Muh 2 Muntilan	Penerjunan PPL dari SMK Muh 2 Muntilan diket. oleh PPL Bp. Agus Susuono M. Bp. Untung, Bp. Nopi dan Bp. Wahyu dan 6 orang Mahasiswa PPL
2.	Jumat 11/3/2016	10.00 - 12.30	observasi fisik dan non fisik	Observasi fisik melihat kondisi sekolah termasuk sarana dan prasarana yang ada Observasi non-fisik meminta silabus, format RPP dan konsultasi mengenai kurikulum yang digunakan.
3.	Jumat 10/4/2016	08.00 - 09.30	Konsultasi PPDS dan fortas	Konsultasi bersama ibu wati mengenai PPDS dan fortas di ruang guru SMK Muh 2 Muntilan.

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
4.	Selasa, 21 Juni 2016	07.00 - 12.00	Rapat fortasi	Rapat diikuti oleh pengurus IPM 15 orang dan mahasiswa PPL 1 orang, bersama Bu Ati dan Bp Nafi. Membahas atribut yang akan digunakan
5.	Selasa, 28 Juni 2016	07.30 - 12.30	Rapat fortasi. jadwal pengurusan	Rapat diikuti oleh 20 pengurus IPM dan 1 orang PPL, dan 2 guru. Membahas jadwal kegiatan fortasi, akan dilaksanakan pada tanggal 18 Juli 2016 - 20 Juli
6.	Sabtu, 16 Juli 2016	07.30 - 08.00	Pengarahan kegiatan fortasi pembekalan	Mahasiswa PPL diminta untuk menguasai dan menjadi notulen dalam kegiatan pembekalan fortasi
7.	Senin, 18 Juli 2016	07.00 - 08.00	Upacara bendera dan halal bihalal	Upacara diikuti oleh semua siswa, guru dan 5 mahasiswa PPL
8.	Selasa, 19 Juli 2016	07.00 - 15.00	Fortasi hari ke 2	<ul style="list-style-type: none"> - Pendampingan tadarus yang dilakukan oleh siswa baru. - Pendampingan sosialisasi mengenai narkoba dan seks bebas oleh Kapolres kab. Magelang diikuti oleh seluruh siswa baru, 10 orang IPM dan 5 Mahasiswa PPL - Pendampingan pengempaan wawasan uigata mandala oleh Drs. Wahyuno Nugroho diikuti oleh seluruh siswa baru SMK Muh 2 Muntlan. - Pendampingan ke-IPMan oleh PD IPM kab Magelang diikuti oleh seluruh siswa, IPM dan 3 Mahasiswa PPL - Briefing bersama IPM mengenai persiapan outbond untuk hari Rabu.

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
9.	Rabu, 20 Juli 2016	07.00-14.00 WIB	Fortasi #3	<ul style="list-style-type: none"> - Pendampingan tadarus dilakukan oleh siswa baru. - Kerjabakti di lingkungan sekolah bersama dengan seluruh siswa baru, pengurus IPM dan Guru-Guru. - Outbond yang dilakukan oleh siswa baru, 15 orang pengurus IPM dan guru-guru, dan 5 Mahasiswa PPL - Kado Silang yang dilakukan oleh siswa baru dan IPM - Pendampingan lagu Muhammadiyah diikuti oleh seluruh siswa baru dan 15 pengurus IPM, disampaikan oleh Bp. Ilham - Taaruf bersama guru dan siswa baru, sekaligus penutupan fortasi. - Bersih-bersih ruang fortasi bersama pengurus IPM, Bp Annas, Bp Untung dan Bp Bon.
10.	Kamis, 21 Juli 2016	06.30 - 07.00	5 S (salam, senyum, sapa, sopan dan santun)	<ul style="list-style-type: none"> - Menyalami siswa bersama ibu Ati, ibu Finka dan mahasiswa PPL
		07.00 - 07.30	Piket ketertiban	<ul style="list-style-type: none"> - Mengawasi siswa yang terlambat, memberi sanksi dan menasehati!
		07.30 - 08.20	Mengajar Pendidikan Jasmani Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> - Menyampaikan perkuliahan terhadap murid-murid XI TKJ didampingi Bu Nani selaku guru PJK SMK Muh 2 Muntian
		09.00 - 11.00	Persiapan Media	<ul style="list-style-type: none"> - Mencari Materi dan menyiapkan media yang akan digunakan.
		11.00 - 12.00	Pembahasan Matrik	<ul style="list-style-type: none"> - Matrik kelompok dan individu, didiskusikan mengenai format matrik.

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
11.	Jumat, 22 Juli 2016	06.30 - 07.00	Piket 5 S (Senyum, salam, sapa, sopan dan santun).	<ul style="list-style-type: none"> - Menyalami anak-anak dan memeriksa kebergap seragam siswa. - Menyampaikan perkenalan terhadap murid-murid kelas XII PBS dan didampingi oleh Bu Nani selaku guru PJK SMK Muh 2 Muntlani. Disertai praktik lapangan - Format catatan harian sesuai intruks LPMP
		07.00 - 08.20	Mengajar	
		08.30 - 10.00	Penyusunan format buku/ catatan harian	
12.	Sabtu, 23 Juli 2016	06.30 - 07.00	5 S (Senyum, Sealam, Sapa, sopan dan santun).	<ul style="list-style-type: none"> - Menyalami seluruh siswa yang datang ke sekolah bersama ibu Finka, Ibu ati dan Ibu Sa'adah. - Menyampaikan perkenalan terhadap murid-murid kelas XII TKJ dan didampingi oleh Bu Nani selaku guru PJK SMK Muh 2 Muntlani. disertai praktik lapangan - Meminta siswa mengikuti sholat jamaah di Masjid Sakhini dan khotbah yang disampaikan oleh bapak kepala sekolah. - Membuat list program kerja beserta daftar jenis program kerja baik individu/ kelompok - Terdapat beberapa program kerja diantaranya fortasi, 17 Agustus, piket ketertiban, dan piket 5 S.
		07.00 - 08.20	Mengajar PJK	
		12.30 - 13.00	Sholat jamaah	
		13.00 - 14.00	Penyusunan matrik	

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas

Paraf DPL



Agus Susworo Dwi Marhaendro, S.Pd.,M.Pd.



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FORMULIR CATATAN HARIAN PPL

NAMA LOKASI : SMK MUHAMMADIYAH 2 MUNTILAN
ALAMAT LOKASI : Jl. Tentara Pe lajar, Jumbleng, Muntilan
Magelang
GURU PEMBIMBING :

NAMA MAHASISWA :
NO MAHASISWA :
FAK/JUR/PR.STUDI :
DOSEN PEMBIMBING :

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
1.	Senin, 25 Juli 2016	06.45 - 08.00	- 5 S (Senyum, salam, sapa, sopan, dan santun). - Upacara bendera - Briefing	- Menyalami semua murid yang berangkat ke sekolah, sembari tersenyum dan mengucapkan salam. - Upacara bendera hari senin diikuti seluruh siswa, siswi dan guru-guru serta Mahasiswa PPL. - Dipimpin kepala sekolah, mengenai proker.
		08.00 - 09.10	- Mengajar	- Menyampaikan materi kombinasi teknik dasar sepak bola kepada murid-murid kelas XII ADP. - Disertai praktik lapangan
		12.30 - 13.00	- sholat jamaah dan kultum	- Sholat jamaah di masjid serbini diimami oleh Bp. Untung dan pengisi khottah bp. Untung

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
2.	Selasa, 26 Juli 2016	06.45 - 07.00 07.00 - 08.20 09.00 - 10.00 10.00 - 12.00	5S (Senyum, Salam, Sapa, sopan dan santun). Mengajar Menyusun matrik individu dan kelompok Membuat RPP	- Menyalami dan mengingatkan untuk mentaati peraturan yang telah ada. - Menyampaikan materi Teknik dasar passing, dan shooting dalam sepak bola kepada murid-murid kelas X ADP. Disertai praktik lapangan - Matrik individu maupun kelompok berjumlah 267 jam. Terdapat proker umum, program mengajar dan program non mengajar. - Merancang RPP dan mencari materi-materi mengenai unsur-unsur teknik dasar sepak bola dan lain-lain.
3.	Kamis, 28 Juli 2016	06.30 - 07.00 07.00 - 08.20 12.30 - 13.00	5S (Salam, senyum, sapa sopan dan santun). Mengajar Sholat jamaah dan kultum	- Menyalami dan mengingatkan untuk mentaati peraturan yang telah ada. - Menyampaikan materi teknik dasar bola voli kelas XI terhadap siswa-siswi kelas XI TKJ. Disertai praktik lapangan - Sholat jamaah di masjid sarbini diikuti oleh semua siswa-siswi SMK Muh 2 Muntilan.
4.	Jumat, 29 Juli 2016	06.30 - 07.00 07.00 - 07.40	5S (salam, senyum, sapa sopan dan santun). Kerjabakti	- Menyalami dan mengingatkan untuk mentaati peraturan yang telah ada. - Kerjabakti dilakukan oleh semua murid-murid SMK Muh 2 Muntilan di area sekolah.

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
5.	Sabtu, 30 Jul 2016	09.00 - 10.20	Mengajar	- Menyampaikan materi teknik dasar passing dan shooting sepak bola terhadap murid-murid kelas X PIS. Disertai praktik lapangan
		06.30 - 07.00	SS (senyum, salam, sapa, sopan dan santun)	- Menyalami dan mengingatkan untuk menaati peraturan yang telah ada.
		07.00 - 08.20	Mengajar	- Menyampaikan materi kombinasi teknik dasar sepak bola kepada kelas XI TKJ Proses belajar mengajar berjalan lancar
		10.00 - 12.00	Latihan upacara	- Mendampingi latihan upacara untuk tugas menjadi petugas hari senin.
		12.35 - 13.05	Sholat jamaah dan khotbah.	- Sholat jamaah di masjid sartin di ikuti oleh semua siswa-siswi SMK Muh 2 Muntian.

Paraf DPL


 Agus Susworo Dwi Marhaendro, S.Pd., M.Pd.



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FORMULIR CATATAN HARIAN PPL

NAMA LOKASI : SMK MUHAMMADIYAH 2 MUNTILAN
ALAMAT LOKASI : Jl. Tentara Pe lajar, Jumbleng, Muntilan
Magelang
GURU PEMBIMBING :
NAMA MAHASISWA :
NO MAHASISWA :
FAK/JUR/PR.STUDI :
DOSEN PEMBIMBING :

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
1.	Senin, 1 Agustus 2016	06.45 - 08.00 08.00 - 13.05 12.35 - 13.05	- SS (Senyum, salam, sapa, sopan dan santun) - Upacara bendera - Brefing - - Sholat dzukur berjamaah dan kultum.	- Menyalami semua murid yang berangkat ke sekolah, sembari tersenyum dan mengucapkan salam. - Upacara bendera hari senin diikuti semua murid-murid SMK Muh 2 Muntilan, guru-guru serta mahasiswa PPL - Dipimpin kepala sekolah mengenai proker. - Sholat jamaah di masjid sarbini di ikuti seluruh murid-murid SMK Muh 2 Muntilan dan guru-guru serta mahasiswa PPL.

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
2.	Selasa, 2 Agustus 2016	06.45 - 07.00 07.00 - 08.20 10.00 - 12.00 12.30 - 13.00	S.S. (senyum, salam, sapa, sopan dan santun) Mengerjar Membuat RPP Sholat jamaah dan kultum	- Menyalami semua murid yang berangkat ke sekolah, sambil tersenyum dan mengucapkan salam. - Menyampaikan materi passing bawah dan atas dalam bola voli kepada siswa-siswi kelas X ADP disertai praktik lapangan - Merancang RPP dan mencari materi-materi mengenai unsur-unsur teknik dasar bola voli. - Sholat jamaah di Masjid sartini diikuti oleh semua siswa-siswi SMK Muh 2 Muntilan. Disertai khottab yang diisi perwakilan guru SMK Muh 2 Muntilan.
3.	Kamis, 4 Agustus 2016	06.45 - 07.00 07.00 - 08.20 12.30 - 13.00	S.S. (senyum, salam, sapa, sopan dan santun). Mengerjar Sholat jamaah dan kultum	- Menyalami semua murid yang berangkat ke sekolah sambil tersenyum dan mengucapkan salam. - Menyampaikan materi teknik dasar bola-voli kepada siswa-siswi XI TKJ. disertai praktik - Sholat jamaah di masjid sartini diikuti oleh semua siswa-siswi SMK Muh 2 Muntilan. Disertai khottab yang diisi perwakilan guru SMK Muh 2 Muntilan.
4.	Jumat, 5 Agustus 2016	06.30 - 07.00 07.00 - 07.40	- S.S. (salam, senyum, sapa, sopan dan santun) - Sanam	- Menyalami dan mengingatkan untuk mentaati peraturan yang telah ada. - Diikuti seluruh siswa-siswi dan guru-guru beserta Mahasiswa PPL di halaman

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
5.	Sabtu, 6 Agustus	07.00 - 09.00	Mengajar.	- Menyampaikan materi pasing bawah dan atas bola voli terhadap siswa-siswi X PBS. Disertai praktik lapangan.
		08.45 - 07.00	SS. (Senyum, salam, sapa, sopan dan santun)	- Menyalam semua murid yang berangkat ke sekolah sembari tersenyum dan mengucapkan salam.
		07.00 - 08.20.	Mengajar.	- Menyampaikan materi kombinasi teknik dasar sepakbola terhadap siswa-siswi kelas XII TKJ disertai praktik lapangan.
		11.15 - 13.45	Menjadi Guru pengganti	- Menggantikan Bu Dwi mengajar mendampingi siswa-siswi kelas XI ADP dengan materi stenografi.
		12.35 - 13.05	Sholat jamaah dan kultum	- Sholat jamaah di masjid saritini diikuti seluruh murid-murid SMK 2 Muh Muntilan dan guru guru serta mahasiswa PPL.

Paraf DPL

Agus Suryono Dwi Mardiana, S.Pd, M.Pd



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FORMULIR CATATAN HARIAN PPL

NAMA LOKASI : SMK MUHAMMADIYAH 2 MUNTILAN
ALAMAT LOKASI : Jl. Tentara Pe lajar, Jumbleng, Muntilan
Magelang
GURU PEMBIMBING :

NAMA MAHASISWA :
NO MAHASISWA :
FAK/JUR/PR.STUDI :
DOSEN PEMBIMBING :

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
1.	Senin, 8 Agustus 2016	06.45 - 08.00	- SS (Senyum, Salam, Sapa, Sopan dan Santun) - Upacara - Briefing - Mengajar	- Menyadari semua murid yang berangkat ke sekolah sembari tersenyum dan mengucapkan salam. - Upacara bendera hari senin diikuti semua murid-murid SMK Muh 2 Muntilan, guru-guru serta mahasiswa PPL. - Di pimpin kepala sekolah mengenai evaluasi program sekolah. - Menunjukkan masalah tantangan kombinasi

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
2.	Selasa, 9 Agustus 2016	06.45 - 07.00	5S (Senyum, salam, sapa, sopan dan santun)	- Menyalami semua murid yang berangkat ke sekolah sambil tersenyum dan mengucapkan salam.
		07.00 - 08.20	Mengajar	- Menyampaikan materi passing bawah dan atas dalam bola voli kepada siswa siswi kelas XADP disertai praktik lapangan
		12.30 - 13.00	Sholat jamaah dan kultum	- Sholat jamaah di masjid sarbini diikuti oleh siswa-siswi SMK Muh 2 Muntilan. Disertai khotbah yang diisi perwakilan guru SMK Muh 2 Muntilan.
3.	Rabu, 10 Agustus 2016	06.45 - 07.00	5S (Senyum, salam, sapa, sopan dan santun)	- Menyalami semua murid yang berangkat ke sekolah sambil tersenyum dan menyampaikan salam.
		07.00 - 08.30	Memasang net	- Memasang net voli dan merangkai lapangan voli untuk siap digunakan dalam kegiatan belajar mengajar bola voli.
		08.30 - 09.30	Menyusun RPP	- Merancang RPP dan mencari materi yang mengenai unsur-unsur teknik dasar bola kasti/ softball
		12.30 - 13.00	Sholat jamaah dan kultum	- Sholat jamaah di masjid sarbini diikuti oleh siswa-siswi SMK Muh 2 Muntilan. Disertai khotbah yang diisi perwakilan guru SMK Muh 2 Muntilan.

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
1.	Kamis, 11 Agustus 2016.	06.45 - 07.00	5s (Salam, senyum, sapa sopan dan santun)	- Menyalami semua murid yang berangkat ke sekolah, sembari tersenyum dan mengucapkan salam.
		07.00 - 08.20	Mengajar.	- Menyampaikan materi teknik dasar kasti kepada siswa-siswi XI TKJ di sertai praktik lapangan.
		12.30 - 13.00	Sholat jamaah dan kultum	- Sholat jamaah di masjid sarbini diikuti oleh siswa-siswi SMK Muh 2 Muntlan. Disertai khotbah yang diisi perwakilan guru SMK Muh 2 Muntlan.
5.	Jumat, 12 Agustus 2016.	06.45 - 07.00	5S (salam, senyum, sapa sopan, santun)	- Menyalami semua murid yang berangkat ke sekolah, sembari tersenyum dan mengucapkan salam.
		07.00 - 07.40	Senam	- Dilikuti seluruh siswa-siswi dan guru-guru beserta mahasiswa PPL di halaman sekolah SMK Muh 2 Muntlan.
		07.40 - 09.00	Mengajar.	- Menyampaikan materi teknik dasar soft ball / kasti dan mempertandingkan kasti terhadap murid-murid kelas X PPS. Disertai praktik lapangan.
6.	Sabtu, 13 Agustus 2016	06.45 - 07.00	5.S (senyum, sapa, sopan, santun, salam)	- Menyalami semua murid yang berangkat ke sekolah sembari tersenyum dan mengucapkan salam.
		07.00 - 08.20	Mengajar	- Menyampaikan materi teknik dasar softball dan permainan softball modifikasi terhadap murid.



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FORMULIR CATATAN HARIAN PPL

NAMA LOKASI : SMK MUHAMMADIYAH 2 MUNTILAN NAMA MAHASISWA :
ALAMAT LOKASI : Jl. Tentara Pelajar, Jumbeng, Muntilan NO MAHASISWA :
Magelang FAK/JUR/PR.STUDI :
GURU PEMBIMBING : DOSEN PEMBIMBING :

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
1.	Senin, 15-08-2016	07.00 - 08.10	Mengajar	- Menyampaikan materi kombinasi teknik dasar bola voli dan permainan bola voli kepada kelas XII ADP disertai praktik lapangan.
		09.00 - 10.00	Menyenguk teman di RSUD Muntilan	- Teman KKN kecelakaan, menyenguk bersama teman-teman PPL sebagai wujud empati
		11.00 - 12.00	Konsultasi dengan	- Mengenal Matrik, revisi matrik karena

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
2.	Sabtu 16/08/2016	06.50 - 07.00	Pembudayaan 5 S	- Pembudayaan 5 S dengan menyalamhi siswa di depan sekolah, siswa menjadi datang tepat waktu dan terbiasa 5 S.
		07.00 - 08.20	Mengajar.	- Menyampaikan materi teknik dasar soft ball dan ke modifikasi softball kepada kelas X ADP disertai praktik lapangan.
		12.30 - 13.00	Sholat jamaah dan kultum	- Sholat jamaah di masjid sarbini diikuti oleh siswa-siswi SMK Muh 2 Muntilan, Disertai khotbah yang disampaikan oleh guru SMK Muh 2 Muntilan.
3.	Rabu 17 Agustus 2016	07.00 - 11.00	Upacara peringatan HUT RI ke 71	- Upacara mendampingi siswa kelas X di lapangan taman agung bersama Ibu. Finka, Ibu. Susana dan Ibu Pui
4.	Kamis 18 Agustus 2016	06.45 - 07.00	Budaya 5 S	- Pembudayaan 5 S dengan menyalamhi siswa di depan sekolah, siswa menjadi datang tepat waktu dan terbiasa 5 S.
		07.00 - 08.20	Mengajar	- Menyampaikan materi tolak peluru sekaligus penilaian terhadap siswa-siswi kelas XI TKJ disertai praktik lapangan.
		12.30 - 13.00	Sholat jamaah dan kultum	- Sholat jamaah di masjid sarbini diikuti oleh siswa-siswi SMK Muh 2 Muntilan. Disertai khotbah yang disampaikan oleh guru SMK

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
5.	Jumat 19/08/2016	07.00 - 08.00 09.10 - 10.35	Senam Mengajar	Senam bersama seluruh siswa SMK Muh 2 Muntilan dan guru di lapangan upacara. Menyampaikan materi atletik sprint / lari jarak pendek sekaligus penilaian terhadap murid-murid kelas X PPS disertai praktik lapangan.
6.	Sabtu 20/8 2016	06.45 - 07.00 07.00 - 08.20 12.35 - 13.05	Budaya 5S Mengajar Sholat jamaah dan Kultum	- Pembudayaan 5S dengan menyadani siswa di depan sekolah, siswa menjadi datang tepat waktu dan terbiasa 5S. - Menyampaikan materi sekaligus penilaian dengan materi kombinasi permainan sepak bola terhadap murid-murid kelas XII TKJ disertai praktik lapangan. - Sholat jamaah di masjid serbini diikuti seluruh siswa SMK Muhammadiyah 2 Muntilan, Kultum diisi oleh ibu ATI, isi kultum mengenai kasih sayang, kn.

Paraf DPL



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FORMULIR CATATAN HARIAN PPL

NAMA LOKASI : SMK MUHAMMADIYAH 2 MUNTILAN NAMA MAHASISWA :
ALAMAT LOKASI : Jl. Tentara Pelajar, Jumbeng, Muntilan NO MAHASISWA :
Magelang FAK/JUR/PR.STUDI :
GURU PEMBIMBING : DOSEN PEMBIMBING :

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
1	Senin 22 Agustus 2016	06.45 - 07.00 07.00 - 08.00 12.30 - 13.00	Pembudayaan 5S Upacara Sholat jamaah dan kultum	Pembudayaan 5S dilaksanakan, mengalami siswa yang berangkat Upacara hari senin dipimpin oleh ibu Dwi selaku pembina upacara - Sholat jamaah dan kultum di masjid serambi diikuti oleh siswa-siswi beserta guru-guru dan staff TU SMK 2 Muh Muntilan Disertai khatabah serambi disampaikan oleh guru SMK

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
		20.00 - 22.00	Pembuatan lapangan voli	Berhasil membuat lapangan voli dengan garis line menggunakan potongan bambu yang di belah dan di pancang kemudian tempat net yang di pasang dengan pipa besi.
2.	Selasa 23 Agustus 2016	06.45 - 07.00	Budaya 5 S.	- Pembudayaan 5 S dengan menyalami siswa di depan sekolah, siswa menjadi datang tepat waktu dan terbiasa 5 S.
		07.00 - 08.20	Mengajar	- Menyampaikan materi lari jarak pendek sekaligus penilaian terhadap anak-anak kelas X ADP disertai praktik lapangan.
		09.00 - 11.00	Tugas Guru piket	- Menjadi guru piket untuk menjaga terhadap siswa-siswi yang akan ijn meninggalkan pelajaran / sekolah.
		12.30 - 13.00	Sholat jamaah dan kultum	- Sholat jamaah di masjid sartin diikuti oleh siswa-siswi SMK Muh 2 Muntilan, Disertai khotbah yang disampaikan oleh guru SMK Muh 2 Muntilan.
3.	Rabu 24 Agustus 2016.	06.45 - 07.00	Budaya 5 S	- Menyalami semua murid yang berangkat ke sekolah, sembari tersenyum dan mengucapkan salam

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
		20.00 - 22.00	Memasang Banner	- Memasang Banner-baner ke dinding sekolah yang bertuliskan Budaya 5S yaitu senyung, seban, sapa, sepan, santun. Pemasangan baner dikuti oleh 3 mahasiswa PPL UMY.
4.	Kamis 25 Agustus 2016	06.45 - 07.00	Budaya 5S	- Pembudayaan 5S dengan menyadani siswa di depan sekolah, siswa menjadi datang tepat waktu dan tertasa 5S.
		07.00 - 08.20	Mengajar	- Menyampaikan materi teori kesehatan tentang HIV/AIDS terhadap siswa-siswi kelas XI TKJ.
		09.00 - 11.00	Tugas guru piket	- Menjadi guru piket untuk menjaga terhadap siswa-siswi yang akan jen menanggalkan pakaian/sekolah
		12.30 - 13.00	Sholat jamaah dan kultum	- Sholat jamaah di masjid sarbini diikuti oleh siswa-siswi SMK Muh 2 Muntilan disertai khotbah yang disampaikan oleh guru SMK Muh 2 Muntilan.
5.	Jumat 26 Agustus 2016	07.00 - 07.40	Jumat sehat/bersih	- Seluruh siswa-siswi SMK Muh 2 Muntilan diminta membersihkan area lingkungan sekolah dan sekitarnya lingkungan sekolah yang bersih

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
6.	Jumat	11.30 - 13.00	Sholat Jumat Berjamaah	Sholat Jumat berjamaah di masjid sarbini diikuti seluruh siswa laki, mahasiswa laki-laki PPL UMY dan jamaah luar
	Sabtu 27. Agustus 2016	06.45 - 07.00	Budaya SS	- Pembudayaan SS dengan mengalami siswa di depan sekolah, siswa menjadi datang tepat waktu dan terkasa SS.
		07.00 - 08.20	Mangajar	- Menyampaikan materi kombinasi permainan sepak bola terhadap murid-murid kelas XII Tk J disertai praktik lapangan
		12.35 - 13.05	Sholat jamaah dan kultum	- Sholat jamaah di masjid sarbini diikuti seluruh siswa smk Muhammadiyah 2 Muntiran

Paraf DPL





LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FORMULIR CATATAN HARIAN PPL

NAMA LOKASI : SMK MUHAMMADIYAH 2 MUNTILAN **NAMA MAHASISWA** :
ALAMAT LOKASI : Jl. Tentara Pelajar, Jumbeng, Muntilan **NO MAHASISWA** :
 Magelang **FAK/JUR/PR.STUDI** :
GURU PEMBIMBING : **DOSEN PEMBIMBING** :

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
1.	Senin 29 Agustus 2016	06.45 - 07.00	Pembudayaan SS	Pembudayaan SS dilaksanakan dengan mengalami siswa yang berangkat
		07.00 - 08.00	Upacara	Upacara hari senin dipimpin oleh pak Siswanto selaku kepala sekolah.
		12.30 - 13.00	Sholat jamaah dan kultum	Sholat jamaah dan kultum di masjid sertani diikuti oleh siswa-siswi beserta guru-guru dan staf tu SMK 2 Muh Muntilan disertai khotbah kultum yang disampaikan

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
2.	Selasa 30 Agustus 2016	06.15 - 07.00	Budaya S S	Pembudayaan 5S dengan mengalami siswa di depan sekolah, siswa menjadi datang tepat waktu dan terbiasa 5S.
		07.00 - 08.20	Mengajar	Mengampaikan materi teori kesehatan yaitu narkoba terhadap anak-anak kelas X ADP.
		09.00 - 11.00	Tugas Guru Piket	Menjadi guru piket untuk menjaga terhadap siswa-siswa yang berkepentingan 1211 meninggalkan pelajaran / sekolah.
		12.30 - 13.00	Sholat jamaah dan kultum	Sholat jamaah di masjid serbini diikuti oleh siswa-siswi, guru-guru SMK Muh 2 Muntilan disertai khotbah yang disampaikan perwakilan guru SMK Muh 2 Muntilan.
3.	Rabu 31 Agustus 2016	06.45 - 07.00	Budaya S S	Mengalami semua di depan sekolah, siswa menjadi datang tepat waktu dan terbiasa 5S.
		07.00 - 11.00	Tugas Guru Piket	Menjadi guru piket untuk menjaga terhadap siswa-siswa yang berkepentingan 1211 meninggalkan pelajaran / sekolah
		12.30 - 13.00	Sholat jamaah dan kultum	- Sholat jamaah di masjid serbini diikuti oleh siswa-siswi, guru-guru SMK Muh 2 Muntilan

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
4.	Kamis 1 September 2016	06.45 - 07.00	Budaya 5 S	Mengalami semua siswa-siswi di depan sekolah, siswa menjadi datang
		07.00 - 08.20	Mengajar	- Mengajar kelas XI TKJ dengan materi refreshing rekreasi jalan sehat.
		09.00 - 11.00	Tugas guru piket	- Menjadi guru piket untuk menjaga terhadap siswa-siswi yang akan jln meninggalkan pelajaran / sekolah.
		12.30 - 13.00	Sholat jamaah dan kultum.	- Sholat jamaah di masjid sarbini diikuti oleh siswa-siswi SMK Muh 2 Muntilan disertai khotbah yang disampaikan oleh guru SMK Muh 2 Muntilan
5.	Jumat 2 September 2016	07.00 - 07.40	Jumat Sehat (senam)	- Senam bersama seluruh siswa SMK Muh 2 Muntilan dan guru di halaman sekolah.
		09.10 - 10.35.	Mengajar	- Menyampaikan materi teori narkoba terhadap siswa-siswi kelas X PBS.
		12.35 - 13.05	Sholat jamaah dan kultum (sholat jumat)	- Sholat jumat berjamaah di masjid sarbini diikuti seluruh siswa laki, mahasiswa PPLUMY dan jamaah luar.

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
6.	Sabtu 3 September 2016	07.00 - 08.20 09.00 - 11.00 12.30 - 13.00	Mengajar. Tugas guru piket Sholat jamaah dan kultum	Mengampaikan materi modifikasi soft ball/kasti terhadap anak-anak kelas XII TKJ disertai praktik lapangan - Menjadi guru piket untuk menjaga terhadap siswa-siswi yang akan jln meninggalkan pelajaran/sekolah. - Sholat jamaah di masjid serbini diikuti oleh siswa-siswi SMK Muh 2 Muntilan disertai khotbah yang disampaikan oleh perwakilan guru SMK Muh 2 Muntilan.

Paraf DPL

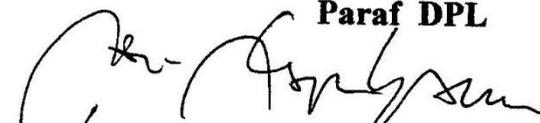


No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
2.	Selasa 6 September 2016	07.00 - 08.20	Mengajar	Mengajar dengan materi rekreasi jalan sehat terhadap anak-anak kelas X ADP yang di dampingi Pak Anis selaku guru baru PJK sekaligus perpisahan.
		10.00 - 13.00	Membuat cinderamata kenang-kenangan sekolah.	- Kemagelang membuat cinderamata berupa jam dinding untuk di koshkan untuk kenang-kenangan sekolah SMK Muh 2 Muntilan.
3.	Rabu 7 September 2016	08.00 - 09.30	mengantar siswa ke puskesmas	- Mengantarkan ke puskesmas dengan keperluan meminta surat sehat untuk pertandingan pencak silat tingkat provinsi.
		12.30 - 13.00	Sholat jamaah dan kultum	

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
4.	Kamis 8 September 2016	06.45 - 07.00	Budaya 5S	Menyadari semua siswa-siswi di depan sekolah
		07.00 - 08.20	Mengajar	- Mengajar kelas XII TKJ dengan materi modifikasi permainan softball
		12.30 - 13.00	Sholat jamaah dan kultum	- Sholat jamaah di masjid sartini diikuti oleh siswa-siswi SMK Muh 2 Muntian disertai khotbah yang disampaikan oleh guru SMK Muh 2 Muntian
5.	Jumat 9 September 2016	07.00 - 07.40	Jumat bersih	- Diikuti oleh seluruh murid SMK Muh 2 Muntian membersihkan kelas dan lingkungan sekolah.
		09.10 - 10.35	Mengajar	- Menyampaikan materi modifikasi softball terhadap siswa-siswi X PBS.
		12.35 - 13.05	Sholat jamaah dan kultum (Sholat jumat)	- Sholat jumat berjamaah di masjid sartini diikuti seluruh siswa laki, mahasiswa PPL LPPY dan jamaah luar

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas/Kuantitas
6.	Sabtu 10 September 2016	07.00 - 08.20 12.50 - 13.00	Mengajar Sholat jamaah dan khotbah	- Mendampingi pak aris mengajar kelas XII TKJ selaku guru baru PJK. - Sholat jamaah di masjid. Serbini diikuti siswa-siswi beserta guru-guru di teruskan khotbah yang di sampaikan perwakilan guru.
7.	Jumat 16 September 2016	09.30 - 10.30	Pencerikan PPL UNY	- Dikuti oleh DPL, Kepala Sekolah, koordinator PPL dan 5 Mahasiswa PPL UNY.

Paraf DPL





LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL

TAHUN: 2016

F04

untuk
mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

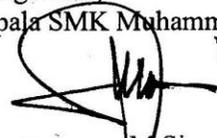
NOMOR LOKASI : -
NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMK Muhammadiyah 2 Muntilan

Jln. Tentara Pelajar Nomor 12 Jumbleng, Tamanagung, Muntilan

No	Nama kegiatan	Hasil kuantitatif/kualitatif	Serapan Dana (dalam rupiah)				Jumlah
			Swadana/sekolah/ lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga lainnya	
1.	Pembelian hadiah fortasi	Hadiah fortasi untuk 3 pemenang outbond	-	Rp. 228.000,-	-	-	Rp. 228.000,-
2.	Pengadaan Slogan 5S	Pengadaan 3 Slogan 5S	-	Rp. 150.000,-	-	-	Rp. 150.000,-
3.	Pembuatan Lapangan Voli	Pembuatan Lapangan Voli	-	Rp. 50.000,-	-	-	Rp. 50.000,-
4.	Perpisahan	Pembelian Konsumsi Perpisahan	-	Rp. 125.000,-	-	-	Rp. 125.000,-
TOTAL							Rp. 553.000,-

Muntilan, 13 September 2016

Mengetahui,
Kepala SMK Muhammadiyah 2 Muntilan


Drs. Siswanto, M.Si
NIP.19600513 1995121 1 002

Dosen Pembimbing Lapangan


Agus Suworo Dwi M. M.Pd
NIP: 19710808 200112 1 001

Mahasiswa


Gigih Satria
NIM : 13601241120

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Kelas : X
Materi : Narkoba
Semester : Gasal
Alokasi Waktu : 80 menit

1. STANDAR KOMPETENSI : Menerapkan budaya hidup sehat

2. KOMPETENSI DASAR : menganalisis dampak penggunaan narkoba

3. INDIKATOR:

- Menjelaskan pengertian narkoba
- Menyebutkan macam-macam narkoba
- Menyebutkan faktor-faktor penyebab penggunaan narkoba
- Menjelaskan bahaya yang terjadi akibat penggunaan narkoba
- Menjelaskan penanggulangan dari penggunaan narkoba

4. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat menjelaskan pengertian narkoba
- Siswa dapat menyebutkan macam-macam narkoba
- Siswa dapat menyebutkan faktor-faktor penyebab penggunaan narkoba
- Siswa dapat menjelaskan bahaya yang terjadi akibat penggunaan narkoba
- Siswa dapat menjelaskan penanggulangan dari penggunaan narkoba

E. MATERI PEMBELAJARAN

1. Pengertian narkoba

- Menurut WHO (1982)

Semua zat padat, cair maupun gas yang dimasukkan ke dalam tubuh yang dapat merubah fungsi dan instruktur tubuh secara fisik maupun psikis tidak termasuk makanan, air dan oksigen dimana dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi tubuh normal.

2. Macam-macam narkoba

- Narkotika : opium, cocain, ganja, heroin

- Psikotropika :ecstasy, sabu
 - Zatadiktif :alcohol, rokok, kopi, lem
3. Faktor-faktor penyebab penggunaan narkoba
 - ✓ Ingin terlihat gaya
 - ✓ Coba-coba atau ingin tahu
 - ✓ Solidaritas kelompok atau komunitas
 - ✓ Menyelesaikan dan melupakan masalah atau beban stress
 - ✓ Melenyapkan bête dan bosan agar merasa enak
 4. Bahaya yang terjadi akibat penggunaan narkoba
 - ✓ Dampak fisik :gangguan pada system syaraf, jantung
 - ✓ Dampak psikis :lamban kerja, ceroboh kerja, sering tegang dan gelisah
 - ✓ Dampak social :gangguan mental, anti social dan asusila, dikucilkan oleh lingkungan
 5. Penanggulangan dari penggunaan narkoba
 - ✓ Pencegahan awal
Memberikan pendidikan narkoba pada usia dini, mempertebal keimanan, membatasi pergaulan dan adanya perhatian dari orang tua
 - ✓ Pengobatan atau rehabilitasi
Upaya penyembuhan untuk mereka yang sudah memakai

F.METODE PEMBELAJARAN

- Ceramah
- Diskusi
- Tanya jawab

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

No.	Uraian Kegiatan	Alokasi Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberisalam, memimpin berdoa dan melanjutkan presensi siswa • Guru memberikan apersepsi dengan memberikan pertanyaan “Apakah anak-anak mengetahui ekstasi, ganja atau sabu-sabu?”. Tahukah bahwa ekstasi, ganja, sabu-sabu termasuk dalam jenis apa? • Guru bertanya tentang narkoba dan para siswal angsum menjawab(bagi yang bisa) 	10menit	Tatapmuka

2	<p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan penjelasan tentang pengertian narkoba. <p>Menurut WHO</p> <p>Semua zat padat, cair maupun gas yang dimasukkan kedalam tubuh yang dapat merubah fungsi dan intruktur tubuh secara fisik maupun psikis tidak termasuk makanan, air dan oksigen dimana dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi tubuh normal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyebutkan macam dari narkoba <ul style="list-style-type: none"> Narkotika : opium, cocain, ganja, heroin Psikotropika: ecstasy, sabu Zat adiktif : alcohol, rokok, kopi, lem • Guru menjelaskan faktor-faktor penyebab penggunaan narkoba <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ingin terlihat gaya ✓ Coba-coba atau ingin tahu ✓ Solidaritas kelompok atau komunitas ✓ Menyelesaikan dan melupakan masalah atau beban stress ✓ Melenyapkan bête dan bosan agar merasa enak • Guru menjelaskan bahaya yang terjadi akibat penggunaan narkoba <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dampak fisik : gangguan pada system syaraf, jantung ✓ Dampak psikis : lamban kerja, ceroboh kerja, sering tegang dan gelisah ✓ Dampak social : gangguan mental, anti social dan asusila, dikucilkan oleh lingkungan 	60 menit	Tatapmuka
---	--	----------	-----------

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan tentang cara penanggulangan dari penggunaan narkoba <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pencegahan awal Memberikan pendidikan narkoba pada usia dini, mempertebal keimanan, membatasi pergaulan dan adanya perhatian dari orang tua ✓ Pengobatan atau rehabilitasi Upaya penyembuhan untuk mereka yang sudah memakai 		
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyimpulkan dan memberikan evaluasi keseluruhan tentang materi yang telah diberikan • Guru memberi tugas pada siswa • Guru memimpin berdoa dan menutup pelajaran 	10menit	Tatap muka

H. Alat/Media

- LCD monitor/ papantulis
- Laptop/ computer

I. SumberBahan

1. <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Narkoba>
2. Obatkistaovarium.net/bahaya-narkoba

J. Penilaian

Teknik penilaian: Tes tertulis atau tes uraian

Rubrik penilaian

Pemahaman konsep narkoba bagi kesehatan

No.	Pertanyaan yang di ajukan	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4

1	Menurut anda apakah pengertian dari narkoba?				
2	Sebutkan bahaya dari penggunaan narkoba?				
3	Bagaimanakah cara anda menanggulangi narkoba?				
Jumlah					
Skor maksimal =12					

Skor Akhir= $\frac{\text{Jumlah perolehan skor}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$

Nilai Akhir = Nilai Kognitif

Muntilan, 14 Agustus 2016

Guru Pembimbing

Guru Mapel PJK



Nonik Rahmawati S, Pd
NBM. 1171615



Gigih Satria
13601241120

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Kesehatan
Kelas : X
Materi : Lari Jarak Pendek
Semester : Ganjil
Alokasi Waktu : 80 menit

5. STANDAR KOMPETENSI :Mempraktikan berbagai ketrampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

6. KOMPETENSI DASAR :Mempraktekan ketrampilan teknik salah satu nomer atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

7. INDIKATOR:

- Melakukan teknik dasar start secara benar dengan menggunakan koordinasi yang baik
- Melakukan latihan berlari dengan langkah pendek, frekuensi lambat dan cepat dengan menggunakan koordinasi yang baik
- Melakukan latihan berlari dengan langkah panjang, frekuensi lambat dan cepat menggunakan koordinasi yang baik
- Melakukan latihan memasuki garis finish dengan gerakan keseluruhan menggunakan koordinasi yang baik

8. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat melakukan teknik dasar start secara benar dengan menggunakan koordinasi yang baik
- Siswa dapat melakukan latihan berlari dengan langkah pendek, frekuensi lambat dan cepat dengan menggunakan koordinasi yang baik

- Siswa dapat melakukan latihan berlari dengan langkah panjang, frekuensi lambat dan cepat menggunakan koordinasi yang baik
- Siswa dapat melakukan latihan memasuki garis finish dengan gerakan keseluruhan menggunakan koordinasi yang baik

5. MATERI PEMBELAJARAN

1. Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada teknik dasar start dengan baik dan benar:
 - Siswa melakukan permainan ‘Masuk Holahob’. Tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan gerak dasar lari sprint.
 - Peraturan permainan:
 - ✓ Siswa dibagi menjadi 2 kelompok
 - ✓ Siswa paling depan berlari menuju holahob dan memasukkan holahob melewati tubuh kemudian berlari kembali ketempat semula
 - ✓ Setelah sampai giliran, siswa berikutnya
2. Teknik dasar start secara benar dengan menggunakan koordinasi yang baik
 - a. Posisi bersedia
 - b. Posisi siap
 - c. Posisi yak



3. Latihan berlari dengan langkah pendek, frekuensi lambat dan cepat dengan menggunakan koordinasi yang baik
4. Latihan berlari dengan langkah panjang, frekuensi lambat dan cepat menggunakan koordinasi yang baik
5. Latihan memasuki garis finish dengan gerakan keseluruhan menggunakan koordinasi yang baik

6 .METODE PEMBELAJARAN

- Demonstrasi
- Komando
- Permainan

7. KEGIATAN PEMBELAJARAN

No	UraianKegiatan	AlokasiWaktu	Keterangan
1	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswadibariskan, berhitung, berdoa, memberisalam, presensidanapersepsi • Siswamelakukanpemanasanlarimengelilingisatu kali lintasanatletik • Sisamelakukanpermainan ‘masukholahob’. Tahapinibertujuanuntukmemperkenalkangerakdasarlaricepatdan start • Peraturanpermainan : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sisadibagimenjadi 2 kelompok ✓ Siswa paling depanberlarimenujuholahobdanmemasukkahnolahobmelewatitubuhkemudianberlarikembaliketempatsemula ✓ Setelahsampaigiliran, siswaberikutnya 	10menit	Tatapmuka
2	<p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> ✓ Memintapesertadidikuntukmencaritahucabangatletiklariituapasajadanmenjelaskannya ✓ Memintapesertadidikuntukmelakukangerakan lari sprint denganjarak 30 meter(sesuaikemampuan yang diketahuimasing-masing-siswa) •Elaborasi <ul style="list-style-type: none"> ✓ Setia peserta didik melakukan gerakan-gerakan yang ada dalam lari jarak pendek, dimulai dari star, saat berlari dan saat memasuki garis finis. ✓ Peserta didik melakukan gerakan berlari sprint secara bergantian. •Konfirmasi <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru membenarkan gerakan peserta didik 	60 menit	Tatapmuka

	<p>yang masih salah dalam melakukan gerakan berlari sprint.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meminta peserta didik melakukan gerakan berlari sprint yang benar mulai dimulai dari start, saat berlari dan saat memasuki garis finish. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Latihan teknik dasar start. <ol style="list-style-type: none"> a. Pada aba-aba “bersedia”, cara melakukannya: <ol style="list-style-type: none"> 1. Letakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu. Jari jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Bahu condong ke depan, sedikit di depan tangan dan lengan lurus. 2. Kepala sedemikian rupa sehingga leher tidak tegang, dan pandangan ke depan kira-kira 2,5 meter di muka garis start. 3. Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk start yang digunakan. b. Pada aba-aba “siap”, cara melakukannya: <ol style="list-style-type: none"> 1. Angkat panggul ke depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, garis punggung sedikit menurun ke depan, dan erat badan lebih kedepan. 2. Kepala rendah, leher tetap kendor, pandangan ke bawah 1-1,5 meter di muka garis start. 3. Lengan tetap lurus dan siku jangan bengkok. 4. Pusatkan perhatian pada teriakan “yaa” atau bunyi pistol. 		
--	--	--	--

	<p>c. Pada aba-aba “yaa” cara melakukannya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki menolak kuat-kuat sampai terkejar lurus. Kaki kanan melangkah secepat mungkin, dan secepatnya menyentuh tanah. 2. Berat badan harus meluncur lurus ke depan. <ul style="list-style-type: none"> • Setelah siswa mengerti siswa ditugaskan melakukan teknik bersedia, siap, dan yak. • Dilanjutkan dengan melakukan latihan berlari dengan langkah pendek, frekuensi lambat dan cepat. <p>Cara melakukannya:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Lari jogging dengan tungkai sampai menyentuh pantat. Seluruh siswa berlari dengan jarak yang telah ditentukan sebelumnya. b. Lari jogging dengan lutut diangkat setinggi panggul. Seluruh siswa berlari dengan jarak yang telah ditentukan sebelumnya. <ol style="list-style-type: none"> 3. Latihan berlari dengan langkah panjang, frekuensi lambat dan cepat. Cara melakukannya yaitu dengan tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar, lutut diangkat tinggi dan kaki diluruskan. Ujung kaki (jari-jari kaki) yang menyentuh tanah pertama kali. 		
--	--	--	--

	<p>4. Latihan memasuki garis finish. Cara melakukannya yaitu kecepatan dan posisi tubuh pelari tidak dirubah. Saat memasuki garis finish dada dibusungkan.</p> <p>5. Latihan keseluruhan. Cara melakukannya yaitu dengan melakukan semua rangkaian gerakan lari jarak pendek, dimulai dari start, saat berlari, dan saat memasuki garis finis dengan jarak yang ditentukan oleh guru.</p>		
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan dengan jalan santai. Setelah itu siswa duduk melakukan stretching kaki. • Guru memberikan evaluasi keseluruhan tentang materi yang telah diberikan. • Siswa diberi tugas mencari gambar di internet teknik dasar lari jarak pendek. • Siswa dibariskan, kemudian berhitung, berdoa dan siswa dibubarkan. 	10menit	Tatapmuka

8. Alat/Media

- Lapangan atletik
- Holahob
- Start blok
- Peluit
- Stop watch
- Cone

9. SumberBahan

<https://rotokirono.wordpress.com/pendidikan-jasmani/fahmi160187.blogspot.co.id/2011/12/lari-sprint.html?m=1>

10. Penilaian

- a. Teknik penilaian : Tes keterampilan (unjuk kerja), tes sikap, tes tertulis
- b. Bentuk penilaian : simulasi

Penilaian
Unjuk Kerja Lari Sprint

No.	Aspek yang dinilai	Kualitas gerak			
		1	2	3	4
1	Posisi bersedia				
2	Posisi siap				
3	Posisi yaak				
Jumlah					
Skormaksimal =12					

$$\text{Nilai ketrampilan} = \frac{\text{Jumlah perolehan skor}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

Penilaian
Perilaku Dalam Lari Sprint

No.	Perilaku yang diharapkan	ceklist
1.	Bekerja sama	
2.	Menghormati wasit	
3.	Bertanggung jawab	
4.	Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh	
	Jumlah	
	Skor maksimal = 4	

$$\text{Nilai sikap} = \frac{\text{Jumlah perolehan skor}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

Penilaian
Pemahaman Konsep Gerak dalam Lari Sprint

No.	Pertanyaan yang diajukan	Kualitas gerak			
		1	2	3	4
1	Bagaiman posisi tangan saat posisi bersedia?				

2	Bagaimana posisi yang sebaiknya pada saat akan mendekati garis finish ?				
Jumlah					
Skormaksimal= 8					

Nilai kognisi= $\frac{\text{Jumlah perolehan skor}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$

$\text{Nilai Akhir} = \text{nilai tes keterampilan} + \text{nilai afektif} + \text{nilai kognitif}$

Muntilan, 14 Agustus 2016

Guru Pembimbing



Nonik Rahmawati S, Pd
NBM. 1171615

Guru Mapel PJK



Gigih Satria
13601241120

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
Kelas / Semester : X / 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan
Materi : Melempar dan Menangkap dalam Kasti
Alokasi Waktu : 80 menit

Standar Kompetensi*

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

Kompetensi Dasar

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

A. INDIKATOR

1. Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap saling menghargai / toleransi saat bermain.
3. Melakukan teknik dasar melempar pada permainan kasti.
4. Menjelaskan teknik dasar menangkap pada permainan kasti.

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melafalkan doa sesuai dengan agama yang dianut masing-masing.
2. Menghargai lawan dan kawan saat kegiatan pembelajaran dan permainan.
3. Siswa mampu melakukan teknik dasar melempar pada permainan kasti dengan baik dan benar.
4. Siswa mampu menjelaskan teknik dasar menangkap pada permainan kasti dengan baik dan benar.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan** : Disiplin (*Discipline*)
Toleransi (*Tolerance*)

C. METODE PEMBELAJARAN

- Demonstrasi
- Resiprocal (timbal balik)

D. SUMBER BELAJAR

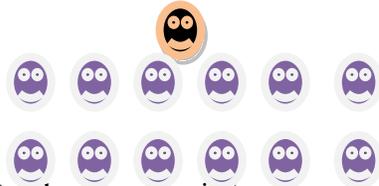
- Bukureferensi, , **Roji, Pendidikan Jasmani, Olahragadan Kesehatan Kelas IX,**
- Lapangan
- Pemukul/Bat
- Bola kasti
- Peluit

- Kain Base
- Cone
- Keranjang

E. LANGKAH-LANGKAHKEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- 1) Membariskansiswa
 - a. Membariskansiswamenjadiduabershaf.



- 2) Guru memimpin berdoa.
- 3) Memberikan salam : Assalamualaikum Wr. Wb, Selamat Pagi, Bagaimana Kesehatan Siswa
- 4) Mempresensi Siswa.
- 5) Melakukanapersepsiyaitudengancaramenanyakankepadasiswaataupesertadidik mengenai materi yang akan diberikan, sehingga diharapkan guru itu mengetahui sejauh manaperkembangan dari peserta didik, dan agar peserta didik fokus pada materi yang disampaikan.

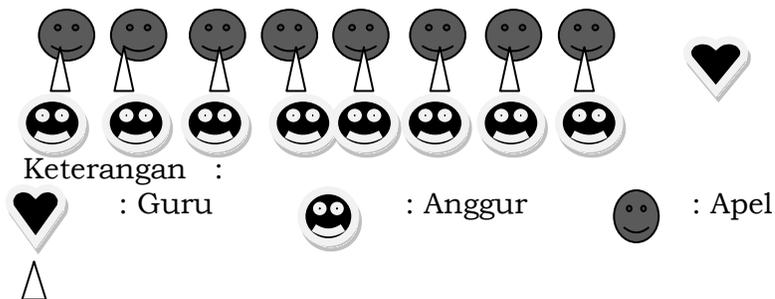
Apersepsi :

- a. Apasajamacampukulan dalam kasti?
 - b. Apa fungsi tiappukulantersebut?
- 6) Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai oleh peserta didik pada hari itu.
 - 7) Memberikan permainan pemanasan kepada peserta didik. Sebelumnya peserta didik diminta untuk berlari mengelilingi lapangan sebanyak 2 kali.

Pemanasandalambentukpermainan

Namapermainan :Apel dan Anggur
 Alat : 5 – 10 Bola Kertas
 Cara bermain :

1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu shaf depan dan belakang (2 shaf).
2. Kelompokshafdepan bernama **Apel** dan kelompokshafbelakang bernama **Anggur**.
3. Setiapkelompok saling berhadapan dengan jarak dua meter dengandibatasiolehsebuah Bola Kertas untuk setiap anak yang berada di kelompokdepan dan belakang
4. Apabila murid sudah siap, guru memberikan aba – aba untuk memulai permainan.
5. Jika guru memberikodeApelmakasiswa yang kelompokApelmengambil BolaKertaslaluberlarimelemparkan bola tersebutkepadakelompokAnggur yang salingberhadapan. Sebaliknya jika guru memberikodeAnggurmakasiswa yang kelompokAnggurmengambil BolaKertaslaluberlarimelemparkan bola tersebutkepadakelompokApel yang salingberhadapan
6. Lemparan tidak boleh mengenai kepala.
7. Aturanpermainan bisa diubah sewaktu-waktu tergantung instruksi dari guru.



: Bola Kertas

2. Kegiatan Inti (60 menit)

Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

1. Melambungkan bola dengan berbagai arah dan kecepatan berpasangan atau perorangan
2. Menjelaskan dan mempraktekkan peraturan main yang terdapat dalam permainan kasti
3. Mendemonstrasikan teknik kerja sama dan permainan yang sportivitas
4. Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
5. Memfasilitas peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

1. Melakukan gerakan melambungkan/melempar bola tanpa bola dengan hitungan
2. Melakukan lempar tangkap dari berbagai arah dan kecepatan : melempar bola lurus, melempar bola lambung, melembarmenyusur dan dilakukan secara berpasangan
3. Melakukan gerakan memukul bola dengan hitungan
4. Memukul bola yang di lambungkan sendiri
5. Memukul bola yang dilambungkan oleh orang lain
6. Membagi kelompok yang seimbang untuk persiapan main
7. Bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi
8. Bermain kasti / pemantapan
9. Memfasilitas peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
10. Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut.

Konfirmasi

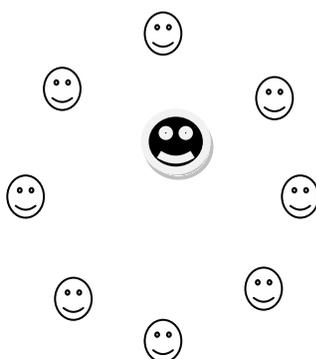
Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

1. Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
2. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

1. Melakukan permainan pendinginan
Permainan Pendinginan: Kelipatan angka

- ✓ Siswa dibentuk formasi melingkar
- ✓ Permainan dilakukan dengan berhitung melingkar berlawanan dengan arah jarum jam
- ✓ Guru memberikan intruksi misalnya kelipatan 2 nama hewan/buah, maka siswa berhitung setiap kelipatan 2 seperti 2, 4, 6, dst dengan menyebutkan nama hewan/buah
- ✓ Apabila ada siswa yang salah, maka langsung menuju tengah lingkaran dan memimpin pengulangan pendinginan sebanyak 2 gerakan



2. Membariskan siswa
Siswa dibariskan menjadi 2 shaf dan berhitung untuk mengetahui jumlah siswa apakah sesuai saat pendahuluan dengan penutup.
3. Evaluasi
Istirahat ditempat ! selanjutnya guru memberikan evaluasi mengenai pembelajaran hari itu. Guru menjelaskan kembali teknik dasar memukul dalam permainan kastidan memberikan koreksi kepada seluruh siswa yang mengikuti proses pembelajaran.
4. Guru memberikan tugas dan materi untuk pertemuan selanjutnya.
5. Berdoa bersama dan menyampaikan salam. Peserta didik dibubarkan.

F. PENILAIAN

PENILAIAN HASIL BELAJAR

1. RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PERMAINAN KASTI

No	Aspek Yang Dinilai	SKOR			Jumlah
		1	2	3	
1.	Melakukan melempar dengan benar				
2.	Melakukan menangkap dengan benar				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 9				

Kriteria penilaian Keterampilan (unjuk kerja)

1. Kriteria skor

- ✓ Skor 3 jika teknik sempurna
- ✓ Skor 2 jika teknik mendekati sempurna
- ✓ Skor 1 jika teknik kurang sempurna

$$\text{NILAI KETRAMPILAN/UNJUK KERJA} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 10$$

2. RUBRIK PENILAIAN PENGETAHUAN TEKNIK DASAR PUKULAN PADA PERMAINAN KASTI

NO	ButirPertanyaan	KriteriaPensekoran			Jumlah
		1	2	3	
1	Bagaimanacaramelakukan lemparanmendatar, melambungdanmerendah ?				
2	Bagaimanasikapbadansaatmelakukanlemparan ?				
3	Bagai mana posisi tangan saat menangkap bola dalamkasti ?				
JUMLAH					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9					

Petunjukpenskoran :

Skor 3, jikadapatmenyebutkan 3 kriteria

Skor 2, jikadapatmenyebutkan 2 kriteria

Skor 1, jikadapatmenyebutkan 1 kriteria

Kriteriaskor

$$\text{NILAI KOGNITIF/PNGETAHUAN} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 10$$

3. RUBRIK PENILAIANPERILAKU/SIKAP DALAM PERMAINAN KASTI

NO	PERILAKU YANG DINILAI	CEK (v)		
		BAIK	SEDANG	KURANG
1	Kerjasama			
2	Tanggungjawab			
3	Disiplin			
	Jumlahnilaiafektif/sikap			

BAIK = 8 - 10

SEDANG = 6 - 7

KURANG = 4 - 5

a. RekapitulasiPenilaian

No	NamaPesertaDidik	Aspek-AspekPenilaian			Keteranga n
		Sikap	Kognitif	Keterampil an	
1.					
2.					
3.					

4.					
5.					
ds t					

Muntilan, 14 Agustus 2016

Guru Pembimbing



Nonik Rahmawati S, Pd
NBM. 1171615

Guru Mapel PJK



Gigih Satria
13601241120

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah	: SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
Kelas / Semester	: X / 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmanidankesehatan
Materi	: Passing Bawah dan Atas Bola
Voli	
Alokasi Waktu	: 80 menit

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 1.2 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. INDIKATOR

5. Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran.
6. Menunjukkan sikap saling menghargai / toleransi saat bermain.
7. Melakukan teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli.
8. Menjelaskan teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli.

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

5. Melafalkan doa sesuai dengan agama yang dianut masing-masing.
6. Menghargai lawan dan kawan saat kegiatan pembelajaran dan permainan.
7. Siswa mampu melakukan teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli dengan baik dan benar.
8. Siswa mampu menjelaskan teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli dengan baik dan benar.

Karakter siswa yang diharapkan

Disiplin (*Discipline*)

Toleransi (*Tolerance*)

C. MATERI PEMBELAJARAN

PassingBawah Bola Voli

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

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

- a). Gerakan mengambil bola
- b). Mengatur posisi
- c). Memukul bola
- d). Mengarahkan bola kearahsasaran

1) Persiapan(Sikapawal)

- a. Bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
- b. Genggam jemari tangan
- c. Kaki dalam posisi meragang dengan santai, bahu terbuka lebar
- d. Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah
- e. Bentuk landasan dengan lengan
- f. Sikutterkunci
- g. Lengan sejajar dengan paha
- h. Pinggang lurus
- i. Pandangan kearah bola



Gambar. 1 Gerakan persiapan *passing* bawah

2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- a. Menerima bola di depanbadan
- b. Sedikit mengulurkan kaki
- c. Berat badan dialihkan kedepan
- d. Pukulah bola jauh dari badan

- e. Pinggul bergerak kedepan
- f. Perhatikan bola saat menyentuh lengan



Gambar. 2 Gerakan pelaksanaan *passing* bawah

- 3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)
 - a. Jari tangan tetap digenggam
 - b. Sikut tetap terkunci
 - c. Landasan mengikuti bola kesasaran
 - d. Pindahkan berat badan arah kesasaran
 - e. Perhatikan bola bergerak kesasaran





Gambar.3 Gerakan lanjutan *passing* bawah

D. METODE PEMBELAJARAN

- Resiprocal (timbang balik)
- Ceramah
- Demonstrasi

E. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- 8) Membariskan siswa
- 9) Guru memimpin berdoa.
- 10) Memberikan salam : Assalamualaikum Wr. Wb, Selamat Pagi, Bagaimana Kesehatan Siswa
- 11) Mempresensi Siswa.
- 12) Melakukan persepsi yaitu dengan cara menanyakan kepada siswa atau peserta didik mengenai materi yang akan diberikan, sehingga diharapkan guru itu mengetahui sejauh mana perkembangan dari peserta didik, dan agar peserta didik fokus pada materi yang disampaikan.

Apersepsi :

- a. Apasaja teknik dasar dalam bola voli?
 - b. Apa saja fungsi dari passing bola voli?
- 13) Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai oleh peserta didik pada hari itu.
 - 14) Memberikan permainan pemanasan kepada peserta didik. Sebelumnya peserta didik diminta untuk berlari mengelilingi lapangan sebanyak 2 kali.

Pemanasan dalam bentuk permainan

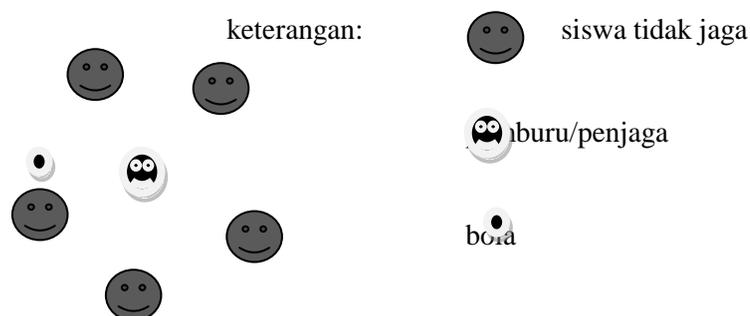
Nama permainan : Memburu bola

Alat : Bola voli

Cara bermain :

8. Siswa membentuk formasi lingkaran.

9. Dibutuhkan 1 siswa sebagai penjaga atau pemburu bola dengan melakukan suit sebelumnya.
10. Penjaga atau pemburu berusaha memburu bola yang diamankan dari siswa yang tidak jaga
11. Apabila pemburu dapat menyentuh bola, maka siswa tersebut bergantian menjadi pemburu
12. Cara mengamankan bola agar tidak terkena penjaga yaitu dengan mengumpan bola ke teman tidak jaga
13. Cara mengumpan yaitu dengan melempar bola dan tidak boleh dibawa lari bolanya.
14. Setiap lemparan atau sentuhan ke 3, lemparan dilakukan dengan cara memukul atau mengumpan bola dengan memukul memakai tangan.
15. Aturan permainan bisa diubah sewaktu-waktu tergantung instruksi dari guru.



2. Kegiatan Inti (60 menit)

▪ Eksplorasi

Siswa diminta mencoba melakukan teknik pasing bawah dalam permainan bola voli sebisanya/sepengetahuannya terlebih dahulu.

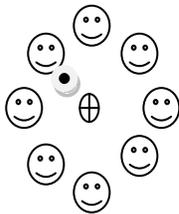
- ✓ Pertama siswa dibagi menjadi 2 kelompok, kedua kelompok saling bertanding permainan bola voli yang dimodifikasi dengan peraturan sebagai berikut :
 - Permainan bola voli dilakukan 6 lawan 6 dengan lapangan bola voli sesungguhnya.
 - Servis dilakukan dengan pasing bawah dengan bola yang di umpan/lempar teman setim yang berjarak 3 meter di depannya.
 - Cara mengembalikan servis dari lawan yaitu 3 sentuhan maksimal, namun yang wajib menyebrangkan bola menggunakan pasing bawah atau atas.

- Apabila menyebrangkan bola tidak memakai pasing bawah maka point untuk lawan.
- Tim pemenang yaitu tim yang berhasil memperoleh kemenangan 2 set terlebih dahulu yang tiap set berjumlah 15 point.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru dan siswa:

- ☞ Guru menjelaskan tentang teknik dasar pasing bawah dalam permainan bola voli.
- ✓ Siswamelakukanteknikdasar pasing bawah bola voli secara melingkar dan guru di tengah mengumpan bola ke siswa secara berurutan.
- ✓ Siswamelakukanteknikdasar pasing atas bola voli secara melingkar dan guru di tengah mengumpun bola ke siswa secara berurutan.



Keterangan:

- **bola**
- 😊 **siswa**
- ⊕ **guru**

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru dan siswa:

- ☞ Siswa melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi
- ✓ Permainan bola voli dilakukan 6 lawan 6 dengan lapangan bola voli sesungguhnya.
- ✓ Servis dilakukan dengan servis bawah.
- ✓ Cara mengembalikan servis dari lawan yaitu wajib 3 sentuhan dengan menggunakan pasing bawah atau atas.
- ✓ Apabila menyebrangkan bola tidak memakai pasing bawah atau atas dan tidak 3 sentuhan maka point untuk lawan.

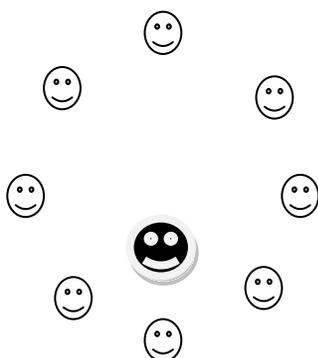
Tim pemenang yaitu tim yang berhasil memperoleh kemenangan 2 set terlebih dahulu yang tiap set berjumlah 15 point.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

6. Melakukan permainan pendinginan

Permainan Pendinginan: Cukur Cengkeh Cangkir Kencur

- ✓ Siswa dibentuk formasi melingkar
- ✓ Permainan dilakukan dengan berkata Cukur Cengkeh Cangkir Kencur secara melingkar sesuai urutan
- ✓ Guru memberikan intruksi kepada orang pertama memulai permainan tersebut
- ✓ Apabila ada siswa yang salah, maka langsung menuju tengah lingkaran dan memimpin pengulangan pendinginan sebanyak 2 gerakan



7. Membariskan siswa

Siswa dibariskan menjadi 2 shaf dan berhitung untuk mengetahui jumlah siswa apakah sesuai saat pendahuluan dengan penutup.

8. Evaluasi

Istirahat ditempat ! selanjutnya guru memberikan evaluasi mengenai pembelajaran hari itu. Guru menjelaskan kembali teknik dasar pasing bawah dalam permainan bola voli dan memberikan koreksi kepada seluruh siswa yang mengikuti proses pembelajaran.

9. Guru memberikan tugas dan materi untuk pertemuan selanjutnya.

10. Berdoa bersama dan menyampaikan salam. Peserta didik dibubarkan.

F. PENILAIAN

PENILAIAN HASIL BELAJAR

2. RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PASING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

No	Aspek Yang Dinilai	SKOR			Jumlah
		1	2	3	

1.	Melakukan teknik passing bawah dengan benar				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 9				

Kriteria penilaian Keterampilan (unjuk kerja)

4. Kriteria skor

- ✓ Skor 3 jika teknik sempurna
- ✓ Skor 2 jika teknik mendekati sempurna
- ✓ Skor 1 jika teknik kurang sempurna

$$\text{NILAI KETRAMPILAN/UNJUK KERJA} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 10$$

5. RUBRIK PENILAIAN PENGETAHUAN TEKNIK DASAR PASSING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI

NO	Butir Pertanyaan	Kriteria Penilaian			Jumlah
		1	2	3	
1	Bagaimana cara melakukan passing bawah ?				
2	Bagaimana sikap badan saat melakukan passing bawah?				
3	Sebutkan apa saja keunggulan passing bawah ?				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9				

Petunjuk penskoran :

Skor 3, jika dapat menyebutkan 3 kriteria

Skor 2, jika dapat menyebutkan 2 kriteria

Skor 1, jika dapat menyebutkan 1 kriteria

Kriteria skor

$$\text{NILAI KOGNITIF/PENGETAHUAN} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 10$$

SKOR MAKSIMAL

6. RUBRIK PENILAIAN PERILAKU/SIKAP DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

NO	PERILAKU YANG DINILAI	CEK (v)		
		BAIK	SEDANG	KURANG
1	Kerjasama			
2	Tanggungjawab			
3	Disiplin			
	Jumlah nilai afektif/sikap			

BAIK = 8 - 10

SEDANG = 6 - 7

KURANG = 4 - 5

a. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Keterangan
		Sikap	Kognitif	Keterampilan	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
dst					

Muntilan, 14 Agustus 2016

Guru Pembimbing

Guru Mapel PJK



Nonik Rahmawati S, Pd
NBM. 1171615



Gigih Satria
13601241120

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmanidan Kesehatan
Kelas : XI
Materi : HIV/AIDS
Semester : Gasal
Alokasi Waktu : 80 menit

A. STANDAR KOMPETENSI : Menerapkan budaya hidup sehat

B. KOMPETENSI DASAR : menganalisis dampak HIV/AIDS

C. INDIKATOR:

- Menjelaskan pengertian HIV/AIDS
- Menyebutkan faktor-faktor penyebab HIV/AIDS

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat menjelaskan pengertian HIV/AIDS
- Siswa dapat menyebutkan faktor-faktor penyebab HIV/AIDS

E. MATERI PEMBELAJARAN

6. Pengertian HIV/AIDS

AIDS singkatan dari Acquired Immune Deficiency Syndrome merupakan kumpulan dari gejala dan infeksi atau biasa disebut sindrom yang diakibatkan oleh kerusakan sistem kekebalan tubuh manusia karena virus HIV, sementara HIV singkatan dari Human Immunodeficiency Virus merupakan virus yang dapat melemahkan kekebalan tubuh pada manusia. Jika seseorang terkena virus semacam ini akan mudah terserang infeksi oportunistik atau mudah terkena tumor. Untuk sampai saat ini, penyakit HIV AIDS belum bisa disembuhkan dan ditemukan obatnya, kalau pun ada itu hanya menghentikan atau memperlambat perkembangan virusnya saja.

Virus HIV dan virus-virus sejenisnya seperti SIV, FIV dan lain-lain biasanya tertular melalui kontak langsung antara aliran darah dengan cairan tubuh yang didalamnya terkandung HIV, yakni darah, air mani, cairan vagina, cairan preseminal, dan air susu ibu. Penularan virus ini sering terjadi pada saat seseorang berhubungan intim, jarum suntik yang terkontaminasi, transfusi darah, ibu yang sedang menyusui, dan berbagai macam bentuk kontak lainnya dengan cairan-cairan tubuh tersebut.

AIDS merupakan bentuk terparah atas akibat infeksi HIV. HIV adalah retrovirus yang biasanya menyerang organ-organ vital sistem kekebalan manusia, seperti sel T CD4⁺ (sejenis sel T), makrofaga, dan sel dendritik. HIV merusak sel T CD4⁺ secara langsung dan tidak langsung, padahal sel T CD4⁺ dibutuhkan agar sistem kekebalan tubuh dapat berfungsi baik. Bila HIV telah membunuh sel T CD4⁺ hingga jumlahnya menyusut hingga kurang dari 200 per mikroliter darah, maka kekebalan di tingkat sel akan hilang, dan akibatnya ialah kondisi yang disebut AIDS. Infeksi akut HIV akan berlanjut menjadi infeksi laten klinis, kemudian timbul gejala infeksi HIV awal, dan akhirnya AIDS; yang diidentifikasi dengan memeriksa jumlah sel T CD4⁺ di dalam darah serta adanya infeksi tertentu.

Tanpa terapi antiretrovirus, rata-rata lamanya perkembangan infeksi HIV menjadi AIDS ialah sembilan sampai sepuluh tahun, dan rata-rata waktu hidup setelah mengalami AIDS hanya sekitar 9,2 bulan. Namun demikian, laju perkembangan penyakit ini pada setiap orang sangat bervariasi, yaitu dari dua minggu sampai 20 tahun. Banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya ialah kekuatan tubuh untuk bertahan melawan HIV (seperti fungsi kekebalan tubuh) dari orang yang terinfeksi. Orang tua umumnya memiliki kekebalan yang lebih lemah daripada orang yang lebih muda, sehingga lebih berisiko mengalami perkembangan penyakit yang pesat. Akses yang kurang terhadap perawatan kesehatan dan adanya infeksi lainnya seperti tuberkulosis, juga dapat mempercepat perkembangan penyakit ini. Warisan genetik orang yang terinfeksi juga memainkan peran penting. Sejumlah orang kebal secara alami terhadap beberapa varian HIV. HIV memiliki beberapa variasi genetik dan berbagai bentuk yang berbeda, yang akan menyebabkan laju perkembangan penyakit klinis yang berbeda-beda pula. Terapi antiretrovirus yang sangat aktif akan dapat memperpanjang rata-rata waktu berkembangannya AIDS, serta rata-rata waktu kemampuan penderita bertahan hidup

7. Faktor-faktor penyebab HIV/AIDS

1. Penyebab timbulnya penyakit AIDS belum dapat dijelaskan sepenuhnya. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa virus HIV telah ada di dalam tubuh sebelum munculnya penyakit AIDS ini. Namun kenyataan

bahwa tidak semua orang yang terinfeksi virus HIV ini terjangkit penyakit AIDS menunjukkan bahwa ada faktor-faktor lain yang berperan di sini.

2. Jarum suntik dan prostitusi merupakan faktor terbesar
3. Penggunaan alkohol dan obat bius, kurang gizi, tingkat stress yang tinggi dan adanya penyakit lain terutama penyakit yang ditularkan lewat alat kelamin merupakan faktor-faktor yang mungkin berperan.
4. Faktor yang lain adalah waktu. Penelitian terakhir menunjukkan bahwa kesempatan untuk terkena AIDS meningkat, bukannya menurun dikarenakan faktor waktu.
5. HIV dan virus-virus sejenisnya umumnya ditularkan melalui kontak langsung antara lapisan kulit dalam (membran mukosa) atau aliran darah, dengan cairan tubuh yang mengandung HIV, seperti darah, air mani, cairan vagina, cairan preseminal, dan air susu ibu. Penularan dapat terjadi melalui hubungan intim (vaginal, anal, ataupun oral), transfusi darah, jarum suntik yang terkontaminasi, antara ibu dan bayi selama kehamilan, bersalin, atau menyusui, serta bentuk kontak lainnya dengan cairan-cairan tubuh tersebut.

F. METODE PEMBELAJARAN

- Ceramah
- Diskusi
- Tanya jawab

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

No.	Uraian Kegiatan	Alokasi Waktu	Keterangan
1	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberisalam, memimpin berdoa dan melanjutkan presensi siswa • Guru memberikan persepsi dengan memberikan pertanyaan "Apakah anak-anak mengetahui jarum suntik itu untuk apa?" • Guru bertanya tentang HIV/AIDS dan para siswa langsung 	5 menit	Tatap muka

	enjawab(bagi yang bisa)		
2	Inti <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan penjelasan tentang pengertian HIV/AIDS • Guru menyebutkan dan menjelaskan faktor-faktor penyebab HIV/AIDS 	20 menit	Tatap muka
3	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyimpulkan dan memberikan evaluasi keseluruhan tentang materi yang telah diberikan • Guru membentangkan tugas pada siswa • Guru memimpin berdoa dan menutup pelajaran 	5 menit	Tatap muka

K. Alat/Media

- LCD monitor/ papantulis
- Laptop/ computer

L. Penilaian

Teknik penilaian: Test tertulis atau tes uraian

Rubrik penilaian

Pemahaman konsep HIV/AIDS bagi kesehatan

No.	Pertanyaan yang di ajukan	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1	Menurut anda apakah pengertian dari HIV/AIDS?				
2	Sebutkan bahaya dari penggunaan HIV/AIDS?				
3	Bagaimana cara anda menanggulangi HIV/AIDS?				
Jumlah					
Skor maksimal = 12					

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah perolehan skor}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

NilaiAkhir = NilaiKognitif

Muntilan, 14 Agustus 2016

Guru Pembimbing

Guru Mapel PJK

Muntilan, 14 Agustus 2016

Guru Pembimbing

Guru Mapel PJK



Nonik Rahmawati S, Pd
NBM. 1171615



Gigih Satria
13601241120

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmanidan Kesehatan
Kelas : XI
Materi : Teknik Dasar Renang Gaya Bebas
Semester : Gasal
Alokasi Waktu : 80 menit

9. STANDAR KOMPETENSI : menjelaskan teknik dasar renang gaya bebas

10. KOMPETENSI DASAR : menganalisis teknik dasar renang gaya bebas

11. INDIKATOR:

- Menjelaskan gerakan teknik renang gaya bebas

12. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat menjelaskan teknik dasar renang gaya bebas

E. MATERI PEMBELAJARAN

Pengertian Renang Gaya Bebas

Renang merupakan olahraga yang dilakukan di dalam air. Terdapat empat gaya yang dapat dilakukan dalam olahraga renang, di antaranya gaya renang, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu.

Pada kesempatan kali ini, saya akan mengajak Anda untuk mempelajari renang gaya bebas. Renang gaya bebas adalah renang yang dilakukan dengan sikap tubuh telungkup dan gerakan kedua kaki menyerupai gerakan katak. Untuk berenang diperlukan penguasaan teknik dasar. Misalnya, meluncur, menggerakkan lengan dan tungkai, serta pengambilan napas. Ciri khas gaya bebas adalah seluruh anggota badan berada dalam satu garis lurus. Gerakan kedua lengan berada pada permukaan air. Gaya ini merupakan gaya tercepat dalam renang.

Teknik Dasar Renang Gaya Bebas

Teknik dasar yang harus dikuasai dalam renang gaya bebas adalah sebagai berikut.

1. Posisi tubuh di kolam

Posisi tubuh pada waktu renang gaya bebas harus rata-rata air (*streamline*)

mulai dari kaki hingga kepala.

2. Latihan meluncur

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Berdiri di pinggir kolam dan salah satu kaki menempel pada dinding kolam.
- b. Badan dibungkukkan ke depan sejajar dengan permukaan air dan kedua lengan diluruskan.
- c. Tolakan kaki yang menempel pada dinding kolam sekuat-kuatnya dan pertahankan agar badan tetap lurus.
- d. Pertahankan posisi kaki dan tangan tetap lurus sejajar dengan permukaan air sampai berhenti. Usahakan jangan mengambil napas selama dalam keadaan meluncur.
- e. Lakukan berulang-ulang sampai memiliki kecepatan dan jauh ke depan.

3. Gerakan kaki

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Latihan gerakan kaki dapat dilakukan secara bersama-sama pada waktu latihan meluncur.
- b. Atau dengan cara berdiri menghadap dinding kolam, kedua tangan berpegangan pada dinding kolam.
- c. Kedua kaki diluruskan ke belakang dengan posisi badan telungkup.
- d. Kaki digerakkan ke atas dan ke bawah secara bergantian dalam keadaan lemas (rileks).
- e. Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha.

4. Gerakan tangan

a. Latihan di tempat

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan badan dibungkukkan dan kedua tangan lurus.
- 2) Kemudian tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air sampai berada di bawah badan.
- 3) Pada waktu tangan sampai di bawah badan, siku cepat dibengkokkan dan tangan diangkat.
- 4) Lakukan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri.
- 5) Lakukan secara berulang-ulang.

b. Latihan sambil meluncur

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Kedua tangan dilemparkan ke depan secara bergantian kemudian tangan mendayung.
- 2) Pada waktu tangan mendayung, tubuh sedikit miring.
- 3) Agar tubuh dapat melaju lurus ke depan, tangan masuk ke kolam pada satu detik.

5. Pernapasan

Mengambil napas renang gaya bebas dilakukan dengan cara berikut.

- a. Mengambil napas dengan memiringkan kepala hingga mulut di atas permukaan air, kemudian muka kembali menghadap ke dalam air untuk mengembuskan napas.
- b. Mengambil napas hanya boleh memiringkan kepala ke satu arah, yaitu ke kanan atau kiri saja.
- c. Gerakan mengambil napas dilakukan bersamaan tangan mendayung.

6. Koordinasi gerakan kaki dan lengan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Meluncur di kolam renang.
- b. Gerakkan kedua kaki ke atas dan ke bawah bergantian dengan pusat gerakan di pangkal paha.

- c. Tarik lengan kanan ke bawah dada dengan siku ditekuk, kemudian melanjutkan dengan mendorong lengan kanan ke belakang sampai lurus. Telapak tangan menghadap ke belakang di samping paha.
- d. Tarik lengan kanan ke atas dengan siku ditekuk, kemudian masukkan telapak tangan ke depan sampai lurus.
- e. Tarik lengan kiri ke bawah seperti gerakan lengan kanan.
- f. Gerakan lengan kanan dan kiri secara bergantian.

7. Koordinasi gerakan lengan dan pernapasan

Latihan koordinasi gerakan lengan dan mengambil napas dilakukan dengan cara berikut.

- a. Posisi awal dengan meluncur disusul gerakan tangan.
- b. Gerakan lengan dilemparkan ke depan secara bergantian.
- c. Pada waktu mendayung, kepala dimiringkan ke satu arah untuk mengambil napas, kemudian muka kembali menghadap ke dalam air untuk mengembuskan udara.
- d. Gerakan ini dilakukan secara terus-menerus.

8. Koordinasi teknik dasar renang gaya bebas

Latihan koordinasi teknik dasar renang gaya bebas sebagai berikut.

- a. Posisi awal dengan meluncur.
- b. Melakukan gerakan kaki dengan dipukulkan naik-turun secara bergantian.
- c. Gerakan lengan dilempar ke depan secara bergantian.
- d. Pada waktu lengan mendayung, kepala dimiringkan ke satu arah untuk mengambil napas, kemudian muka kembali menghadap ke dalam air.

F. METODE PEMBELAJARAN

- Ceramah
- Diskusi
- Tanya jawab

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

No.	Uraian Kegiatan	Alokasi Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberisalam, memimpinberdoadanmelanjutkanpresensisiswa • Guru memberikanpersepsidenganmemberikanpertanyaan “Apakahanak-anakmengetahui hewan di air?” • Guru bertanya tentangrenang gaya bebasdanparasiswa langsungmenjawab(bagi yang bisa) 	10menit	Tatapmuka
2	Inti <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikanpenjelasantentangpengertianrenang gaya bebas.. • Guru menyebutkanhal yang harus dikuasai pada gerakan renang gaya bebas • Guru menjelaskan hal yang harus dikuasai pada gerakan renang gaya bebas 	60menit	Tatapmuka
3	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyimpulkandanmemberikanevaluasikeseluruhan tentangmateri yang telahdiberikan • Guru membertugaspadasiswa • Guru memimpinberdoadanmenutuppelajaran 	10menit	Tatapmuka

M. Alat/Media

- LCD monitor/ papantulis
- Laptop/ computer

N. Penilaian

Teknik penilaian: Testertulisatautesuraian

Rubrik penilaian

Pemahaman konsep renang gaya bebas

No.	Pertanyaan yang di ajukan	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1	Menurut anda apakah pengertian dari renang gaya bebas?				
2	Sebutkan hal yang harus dikuasai pada gerakan renang gaya bebas?				
3	Bagaimana cara anda mengkoordinasikan semua rangkaian gerakan renang gaya bebas?				
Jumlah					
Skor maksimal = 12					

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah perolehan skor}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

$\text{Nilai Akhir} = \text{Nilai Kognitif}$
--

Muntilan, 14 Agustus 2016

Guru Pembimbing



Nonik Rahmawati S, Pd
NBM. 1171615

Guru Mapel PJK



Gigih Satria
13601241120

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
Kelas / Semester : XI / 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan
Materi : Permainan Kasti
Alokasi Waktu : 80 menit

Standar Kompetensi*

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

Kompetensi Dasar

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

G. INDIKATOR

9. Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran.
10. Menunjukkan sikap saling menghargai / toleransi saat bermain.
11. Melakukan teknik dasar memukul pada permainan kasti.
12. Menjelaskan teknik dasar memukul pada permainan kasti.

H. TUJUAN PEMBELAJARAN

9. Melafalkan doa sesuai dengan agama yang dianut masing-masing.
10. Menghargai lawan dan kawan saat kegiatan pembelajaran dan permainan.
11. Siswa mampu melakukan teknik dasar memukul pada permainan kasti dengan baik dan benar.
12. Siswa mampu menjelaskan teknik dasar memukul pada permainan kasti dengan baik dan benar.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan** : Disiplin (*Discipline*)
Toleransi (*Tolerance*)

I. MATERI PEMBELAJARAN :Kasti (Teknik dasar memukul)

Memukul Bola Pada Permainan Kasti

Memukul adalah satu keterampilan yang harus dikuasai pemain kasti. Setiap pemain harus bias memukul bola dengan berbagai cara. Pukul bola sejauh jauhnya agar regu penjaga sulit tautidak bias menangkapnya. Sebelum belajar memukul bola, cara memegang alat pemukul harus diperhatikan. Cara memegang alat pemukul yang benar adalah sebagai berikut.

- Condongkan badan ke arah pemukul.
- Buka kedua kaki selebar bahu.
- Pegang dengan tangan kanan, tarik kayu pemukul ke belakang sampai bahu.
- Beritanda arah bola yang diinginkan dengan tangan kiri.
- Perhatikan bola dan pukul.
- Gerakkan pemukul dilakukan dengan kekuatan gerakan badan dan tangan kanan.

Berlatihlah caramemegangkayupemukuldengantepat agar menghasilkanarahdankekuatan yang diinginkan. Apabilatelahmenguasainya, berlatihlahcaramemukulberikut agar kitabiasmenguasaipermainan.

1. PukulanMelambung

Teknikpukulaninidigunakanuntukmenghasilkanarah bola yang melambungjauh.Caramelakukannyaadalahsebagaiberikut.

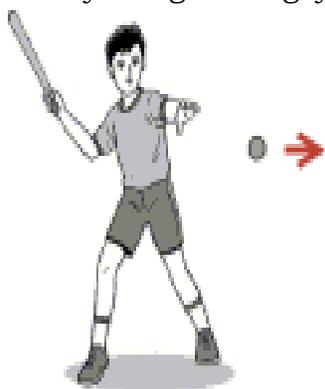
- ❖ Buka kaki sehingga kaki kiriberadadi depandan kaki kanan di belakang.
- ❖ Serongkandanganpemegangpemukul 45 derajatkebawah.
- ❖ Lihatlaharahdatangnya bola.
- ❖ Pukulah bola sekuat-kuatnyadenganmengayuntanganpemukulmencapaisampingkiriatas.



2. PukulanMendatar

Teknikpukulaninidigunakanjikakitamenginginkangerak bola sangatcepat, melesatkedepan. Cara melakukannyaadalahsebagaiberikut.

- Buka kaki sehingga kaki kiriberadadi depandan kaki kanan di belakang.
- Posisikanpemukul agar sejajardenganbahu.
- Tangankirimemintaarah bola mendatar.
- Lihatlaharahdatangnya bola.
- Pukullah bola sekuat-kuatnyadenganmengayunpemukulsecaramendatar.



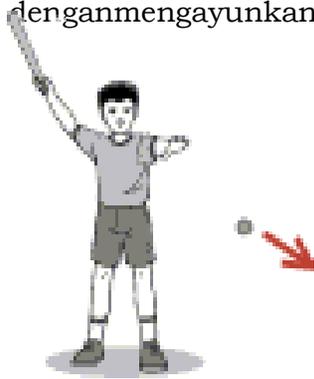
3. PukulanMerendah

Teknikpukulaninidigunakanbilakitamenginginkanarahjalannya bola yang cepatdanmemantulkanetanaah.Caramelakukannyaadalahsebagaiberikut.

- Buka kaki sehingga kaki kiriberadadi depandan kaki kanan di belakang.
- Tariktanganpemegangpemukulkebelakangatas.

- Lihatlah arah datangnya bola.
- Pukul lah dengan mengayunkan pemukul dari atas ke arah bawah.

bola



J. METODE PEMBELAJARAN

- Demonstrasi
- Resiprocal (timbang balik)

K. SUMBER BELAJAR

- Buku referensi, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX*,
- Lapangan
- Pemukul/Bat
- Bola kasti
- Peluit
- Kain Base
- Cone
- Keranjang

L. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- 15) Membariskan siswa
 - a. Membariskan siswa menjadi dua barisan.

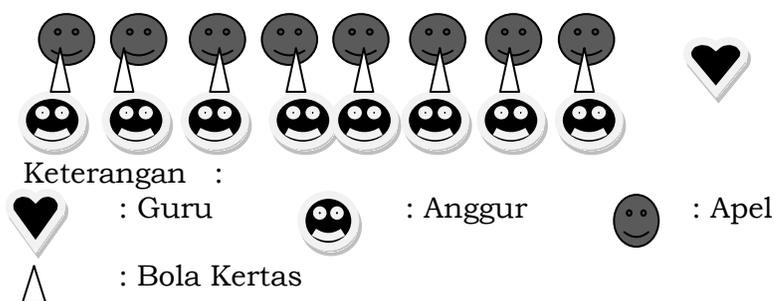


- 16) Guru memimpin berdoa.
 - 17) Memberikan salam : Assalamualaikum Wr. Wb, Selamat Pagi, Bagaimana Kesehatan Siswa
 - 18) Mempresensi Siswa.
 - 19) Melakukan persepsi yaitu dengan cara menanyakan kepada siswa atau peserta didik mengenai materi yang akan diberikan, sehingga diharapkan guru itu mengetahui sejauh mana perkembangan dari peserta didik, dan agar peserta didik fokus pada materi yang disampaikan.
- Apersepsi :
- a. Apa saja macam pukulan dalam kasti?
 - b. Apa fungsi tiap pukulan tersebut?
- 20) Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai oleh peserta didik pada hari itu.
 - 21) Memberikan permainan pemanasan kepada peserta didik. Sebelumnya peserta didik diminta untuk berlari mengelilingi lapangan sebanyak 2 kali.

Pemanasan dalam bentuk permainan

Nama permainan : Apel dan Anggur
Alat : 5 – 10 Bola Kertas
Cara bermain :

16. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu shaf depan dan belakang (2 shaf).
17. Kelompok shaf depan bernama **Apel** dan kelompok shaf belakang bernama **Anggur**.
18. Setiap kelompok saling berhadapan dengan jarak dua meter dengan dibatasi oleh sebuah Bola Kertas untuk setiap anak yang berada di kelompok depan dan belakang
19. Apabila murid sudah siap, guru memberikan aba – aba untuk memulai permainan.
20. Jika guru memberi kode **Apel** maka siswa yang kelompok **Apel** mengambil Bola Kertas lalu berlarimelemparkan bola tersebut kepada kelompok **Anggur** yang saling berhadapan. Sebaliknya jika guru memberi kode **Anggur** maka siswa yang kelompok **Anggur** mengambil Bola Kertas lalu berlarimelemparkan bola tersebut kepada kelompok **Apel** yang saling berhadapan
21. Lemparan tidak boleh mengenai kepala.
22. Aturan permainan bisa diubah sewaktu waktu tergantung instruksi dari guru.



2. Kegiatan Inti (60 menit)

▪ Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, siswa:

- ☞ Siswa diminta mencoba melakukan teknik memukul dalam permainan bola kasti sebisanya/sepengetaahuannya terlebih dahulu.
- ✓ Pertama siswa dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok A menjadi penjaga dan kelompok B menjadi pemukul.
- ✓ Setelah itu guru memberikan semacam modifikasi permainan kasti, dengan peraturan sebagai berikut :
 - Setiap pemukul / setiap siswa hanya memiliki 1 kesempatan memukul.
 - Siswa dapat memilih salah satu teknik memukul baik melambung, mendatar maupun merendah pada permainan kasti.
 - Apabila ada pemukul yang dimatikan oleh tim penjaga, maka tim memukul masih memiliki 2 kesempatan.
 - Cara mematikan pemukul adalah dengan memasukkan bola ke dalam keranjang yang telah disediakan.
 - Dalam permainan ini hanya tersedia 2 base.

▪ Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru dan siswa:

- ☞ Guru menjelaskan tentang teknik dasar memukul dalam permainan bola kasti.
 - ✓ Siswa melakukan teknik dasar memukul (melambung, mendatar, dan merendah) dengan cara bola dilempar sendiri lalu dipukul.

- ✓ Siswamelakukanteknikdasarmemukulsecaraberpasangan(melambung, mendatar, danmerendah) denganjarak 2 meter. 1 menjadipemberi bola dansiswasatunyamenjadipemukul.
- ✓ Siswamelakukanteknikdasarmemukulsecaraberpasangan(melambung, mendatar, danmerendah) denganjarak 5 meter. 1 menjadipemberi bola dansiswasatunyamenjadipemukul.
- ✓ Setiaptetnikmemukuldiberikesempatan 3 kali.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru dan siswa:

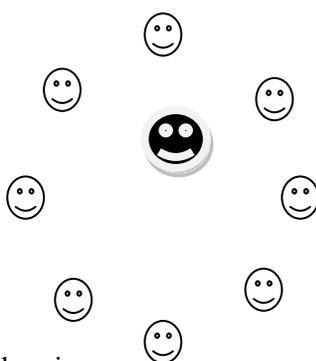
- ☞ Siswa melakukan permainan kasti dengan peraturan yang dimodifikasi
 - ✓ Setiappemukul / setiapsiswahanyamemiliki 1 kesempatanmemukul.
 - ✓ Siswadapatmemilihsalahsatuteknikmemukulbaikmelambung, mendatarmaupunmerendahpadapermainankasti.
 - ✓ Apabilaadapemukul yang dimatikanolehtimpenjaga, makatimmemukulmasihmemiliki 2 kesempatan.
 - ✓ Cara mematkanpemukuladalahdenganmemasukan bola kedalamkeranjang yang telah di sediakan.
 - ✓ Dalampermainaninihanyatersedia 3 base.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

11. Melakukan permainan pendinginan

Permainan Pendinginan: Kelipatan angka

- ✓ Siswa dibentuk formasi melingkar
- ✓ Permainan dilakukan dengan berhitung melingkar berlawanan dengan arah jarum jam
- ✓ Guru memberikan intruksi misalnya kelipatan 2 nama hewan/buah, maka siswa berhitung setiap kelipatan 2 seperti 2, 4, 6, dst dengan menyebutkan nama hewan/buah
- ✓ Apabila ada siswa yang salah, maka langsung menuju tengah lingkaran dan memimpin penguluran pendinginan sebanyak 2 gerakan



12. Membariskansiswa

Siswa dibariskan menjadi 2 shaf dan berhitung untuk mengetahui jumlah siswa apakah sesuai saat pendahuluan dengan penutup.

13. Evaluasi

Istirahat ditempat ! selanjutnya guru memberikan evaluasi mengenai pembelajaran hari itu. Guru menjelaskankembaliteknicdasarmemukuldalampermainankastidanmemberik ankoreksikepadaseluruhsiswa yang mengikuti proses pembelajaran.

14. Guru memberikan tugas dan materi untuk pertemuan selanjutnya.

15. Berdoabersamadandanmenyampaikansalam. Pesertadidikdibubarkan.

M. PENILAIAN

PENILAIAN HASIL BELAJAR

3. RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PERMAINAN KASTI

No	Aspek Yang Dinilai	SKOR			Jumlah
		1	2	3	
1. 2. 3.	Melakukan teknik pukulan melambung dengan benar Melakukan teknik pukulan mendatar dengan benar Melakukan teknik pukulan merendah dengan benar.				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 9				

KriteriapenilaianKeterampilan (unjukkerja)

7. Kriteria skor

- ✓ Skor 3 jikatekniksempurna
- ✓ Skor 2 jikateknikmendekatisempurna
- ✓ Skor 1 jikateknikkurangsempurna

$$\text{NILAI KETRAMPILAN/UNJUK KERJA} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 10$$

8. RUBRIK PENILAIAN PENGETAHUAN TEKNIK DASAR PUKULAN PADA PERMAINAN KASTI

NO	ButirPertanyaan	KriteriaPensekor an			Jumla h
		1	2	3	
1	Bagaimanacaramelakukanpukulanmendatar, melambungdanmerendah ?				
2	Bagaimanasikapbadansaatmelakukanpukulan ?				
3	Sebutkanvariasisasaranteknikpukulanda lamkasti ?				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9				

Petunjuk penskoran :

Skor 3, jika dapat menyebutkan 3 kriteria

Skor 2, jika dapat menyebutkan 2 kriteria

Skor 1, jika dapat menyebutkan 1 kriteria

Kriteriaskor

$$\text{NILAI KOGNITIF/PNGETAHUAN} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 10$$

9. RUBRIK PENILAIAN PERILAKU/SIKAP DALAM PERMAINAN KASTI

NO	PERILAKU YANG DINILAI	CEK (v)		
		BAIK	SEDANG	KURANG
1	Kerjasama			
2	Tanggungjawab			
3	Disiplin			
	Jumlah nilai afektif/sikap			

BAIK = 8 - 10

SEDANG = 6 - 7

KURANG = 4 - 5

b. Rekapitulasi Penilaian

No .	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Keterangan
		Sikap	Kognitif	Keterampilan	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
dst					

Muntilan, 14 Agustus 2016

Guru Pembimbing

Guru Mapel PJK



Nonik Rahmawati S, Pd
NBM. 1171615



Gigih Satria
13601241120

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah	: SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
Kelas / Semester	: XI / 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan JasmanidandanKesehatan
Materi	: Permainan Bola Voli
Alokasi Waktu	: 80 menit

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 2.2 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

G. INDIKATOR

13. Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran.
14. Menunjukkan sikap saling menghargai / toleransi saat bermain.
15. Melakukan teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli.
16. Menjelaskan teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli.

H. TUJUAN PEMBELAJARAN

13. Melafalkan doa sesuai dengan agama yang dianut masing-masing.
14. Menghargai lawan dan kawan saat kegiatan pembelajaran dan permainan.
15. Siswa mampu melakukan teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli dengan baik dan benar.
16. Siswa mampu menjelaskan teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli dengan baik dan benar.

Karakter siswa yang diharapkan

- Disiplin (*Discipline*)
- Toleransi (*Tolerance*)

I. MATERI PEMBELAJARAN

Passing Bawah Bola Voli

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

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

- a). Gerakan mengambil bola
- b). Mengatur posisi
- c). Memukul bola
- d). Mengarahkan bola ke arah sasaran

4) Persiapan (Sikap awal)

- j. Bergerak ke arah bola danaturposisi tubuh
- k. Genggam jemaritangan
- l. Kaki dalam posisi meragang dengan santai, bahu terbuka lebar
- m. Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah
- n. Bentuk landasan dengan lengan
- o. Sikut terkunci
- p. Lengan sejajar dengan paha
- q. Pinggul lurus
- r. Pandangan ke arah bola



Gambar. 1 Gerakan persiapan *passing* bawah

5) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- g. Menerima bola di depan badan
- h. Sedikit mengulurkan kaki
- i. Berat badan dialihkan ke depan
- j. Pukulah bola jauh dari badan
- k. Pinggul bergerak ke depan
- l. Perhatikan bola saat menyentuh lengan



Gambar. 2 Gerakan pelaksanaan *passing* bawah

- 6) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)
 - f. Jari tangan tetap digenggam
 - g. Sikut tetap terkunci
 - h. Landasan mengikuti bola kesasaran
 - i. Pindahkan berat badan arah kesasaran
 - j. Perhatikan bola bergerak kesasaran





Gambar.3 Gerakan lanjutan *passing bawah*

J. METODE PEMBELAJARAN

- Resiprocal (timbang balik)
- Ceramah
- Demonstrasi

K. SUMBER BELAJAR

L. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

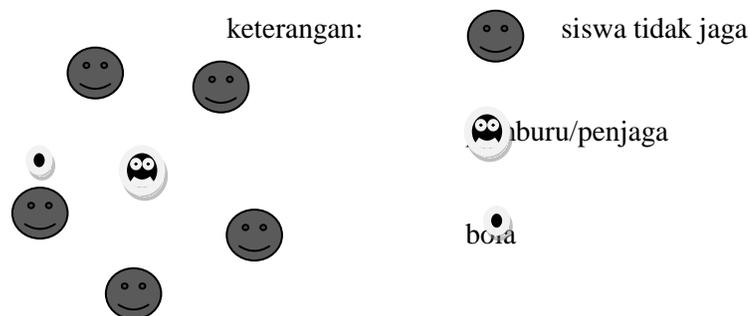
1. Kegiatan Pendahuluan (3 menit)

- 22) Membariskan siswa
 - 23) Guru memimpin berdoa.
 - 24) Memberikan salam : Assalamualaikum Wr. Wb, Selamat Pagi, Bagaimana Kesehatan Siswa
 - 25) Mempresensi Siswa.
 - 26) Melakukan *apersepsi* yaitu dengan cara menanyakan kepada siswa atau peserta didik mengenai materi yang akan diberikan, sehingga diharapkan guru itu mengetahui sejauh mana perkembangan dari peserta didik, dan agar peserta didik fokus pada materi yang disampaikan.
- Apersepsi* :
- a. Apasaja teknik dasar dalam bola voli?
 - b. Apa saja fungsi dari *passing* bola voli?
- 27) Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai oleh peserta didik pada hari itu.
 - 28) Memberikan permainan pemanasan kepada peserta didik. Sebelumnya peserta didik diminta untuk berlari mengelilingi lapangan sebanyak 2 kali.

Pemanasan dalam bentuk permainan

Nama permainan : Memburu bola
 Alat : Bola voli
 Cara bermain :

23. Siswa membentuk formasi lingkaran.
24. Dibutuhkan 1 siswa sebagai penjaga atau pemburu bola dengan melakukan suit sebelumnya.
25. Penjaga atau pemburu berusaha memburu bola yang diamankan dari siswa yang tidak jaga
26. Apabila pemburu dapat menyentuh bola, maka siswa tersebut bergantian menjadi pemburu
27. Cara mengamankan bola agar tidak terkena penjaga yaitu dengan mengumpan bola ke teman tidak jaga
28. Cara mengumpan yaitu dengan melempar bola dan tidak boleh dibawa lari bolanya.
29. Setiap lemparan atau sentuhan ke 3, lemparan dilakukan dengan cara memukul atau mengumpan bola dengan memukul memakai tangan.
30. Aturan permainan bisa diubah sewaktu-waktu tergantung instruksi dari guru.



2. Kegiatan Inti (10 menit)

▪ Eksplorasi

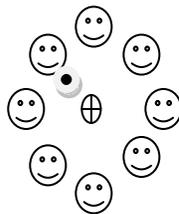
Siswa diminta mencoba melakukan teknik pasing bawah dalam permainan bola voli sebisanya/sepengetahuannya terlebih dahulu.

- ✓ Pertama siswa dibagi menjadi 2 kelompok, kedua kelompok saling bertanding permainan bola voli yang dimodifikasi dengan peraturan sebagai berikut :
 - Permainan bola voli dilakukan 3 lawan 3 dengan lapangan bola voli sesungguhnya.
 - Servis dilakukan dengan pasing bawah dengan bola yang di umpan/lempar teman setim yang berjarak 3 meter di depannya.
 - Cara mengembalikan servis dari lawan yaitu 3 sentuhan maksimal, namun yang wajib menyebrangkan bola menggunakan pasing bawah.
 - Apabila menyebrangkan bola tidak memakai pasing bawah maka point untuk lawan.
 - Tim pemenang yaitu tim yang berhasil memperoleh kemenangan 2 set terlebih dahulu yang tiap set berjumlah 15 point.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru dan siswa:

- ☞ Guru menjelaskan tentang teknik dasar pasing bawah dalam permainan bola voli.
- ✓ Siswamelakukanteknikdasar pasing bawah bola voli secara melingkar dan guru di tengah mengumpan bola ke siswa secara berurutan.
- ✓ Siswamelakukanteknikdasar pasing atas bola voli secara melingkar dan guru di tengah mengumpan bola ke siswa secara berurutan.



Keterangan:

- **bola**
- 😊 **siswa**
- ⊕ **guru**

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru dan siswa:

- ☞ Siswa melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi
- ✓ Permainan bola voli dilakukan 6 lawan 6 dengan lapangan bola voli sesungguhnya.
- ✓ Servis dilakukan dengan servis bawah.
- ✓ Cara mengembalikan servis dari lawan yaitu wajib 3 sentuhan dengan menggunakan pasing bawah atau atas.
- ✓ Apabila menyebrangkan bola tidak memakai pasing bawah atau atas dan tidak 3 sentuhan maka point untuk lawan.

Tim pemenang yaitu tim yang berhasil memperoleh kemenangan 2 set terlebih dahulu yang tiap set berjumlah 15 point.

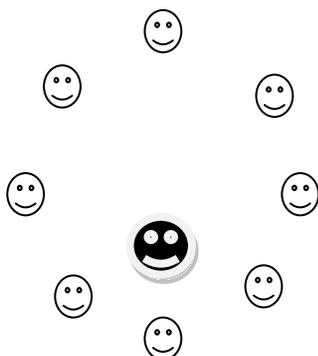
3. Kegiatan Penutup (2 menit)

16. Melakukan permainan pendinginan

Permainan Pendinginan: Cukur Cengkeh Cangkir Kencur

- ✓ Siswa dibentuk formasi melingkar

- ✓ Permainan dilakukan dengan berkata Cukur Cengkeh Cangkir Kencursecara melingkar sesuai urutan
- ✓ Guru memberikan intruksi kepada orang pertama memulai permainan tersebut
- ✓ Apabila ada siswa yang salah, maka langsung menuju tengah lingkaran dan memimpin penguluran pendinginan sebanyak 2 gerakan



17. Membariskansiswa

Siswa dibariskan menjadi 2 shaf dan berhitung untuk mengetahui jumlah siswa apakah sesuai saat pendahuluan dengan penutup.

18. Evaluasi

Istirahat ditempat ! selanjutnya guru memberikan evaluasi mengenai pembelajaran hari itu. Guru menjelaskankembali teknik dasar pasing bawah dalam permainan bola volu dan memberikan koreksi kepada seluruh siswa yang mengikuti proses pembelajaran.

19. Guru memberikan tugas dan materi untuk pertemuan selanjutnya.

20. Berdoa bersama dan menyampaikan salam. Peserta didik dibubarkan

M. PENILAIAN

PENILAIAN HASIL BELAJAR

4. RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PASING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

No	Aspek Yang Dinilai	SKOR			Jumlah
		1	2	3	

1.	Melakukan teknik pasing bawah dengan benar				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 9				

KriteriapenilaianKeterampilan (unjukkerja)

10. Kriteriaskor

- ✓ Skor 3 jikatekniksempurna
- ✓ Skor 2 jikateknikmendekatisempurna
- ✓ Skor 1 jikateknikkurangsempurna

NILAI KETRAMPILAN/UNJUK KERJA = JUMLAH SKOR x 10
SKOR MAKSIMAL

11. RUBRIK PENILAIAN PENGETAHUAN TEKNIK DASAR PASING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI

NO	ButirPertanyaan	KriteriaPensekoran			Jumlah
		1	2	3	
1	Bagaimanacaramelakukan pasing bawah ?				
2	Bagaimanasikapbadansaatmelakukan pasing bawah?				
3	Sebutkan apa saja keunggulan pasing bawah ?				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9				

Petunjukpenskoran :

Skor 3, jikadapatmenyebutkan 3 kriteria

Skor 2, jikadapatmenyebutkan 2 kriteria

Skor 1, jikadapatmenyebutkan 1 kriteria

Kriteriaskor

NILAI KOGNITIF/PNGETAHUAN = JUMLAH SKOR x 10
SKOR MAKSIMAL

12. RUBRIK PENILAIAN PERILAKU/SIKAP DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

NO	PERILAKU YANG DINILAI	CEK (v)		
		BAIK	SEDANG	KURANG
1	Kerjasama			
2	Tanggungjawab			
3	Disiplin			
	Jumlah nilai afektif/sikap			

BAIK = 8 - 10

SEDANG = 6 - 7

KURANG = 4 - 5

c. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Keterangan
		Sikap	Kognitif	Keterampilan	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
dst					

Muntilan, 14 Agustus 2016

Guru Pembimbing

Guru Mapel PJK



Nonik Rahmawati S, Pd
NBM. 1171615



Gigih Satria
13601241120

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan
Kelas : XI
Materi : Tolak Peluru
Semester : Ganjil
Alokasi Waktu : 80 menit

13. STANDAR KOMPETENSI :Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.

14. KOMPETENSI DASAR : Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri

15. INDIKATOR:

- Melakukan teknik dasar tolak peluru secara benar dengan menggunakan koordinasi yang baik
- Melakukan latihan tolak peluru dengan gaya luncur atau linier dari posisi start dan gerakan awal
- Melakukan latihan menolak peluru ke depan atas dengan cara melangkah
- Melakukan gerakan tolak peluru secara keseluruhan dengan menggunakan koordinasi yang baik

16. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat melakukan teknik dasar tolak peluru secara benar menggunakan koordinasi yang baik
- Siswa dapat melakukan latihan tolak peluru dengan gaya luncur atau linier dari posisi start dan gerakan awal
- Siswa dapat melakukan latihan menolak peluru ke depan atas dengan cara melangkah
- Siswa dapat melakukan gerakan tolak peluru secara keseluruhan dengan menggunakan koordinasi yang baik

5. MATERI PEMBELAJARAN

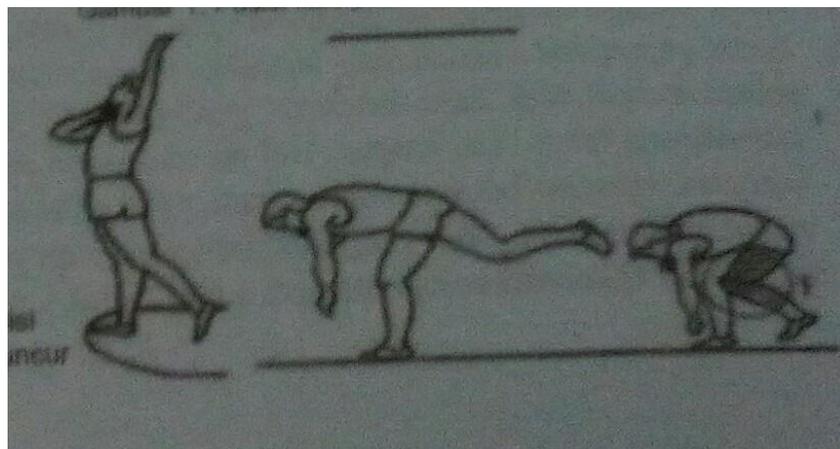
1) Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada teknik dasar tolak peluru dengan baik dan benar:

- Siswa melakukan permainan ‘berlomba mengincar target’. Tahap ini untuk memperkenalkan siswa pada gerakan menolak.
- Peraturan permainan:
 - ✓ Siswa dibagi menjadi 2 kelompok
 - ✓ Siswa paling depan berlari dengan cepat menuju simpai ketiga dan balik lagi keposisi awal(yang awalnya sudah disiapkan)
 - ✓ Kemudian setelah sampai di posisi awal, siswa mengambil bola yang sudah disiapkan untuk di tolakan ke dalam simpai (masing-masing kelompok ada 3 simpai dengan nilai: simpai 1 nilainya 10, simpai 2 nilainya 20, simpai 3 nilainya 30)
 - ✓ Setelah sampai giliran siswa berikutnya melakukan hal yang sama

2) Teknik dasar tolak peluru gaya luncur atau linier

a. Posisi start dan gerakan awal

Posisi start yaitu kedua kaki paralel dan sedikit berjenjang berada di tepi belakang dari lingkaran lempar, berat badan penolak dibebankan pada kaki kanan, dengan punggungnya menghadap kesektor tolakan. Peluru diletakkan di pangkal jari tangan dan peluru ditempatkan pada bagian depan leher kanan. Gerakan awal pada bagian atas dibungkukkan kearah horizontal dengan tanah, kaki kiri sedikit ditekuk kemudian mulai meluncur. Atau setelah kaki kiri ditekuk sebelum gerakan meluncur dimulai

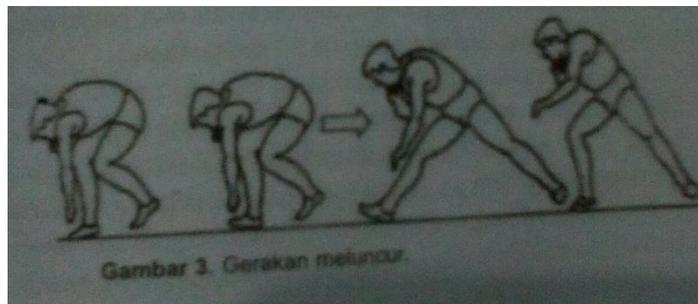


b. Gerakan luncur

Gerakan ini dimulai dengan gerakan pelurusan aktif kaki kiri dalam arah lemparan pada waktu bersamaan sebagai dorongan yang kuat dari kaki kanan. Pusat masa badan terlebih dahulu dipindahkan

kearah tolakan. Pelurusan kaki kiri menarik badan kedalam arah tolakan. Dorongan kaki kanan sebagai kaki penopang atas tumit tidak dimulai pusat masa badan telah pindah di belakang kaki kanan di dalam arah tolakan. Kedua kaki sekarang diluruskan.

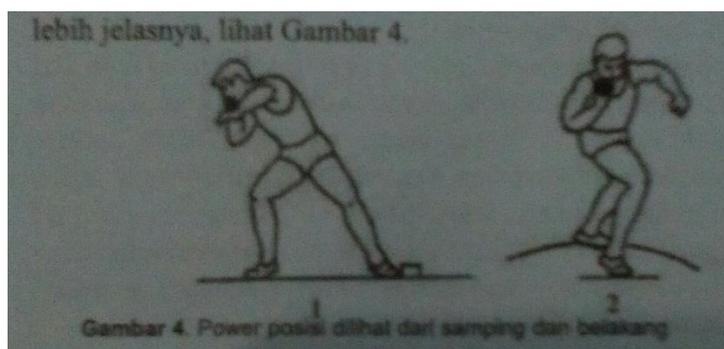
Kaki kanan selanjutnya ditarik aktif dibawah badan stanpa mengangkatnya secara aktif, pendaratannya adalah pada telapak kaki kanan kira-kira dititik pusat lingkaran tolak dan kaki kanan diputar sedikit dalam arah tolakan. Selanjutnya, kedua kaki mendahului badan, badan bagian atas dan peluru tetap dibelakang kepala dan lengan kiri mengarah jauh dari arah lemparan.



Gambar 3. Gerakan meluncur.

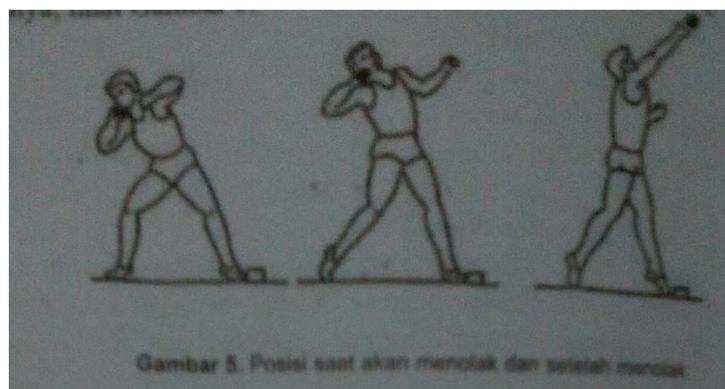
c. Power posisi

Power posisi dicapai setelah gerakan pelurusan dan pemutaran kaki kanan pada saat kaki kiri mendarat pada pinggir depan lingkaran tolakan, sedangkan peluru masih dibelakang kaki kanan. Berat badan pada kaki kanan, lutut kaki kanan ditekuk.



Gambar 4. Power posisi dilihat dari samping dan belakang

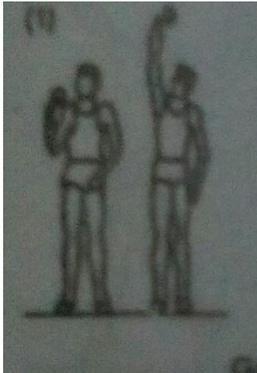
d. Pelepasan peluru



Gambar 5. Posisi saat akan menolak dan setelah menolak

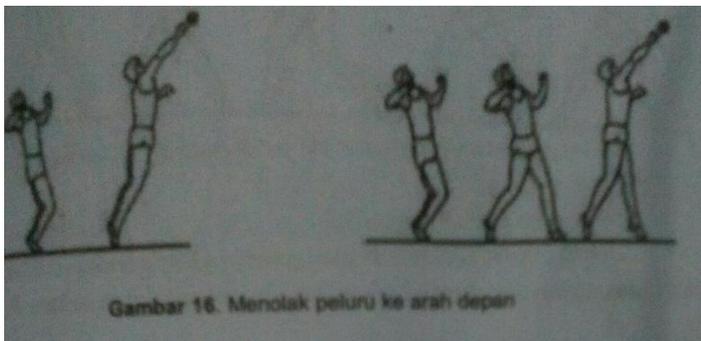
3) Perkenalan terhadap berat peluru

Memperkenalkan cara memegang dengan cara pelurusan tangan lambat-lambat atau mendorong peluru keatas dengan jari-jari tangan

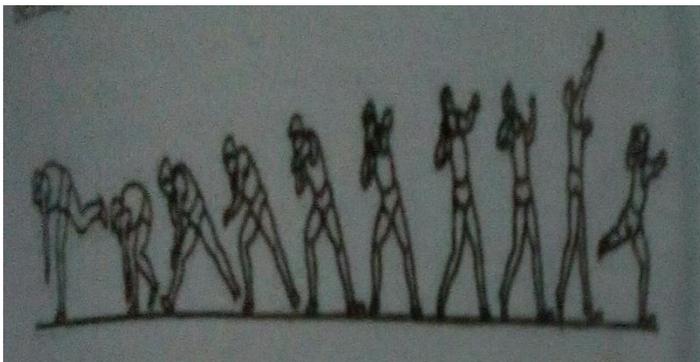


4) Tolak peluru kedepan (baik dengan melangkah)

Berdiri dengan kaki selebar bahu, memutar pinggang dengan lutut ditekuk, tahan sebentar dan lanjutkan tolakan peluru keatas depan



5) Urutan gerakan keseluruhan



6 .METODE PEMBELAJARAN

- Demonstrasi
- Komando
- Permainan

7. KEGIATAN PEMBELAJARAN

No	UraianKegiatan	AlokasiWaktu	Keterangan
1	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan 2 shaf, berhitung, berdoa memberi salam dan presensi • Guru memberikanapersepsi <p>Dengan menanya kepada siswa apakah ada yang pernah melmpar batu yang cukup besar. Apakah batu tersebut itu dilempar atau di tolak</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan permainan ‘berlomba mengincar target’ <p>Peraturan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Siswa dibagi menjadi 2 kelompok ✓ Siswa paling depan berlari dengan cepat menuju simpai ketiga dan balik lagi keposisi awal(yang awalnya sudah disiapkan) ✓ Kemudian setelah sampai di posisi awal, siswa mengambil bola yang sudah disiapkan untuk di tolakan ke dalam simpai (masing-masing kelompok ada 3 simpai dengan nilai: simpai 1 nilainya 10, simpai 2 nilainya 20, simpai 3 nilainya 30) ✓ Setelah sampai giliran siswa berikutnya melakukan hal yang sama 	10 menit	Tatapmuka
2	<p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> ✓ Meminta peserta didik untuk melakukan gerakan tolak peluru tapi pelurunya dimodifikasi yaitu dengan bola (sesuai dengan kemampuan siswa) •Elaborasi <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru terlebih dahulu memperkenalkan cara memegang peluru yang benar ✓ Setiap peserta didik melakukan gerakan tolak peluru kedepan tanpa melangkah secara bergantian ✓ Siswa melakukan gerakan tolakan peluru dengan melangkah secara bergantian 	60 menit	Tatapmuka

	<ul style="list-style-type: none"> • Konfirmasi <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru membenarkan gerakan tolak peluru gaya luncur dari posisi start, gerakan luncur sampai gerakan pelepasan peluru secara keseluruhan ✓ Guru memberikan latihan menolak ke depan tetapi pelurunya masih menggunakan bola secara duduk (siswa saling berhadapan dan berpasangan) ✓ Yang kedua melakukan gerakan sebelumnya tetapi secara berdiri dengan cara melangkah 1 langkah kedepan(berpasangan dan berhadapan) ✓ Latihan yang ketiga siswa melakukan tolak peluru kedepan dengan peluru sesungguhnya(dengan membuka kaki selebar bahu) ✓ Latihan selanjutnya yaitu siswa melakukan gerakan sebelumnya tetapi dengan cara melangkah/ melakukan 1 langkah kedepan lalu menolak peluru kedepan ✓ Selanjutnya siswa melakukan gerakan tolak peluru secara keseluruhan yang dimulai dari gerakan awal sampai pelepasan peluru 		
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan dengan cara jalan santai sambil pelepasan dan stretching pada tangan • Guru memberi evaluasi keseluruhan mengenai materi yang telah diberikan • Siswa diberi tugas mencari gambar di internet tentang gerakan teknik dasar tolak peluru dari gerakan awal sampai gerakan pelepasan peluru • Siswa dibariskan, berhitung, berdoa dan dibubarkan 	10 menit	Tatapmuka

8. Alat/Media

- Area untuk tolak peluru
- Simpai
- Bola
- Peluru
- Cones

- Peluit
- Stopwatch

9. SumberBahan

1. Purnomo, Eddy dan Dapan. 2013. *Dasar-Dasar Atletik*. Yogyakarta: ALFAMEDIA
2. Lumintuarso, Ria. 2013. *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Yogyakarta: UNY PRESS

10. Penilaian

Teknikpenilaian: Tesketrampilan atau unjuk kerja, tes sikap, tes tertulis

Penilaian Unjuk Kerja

No	Aspek yang di nilai	Kualitasgerak			
		1	2	3	4
1	Posisi start dan gerakan awal				
2	Gerakan luncur				
3	Power posisi				
4	Pelepasan peluru				
Jumlah skormaksimal =12					

$$\text{Nilai ketrampilan} = \frac{\text{Jumlahperolehanskor}}{\text{Jumlahskormaksimal}} \times 50$$

Penilaian Perilaku

No.	Perilaku yang di harapkan	Skor
1	Bekerja sama	
2	Menghormati guru	
3	Bertanggung jawab	
4	Menunjukkan sikap sungguh-sungguh	
Jumlah		

Skor maksimal=4

$$\text{Nilai sikap} = \frac{\text{jumlah perolehan skor}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

Penilaian Pemahaman Konsep Gerak Tolak Peluru

No.	Pertanyaan yang di ajukan	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1	Bagaimana posisi start dan gerakan awal yang baik pada tolak peluru?				
2	Bagaimana posisi luncur yang baik dalam tolak peluru?				
3	Bagaimana posisi tubuh ketika pelepasan peluru?				
Jumlah					
Skor maksimal=12					

$$\text{Nilai Kognitif} = \frac{\text{jumlah perolehan skor}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Nilai Akhir = nilai ketrampilan + nilai afektif + nilai kognitif

Guru Pembimbing



Nonik Rahmawati S, Pd
NBM. 1171615

Muntilan, 14 Agustus 2016

Guru Mapel PJK



Gigih Satria
13601241120

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Kesehatan
Kelas : XII
Materi : Lari Jarak Jauh
Semester : Ganjil
Alokasi Waktu : 80 menit

17. STANDAR KOMPETENSI

:Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

18. KOMPETENSI DASAR

:Mempraktekan keterampilan teknik salah satu olahraga atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

19. INDIKATOR:

- Melakukan teknik dasar start secara benardengan menggunakan koordinasi yang baik
- Melakukan latihan berlari dengan langkah pendek, frekuensi lambat dan cepat dengan menggunakan koordinasi yang baik
- Melakukan latihan berlari dengan langkah panjang, frekuensi lambat dan cepat menggunakan koordinasi yang baik
- Melakukan latihan memasuki garis finish dengan gerak keseluruhan menggunakan koordinasi yang baik

20. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat melakukanteknik dasar start secara benardengan menggunakan koordinas yang baik
- Siswa dapat melakukan latihan berlari dengan langkah pendek, frekuensi lambat dan cepat dengan menggunakan koordinasi yang baik
- Siswa dapat melakukan latihan berlari dengan langkah panjang, frekuensi lambat dan cepat menggunakan koordinasi yang baik

- Siswa dapat melakukan latihan memasuki garis finish dengan gerak keseluruhan menggunakan koordinasi yang baik

5. MATERI PEMBELAJARAN

- Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada teknik dasar start dengan baik dan benar:
 - Siswa melakukan permainan ‘Masuk Holahob’. Tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan gerak dasar lari jarak jauh.
 - Peraturan permainan:
 - ✓ Siswa dibagi menjadi 2 kelompok
 - ✓ Siswa paling depan berlari menuju holahob dan memasukkan holahob melewati tubu h kemudian berlari kembali ke tempat semula
 - ✓ Setelah sampai giliran, siswa berikutnya
- Teknik dasar start secara benardengan menggunakan koordinasi yang baik
 - Posisi bersedia
 - Posisi siap
 - Posisi yak
- Latihan berlari dengan langkah pendek, frekuensi lambat dan cepat dengan menggunakan koordinasi yang baik
- Latihan berlari dengan langkah panjang, frekuensi lambat dan cepat menggunakan koordinasi yang baik
- Latihan memasuki garis finish dengan gerak keseluruhan menggunakan koordinasi yang baik

6 .METODE PEMBELAJARAN

- Demonstrasi
- Komando
- Permainan

7. KEGIATAN PEMBELAJARAN

No.	Uraian Kegiatan	Alokasi Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, member salam, presensi dan persepsi • Siswa melakukan pemanasan lari mengelilingi satu kali lintasan atletik 	10 menit	Tatap muka

	<ul style="list-style-type: none"> • Sisamelakukanpermainan ‘masukholahob’. Tahapini bertujuan untuk memperkenalkan gerak dasar lari cepat dan start • Peraturan permainan : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sisadibagimenjadi 2 kelompok ✓ Siswa paling depan berlari menuju holahob dan memasukkan holahob melewati tubuh kemudian berlari kembali ke tempat semula ✓ Setelah sampai giliran, siswa berikutnya 		
2	<p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> ✓ Meminta peserta didik untuk mencari tahu cabang atletik lari itu apa saja dan menjelaskannya ✓ Meminta peserta didik untuk melakukan jogging dengan jarak 1000 meter (sesuai kemampuan yang diketahui masing-masing siswa) • Elaborasi <ul style="list-style-type: none"> ✓ Setia peserta didik melakukan gerakan-gerakan yang ada dalam lari jarak jauh, dimulai dari start, saat berlari dan saat memasuki garis finis. ✓ Peserta didik melakukan gerakan berlari sprint secara bergantian. • Konfirmasi <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru membenarkan gerakan peserta didik yang masih salah dalam melakukan gerakan berlari. <p>2. Meminta peserta didik melakukan gerakan berlari cepat yang benar mulai dimulai dari start, saat berlari dan saat memasuki garis finish.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Latihan teknik dasar start. <p>6. Latihan berlari dengan langkah</p>	60 menit	Tatap muka

	<p>panjang, frekuensi lambat dan cepat. Cara melakukannya yaitu dengan tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar, lutut diangkat tinggi dan kaki diluruskan. Ujung kaki (jari-jari kaki) yang menyentuh tanah pertama kali.</p> <p>7. Latihan memasuki garis finish. Cara melakukannya yaitu kecepatan dan posisi tubuh pelari tidak dirubah. Saat memasuki garis finish dada dibusungkan.</p> <p>8. Latihan keseluruhan. Cara melakukannya yaitu dengan melakukan semua rangkaian gerakan lari jarak pendek, dimulai dari start, saat berlari, dan saat memasuki garis finis dengan jarak yang ditentukan oleh guru.</p>		
3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan dengan jalan santai. Setelah itu siswa duduk melakukan stretching kaki. • Guru memberikan evaluasi keseluruhan tentang materi yang telah diberikan. • Siswa diberi tugas mencari gambar di internet teknik dasar lari jarak jauh. • Siswa dibariskan, kemudian berhitung, berdoa dan siswa dibubarkan. 	10menit	Tatapm uka

11. Alat/Media

- Lapangan atletik
- Holahob
- Start blok
- Peluit

- Stop watch
- Cone

12. SumberBahan

<https://rotokiriono.wordpress.com/pendidikan-jasmani/fahmi160187.blogspot.co.id/2011/12/lari-sprint.html?m=1>

13. Penilaian

- Teknikpenilaian : Tesketerampilan (unjuk kerja), tes sikap, tes tertulis
- Bentuk penilaian : simulasi

Penilaian Unjuk Kerja Lari Jarak Jauh

No.	Aspek yang dinilai	Kualitasgerak			
		1	2	3	4
1	Posisi start				
2	Posisi berlari				
3	Posisi finish				
Jumlah					
Skormaksimal =12					

$$\text{Nilai ketrampilan} = \frac{\text{Jumlahperolehanskor}}{\text{Jumlahskormaksimal}} \times 50$$

Penilaian

Perilaku Dalam Lari Sprint

No.	Perilaku yang diharapkan	ceklist
1.	Bekerja sama	
2.	Menghormati wasit	
3.	Bertanggung jawab	
4.	Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh	
	Jumlah	
	Skor maksimal = 4	

$$\text{Nilai sikap} = \frac{\text{Jumlahperolehanskor}}{\text{Jumlahskormaksimal}} \times 30$$

Penilaian

Pemahaman Konsep Gerak dalam Lari Jarak Jauh

No.	Pertanyaan yang diajukan	Kualitas gerak			
		1	2	3	4
1	Bagaiman posisi tangan saat posisi bersedia?				
2	Bagaimana posisi yang sebaiknya pada saat akan mendekati garis finish ?				
Jumlah					
Skormaksimal= 8					

$$\text{Nilai kognisi} = \frac{\text{Jumlahperolehanskor} \times 20}{\text{Jumlahskormaksimal}}$$

$\text{Nilai Akhir} = \text{nilai tes keterampilan} + \text{nilai afektif} + \text{nilai kognitif}$

Muntilan, 14 Agustus 2016

Guru Pembimbing



Nonik Rahmawati S, Pd
NBM. 1171615

Guru Mapel PJK



Gigih Satria
13601241120

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan
Kelas : XII
Materi : Lempar Cakram
Semester : Ganjil
Alokasi Waktu : 80 menit

21. STANDAR KOMPETENSI :Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.

22. KOMPETENSI DASAR : Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri

23. INDIKATOR:

- Melakukan teknik dasar memegang cakram.
- Melakukan teknik dasar awalan dalam lempar cakram.
- Melakukan teknik dasar melempar dalam lempar cakram.
- Melakukan teknik dasar gerak lanjutan dalam lempar cakram.
- Siswa dapat mengikuti pembelajaran lempar cakram dengan menumbuhkan dan menepikan nilai-nilai percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)
- Memahami dan dapat melakukan teknik dasar memegang cakram, awalan lempar cakram, melempar cakram dan gerakan lanjut dalam lempar cakram.

24. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat melakukan teknik dasar memegang cakram.
- Siswa dapat melakukan teknik dasar awalan dalam lempar cakram.
- Siswa dapat melakukan teknik dasar melempar dalam lempar cakram.
- Siswa dapat melakukan teknik dasar gerak lanjutan dalam lempar cakram.
- Siswa dapat mengikuti pembelajaran lempar cakram dengan menumbuhkan dan menepikan nilai-nilai percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)

- Siswa dapat memahami dan dapat melakukan teknik dasar memegang cakram, awalan lempar cakram, melempar cakram dan gerakan lanjut dalam lempar cakram.

5. MATERI PEMBELAJARAN

Atletik Nomor Lempar (Lempar Cakram)

6 .METODE PEMBELAJARAN

- Demonstrasi
- Komando
- Permainan

7. KEGIATAN PEMBELAJARAN

No	Uraian Kegiatan	Alokasi Waktu	Keterangan
1	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan 2 shaf, berhitung, berdoa memberi salam dan presensi • Guru memberikan persepsi <p>Dengan menanya kepada siswa apakah ada yang pernah memegang piring. Bagaimana memegang piring tersebut?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan permainan ‘berlomba mengincar target’ <p>Peraturan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Siswa dibagi menjadi 2 kelompok ✓ Siswa paling depan berlari dengan cepat menuju simpai ketiga dan balik lagi ke posisi awal (yang awalnya sudah disiapkan) ✓ Kemudian setelah sampai di posisi awal, siswa mengambil bola yang sudah disiapkan untuk di tolakan ke dalam simpai (masing-masing kelompok ada 3 simpai dengan nilai: simpai 1 nilainya 10, simpai 2 nilainya 20, simpai 3 nilainya 30) ✓ Setelah sampai giliran siswa berikutnya 	10 menit	Tatap muka

	melakukan hal yang sama		
2	<p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> ✓ Meminta peserta didik untuk melakukan gerakan lemparlembing tapi pelurunya dimodifikasi yaitu dengan bola (sesuai dengan kemampuan siswa) •Elaborasi <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru terlebih dahulu memperkenalkan cara memegang cakram yang benar ✓ Setiap peserta didik melakukan gerakan lempar cakramkedepan tanpa melangkah secara bergantian ✓ Siswa melakukan gerakan lempar cakram dengan melangkah secara bergantian • Konfirmasi <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru membenarkan gerakan lempar cakram gaya luncur dari posisi start, gerakan luncur sampai gerakan pelepasan cakram secara keseluruhan ✓ Guru memberikan latihan melempar ke depan tetapi tanpa cakram ✓ Yang kedua melakukan gerakan sebelumnya tetapi secara berdiri dengan cara melangkah 1 langkah kedepan(berpasangan dan berhadapan) ✓ Latihan yang ketiga siswa melakukan lempar cakram kedepan dengan cakram sesungguhnya. 	60 menit	Tatapm uka

3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan dengan cara jalan santai sambil pelepasan dan stretching pada tangan • Guru memberi evaluasi keseluruhan mengenai materi yang telah diberikan • Siswa diberi tugas mencari gambar di internet tentang gerakan teknik dasar lempar cakram dari gerakan awal sampai gerakan pelepasan peluru • Siswa dibariskan, berhitung, berdoa dan dibubarkan 	10 menit	Tatapmuka
---	---	----------	-----------

11. Alat/Media

- Area untuk lempar cakram
- Simpai
- cakram
- Cones
- Peluit
- Stopwatch

12. Penilaian

Teknikpenilaian: Tesketrampilan atau unjuk kerja, tes sikap, tes tertulis

Penilaian Unjuk Kerja

No.	Aspek yang di nilai	Kualitasgerak			
		1	2	3	4
1	Posisi start dan gerakan awal				
2	Gerakan luncur				
3	Power posisi				
4	Pelepasan cakram				
Jumlah skormaksimal =12					

$$\text{Nilai ketrampilan} = \frac{\text{Jumlahperolehanskor}}{\text{Jumlahskormaksimal}} \times 50$$

Penilaian Perilaku

No.	Perilaku yang di harapkan	Skor
1	Bekerja sama	
2	Menghormati guru	
3	Bertanggung jawab	
4	Menunjukkan sikap sungguh-sungguh	
Jumlah		
Skor maksimal=4		

$$\text{Nilai sikap} = \frac{\text{jumlah perolehan skor} \times 30}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

Penilaian Pemahaman Konsep Gerak Lempar Cakram

No.	Pertanyaan yang di ajukan	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1	Bagaimana posisi start dan gerakan awal yang baik pada lempar cakram?				
2	Bagaimana posisi luncur yang baik dalam lempar cakram?				
3	Bagaimana posisi tubuh ketika pelepasan cakram?				
Jumlah					
Skor maksimal=12					

$$\text{Nilai Kognitif} = \frac{\text{jumlah perolehan skor} \times 20}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

Nilai Akhir = nilai ketrampilan + nilai afektif + nilai kognitif

Muntilan, 14 Agustus 2016

Guru Pembimbing



Nonik Rahmawati S, Pd
NBM. 1171615

Guru Mapel PJK



Gigih Satria
13601241120

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah	: SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
Kelas / Semester	: XII / 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan JasmanidanKesehatan
Materi	: Permainan Bola Voli
AlokasiWaktu	: 2 x 40

Standar Kompetensi

3. Mempraktikkanberbagiateknikdasarpermainanandanolahraga, sertanilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar

- 3.2 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

N. INDIKATOR

17. Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran.
18. Menunjukkan sikap saling menghargai / toleransi saat bermain.
19. Melakukanteknikdasar pasing bawahpadapermainanbola voli.
20. Menjelaskanteknikdasar pasing bawahpadapermainanbola voli.

O. TUJUAN PEMBELAJARAN

17. Melafalkan doa sesuai dengan agama yang dianut masing-masing.
18. Menghargai lawandankawan saat kegiatan pembelajaran dan permainan.
19. Siswamampumelakukanteknikdasar pasing bawah padapermainan bola voli denganbaik dan benar.
20. Siswamampumenjelaskanteknikdasar pasing bawah padapermainan bola voli denganbaik dan benar.

Karactersiswa yang diharapkan

- Disiplin(*Discipline*)
- Toleransi (*Tolerance*)

P. MATERI PEMBELAJARAN

PassingBawah Bola Voli

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

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

- a). Gerakan mengambil bola
- b). Mengatur posisi
- c). Memukul bola
- d). Mengarahkan bola ke arah sasaran

7) Persiapan (Sikap awal)

- s. Bergerak ke arah bola danaturposisi tubuh
- t. Genggam jemaritangan
- u. Kaki dalamposisi meragang dengansantai, bahu terbuka lebar
- v. Tekuklutut, tahantubuh dalamposisi rendah
- w. Bentuklandasandenganlengan
- x. Sikutterkunci
- y. Lengan sejajardenganpaha
- z. Pinggang lurus
- aa. Pandangan ke arah bola



Gambar. 1 Gerakan persiapan *passing* bawah

8) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- m. Menerima bola di depan badan
- n. Sedikit mengulurkan kaki
- o. Berat badan dialihkan ke depan
- p. Pukulah bola jauh dari badan
- q. Pinggul bergerak ke depan
- r. Perhatikan bola saat menyentuh lengan



Gambar. 2 Gerakan pelaksanaan *passing* bawah

- 9) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)
- k. Jari tangan tetap digenggam
 - l. Sikut tetap terkunci
 - m. Landasan mengikuti bola kesasaran
 - n. Pindahkan berat badan arah kesasaran
 - o. Perhatikan bola bergerak kesasaran



Gambar.3 Gerakan lanjutan *passing* bawah

Q. METODE PEMBELAJARAN

- Resiprocal (timbang balik)
- Ceramah
- Demonstrasi

R. LANGKAH-LANGKAHKEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- 29) Membariskansiswa
 - 30) Guru memimpin berdoa.
 - 31) Memberikan salam : Assalamualaikum Wr. Wb, Selamat Pagi, Bagaimana Kesehatan Siswa
 - 32) Mempresensi Siswa.
 - 33) Melakukanapersepsiyaitudengancaramenanyakankepadasiswaataupesertadidik mengenai materi yang akan diberikan, sehinggadiharapkan guru itumengetahuisejauh manaperkembangandaripesertadidik, dan agar peserta didik fokus pada materi yang disampaikan.
- Apersepsi :
- a. Apasaja teknik dasar dalam bola voli?
 - b. Apa saja fungsi dari pasing bola voli?
- 34) Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai oleh peserta didik pada hari itu.
 - 35) Memberikan permainan pemanasan kepada peserta didik. Sebelumnya peserta didik diminta untuk berlari mengelilingi lapangan sebanyak 2 kali.

Pemanasandalambentukpermainan

Nama permainan : Memburu bola

Alat : Bola voli

Cara bermain :

31. Siswa membentuk formasi lingkaran.
32. Dibutuhkan 1 siswa sebagai penjaga atau pemburu bola dengan melakukan suit sebelumnya.
33. Penjaga atau pemburu berusaha memburu bola yang diamankan dari siswa yang tidak jaga
34. Apabila pemburu dapat menyentuh bola, maka siswa tersebut bergantian menjadi pemburu
35. Cara mengamankan bola agar tidak terkena penjaga yaitu dengan mengumpan bola ke teman tidak jaga
36. Cara mengumpan yaitu dengan melempar bola dan tidak boleh dibawa lari bolanya.
37. Setiap lemparan atau sentuhan ke 3, lemparan dilakukan dengan cara memukul atau mengumpan bola dengan memukul memakai tangan.
38. Aturan permainan bisa diubah sewaktu-waktu tergantung instruksi dari guru.



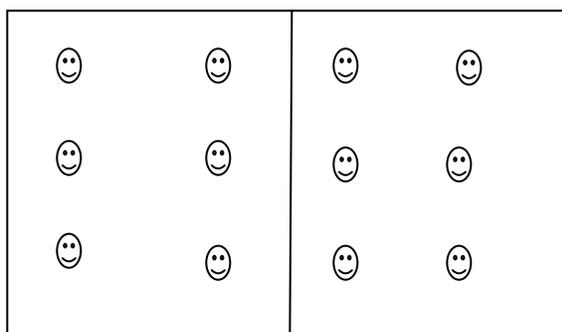


2. Kegiatan Inti (60 menit)

▪ **Eksplorasi**

Siswa diminta mencoba melakukan permainan bola voli sebisanya/sepengetahuannya terlebih dahulu.

- ✓ Pertama siswadibagimenjadi 2 kelompok, kedua kelompok saling bertanding permainan bola voli yang dimodifikasi dengan peraturan sebagai berikut :
- Permainan bola voli dilakukan 6 lawan 6 dengan lapangan bola voli sesungguhnya.
- Servis dilakukan dengan servis bawah.
- Cara mengembalikan servis dari lawan yaitu 3 sentuhan maksimal, namun yang wajib menyebrangkan bola menggunakan pasing bawah, atau smash.
- Tim pemenang yaitu tim yang berhasil memperoleh kemenangan 2 set terlebih dahulu yang tiap set berjumlah 15 point.



▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru dan siswa:

- ☞ Guru menjelaskan tentang teknik dasar pasing bawah dalam permainan bola voli.
- ✓ Siswamelakukanteknikdasar pasing bawah bola voli secara berpasangan dengan jarak 5 meter. Yang satu melempar yang satu pasing bawah. 10 pasing bergantian melempar menjadi pasing.
- ✓ Siswa saling pasing bawah dengan jarak 5 meter
- ✓ Siswamelakukanteknikdasar pasing bawah bola voli secara berpasangan dengan jarak 5 meter dengan berjalan langkah maju mundur berjarak 5 meter.

- ✓ Siswamelakukanteknikdasar pasing bawah bola voli secara berpasangan dengan jarak 5 meter dengan berjalan langkah ke kanan dan ke kiri berjarak 5 meter.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru dan siswa:

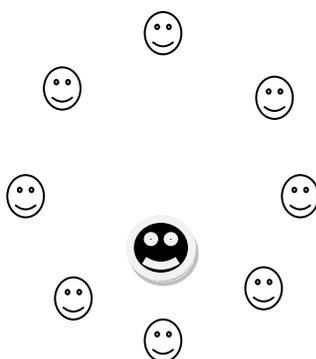
- ☞ Siswa melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi
 - ✓ Permainan bola voli dilakukan 6 lawan 6 dengan lapangan bola voli sesungguhnya.
 - ✓ Servis dilakukan dengan servisbawah.
 - ✓ Cara mengembalikan servis dari lawan yaitu wajib 3 sentuhan dengan menggunakan pasing bawah atas dan smash.
 - ✓ Tim pemenang yaitu tim yang berhasil memperoleh kemenangan 2 set terlebih dahulu yang tiap set berjumlah 15 point.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

21. Melakukan permainan pendinginan

Permainan Pendinginan: Cukur Cengkeh Cangkir Kencur

- ✓ Siswa dibentuk formasi melingkar
- ✓ Permainan dilakukan dengan berkata Cukur Cengkeh Cangkir Kencursecara melingkar sesuai urutan
- ✓ Guru memberikan intruksi kepada orang pertama memulai permainan tersebut
- ✓ Apabila ada siswa yang salah, maka langsung menuju tengah lingkaran dan memimpin penguluran pendinginan sebanyak 2 gerakan



22. Membariskansiswa

Siswa dibariskan menjadi 2 shaf dan berhitung untuk mengetahui jumlah siswa apakah sesuai saat pendahuluan dengan penutup.

23. Evaluasi

Istirahat ditempat ! selanjutnya guru memberikan evaluasi mengenai

pembelajaran hari itu. Guru menjelaskan kembali teknik dasar pasing bawah dalam permainan bola voli dan memberikan koreksi kepada seluruh siswa yang mengikuti proses pembelajaran.

24. Guru memberikan tugas dan materi untuk pertemuan selanjutnya.
25. Berdoa bersama dan menyampaikan salam. Peserta didik dibubarkan.

S. PENILAIAN

PENILAIAN HASIL BELAJAR

5. RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PASING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

No	Aspek Yang Dinilai	SKOR			Jumlah
		1	2	3	
1.	Melakukan teknik pasing bawah dengan benar				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 9				

Kriteria penilaian Keterampilan (unjuk kerja)

13. Kriteria skor

- ✓ Skor 3 jika teknik sempurna
- ✓ Skor 2 jika teknik mendekati sempurna
- ✓ Skor 1 jika teknik kurang sempurna

$$\text{NILAI KETRAMPILAN/UNJUK KERJA} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 10$$

14. RUBRIK PENILAIAN PENGETAHUAN TEKNIK DASAR PASING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI

NO	Butir Pertanyaan	Kriteria Penilaian			Jumlah
		1	2	3	
1	Bagaimana cara melakukan pasing				

	bawah ?				
2	Bagaimanasikapbadansaatmelakukan pasing bawah?				
3	Sebutkan apa saja keunggulan pasing bawah ?				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9				

Petunjuk penskoran :

Skor 3, jikadapatmenyebutkan 3 kriteria

Skor 2, jikadapatmenyebutkan 2 kriteria

Skor 1, jikadapatmenyebutkan 1 kriteria

Kriteriaskor

$$\text{NILAI KOGNITIF/PNGETAHUAN} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 10$$

15. RUBRIK PENILAIAN PERILAKU/SIKAP DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

NO	PERILAKU YANG DINILAI	CEK (v)		
		BAIK	SEDANG	KURANG
1	Kerjasama			
2	Tanggungjawab			
3	Disiplin			
	Jumlah nilai afektif/sikap			

BAIK = 8 - 10

SEDANG = 6 - 7

KURANG = 4 - 5

d. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Keterangan
		Sikap	Kognitif	Keterampilan	
1.					

2.					
3.					
4.					
5.					
Dst					

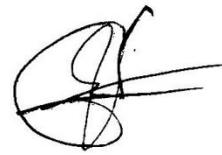
Muntilan, 14 Agustus 2016

Guru Pembimbing



Nonik Rahmawati S, Pd
NBM. 1171615

Guru Mapel PJK



Gigih Satria
13601241120

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan
Kelas : XII
Materi : Permainan Sepak Bola
Semester : Ganjil
Alokasi Waktu : 80 menit

Ketrampilan : membuka, menutup pelajaran, mengelola kelas, memberi penguatan

25. STANDAR KOMPETENSI : mempraktikkan berbagai ketrampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

26. KOMPETENSI DASAR : Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu permainan dan olahraga bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

27. INDIKATOR

- Siswa dapat melakukan teknik dasar passing dan mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam dengan koordinasi yang baik
- Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing dan mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam menggunakan koordinasi yang baik
- Siswa dapat melakukan teknik penguasaan bola dengan passing dan kontrol menggunakan kaki bagian dalam pada permainan yang sudah di modifikasi

28. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat melakukan melakukan teknik dasar passing dan mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam dengan koordinasi yang baik
- Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing dan mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam menggunakan koordinasi yang baik
- Siswa dapat melakukan teknik penguasaan bola dengan passing dan kontrol menggunakan kaki bagian dalam pada permainan yang sudah di modifikasi

29. MATERI PEMBELAJARAN

- a. Pengertian sepak bola

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan bolanya sendiri agar tidak kemasukan bola. Seluruh pemain boleh menggunakan semua anggota badan kecuali tangan, dan hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memakai tangan. Masing-masing tim terdiri dari 11 pemain yang dimainkan dengan dua babak(2x45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit diantara babak tersebut.

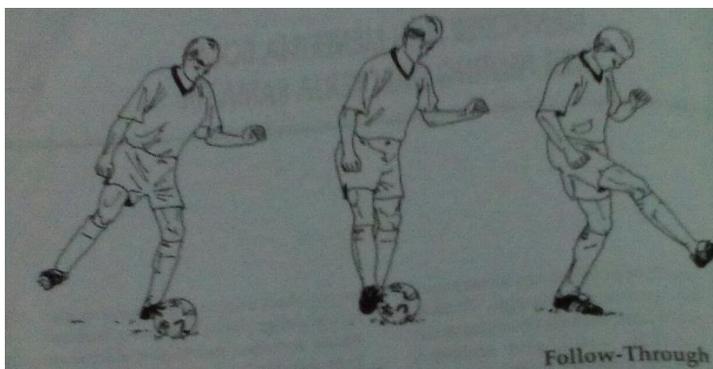
b. Teknik-teknik dasar dalam sepak bola

- Teknik tanpa bola

Cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, gerak tipu dll

- Teknik dengan bola

a. Passing menggunakan kaki bagian dalam

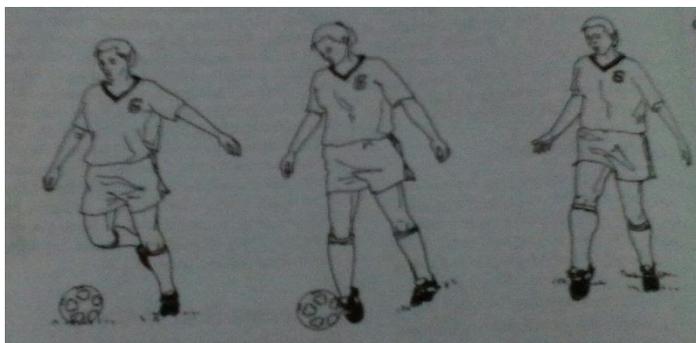


Persiapan: berdiri menghadap target, letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola, arahkan kaki ke target, ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang

Pelaksanaan: ayunkan kaki yang akan menendang kedepan, tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki

Follow through: lanjutkan gerakan searah dengan bola

b. Passing menggunakan kaki bagian luar

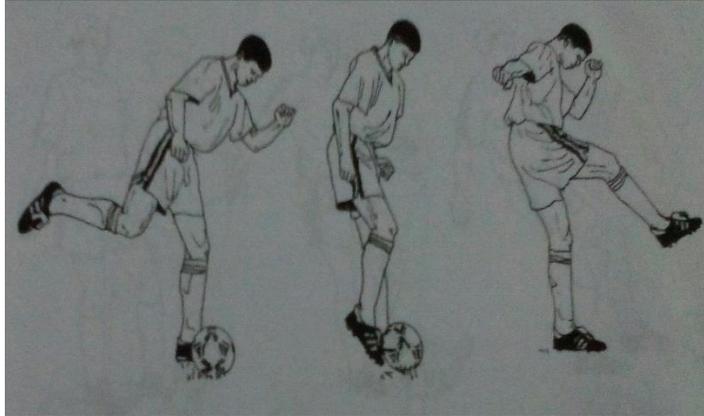


Persiapan: letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit disamping belakang bola, arahkan kaki kedepan, ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang

Pelaksanaan: sentakkan kaki yang akan menendang kedepan, tendang bola dengan kaki bagian samping luar

Follow through: lanjutkan gerakan searah dengan bola

c. Passing menggunakan kaki bagian punggung



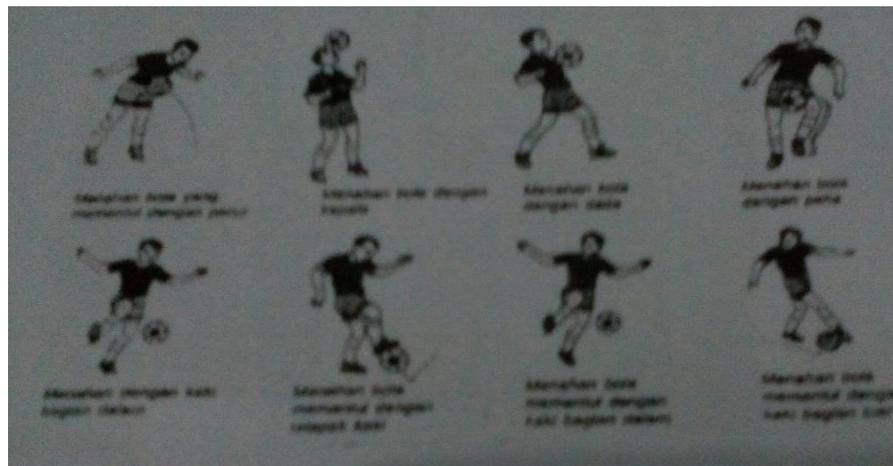
Persiapan: letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola, arahkan kaki ke target, tarik kaki yang akan menendang ke belakang, bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan

Pelaksanaan: pindahkan berat badan kedepan, kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat, tendang bagian tengah bola dengan bagian tengah kura-kura kaki

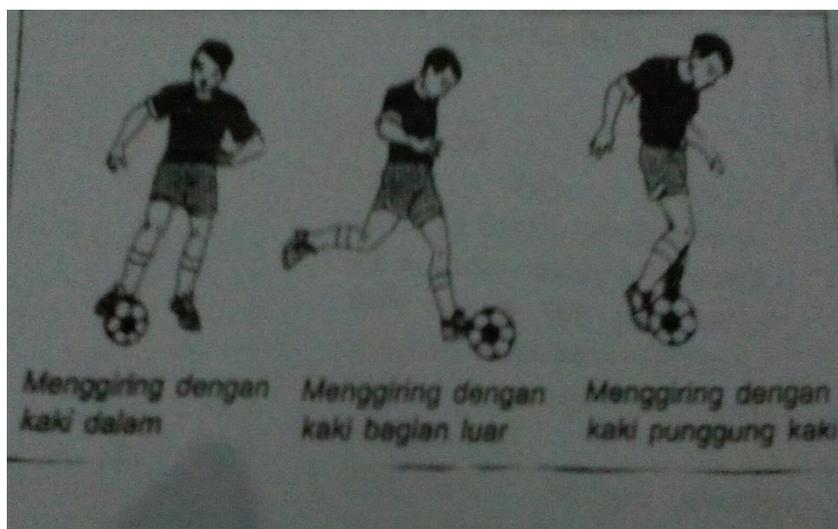
Follow through: lanjutkan gerakan searah dengan bola

- Teknik menahan bola atau mengontrol bola

Teknik mengontrol bola yang menyusur tanah, teknik mengontrol bola memantul, teknik mengontrol bola tinggi.



- Teknik menggiring/ mendribble bola
 - a. Menggiring dengan kaki bagian dalam
 - b. Menggiring dengan kaki bagian luar
 - c. Menggiring dengan punggung kaki

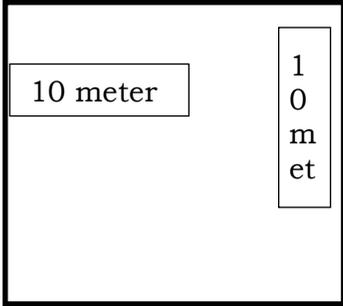


30. METODE PEMBELAJARAN

- Metode Permainan
- Metode Demonstrasi
- Metode Komando
- Metode Latihan

31. KEGIATAN PEMBELAJARAN

No.	Uraian Kegiatan	Alokasi Waktu	Keterangan
1	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan 2 shaf, berhitung, berdoa memberi salam dan presensi • Guru memberikan apersepsi <p>Apa ada yang tau Cristiano Ronaldo? Siapakah dia dan apakah karir yang dijalannya sekarang? Bagaimana cara ronaldo mengoper bola ke lawan?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan tujuan pembelajaran • Siswa melakukan pemanasan dengan permainan 'bola tangan' Peraturan permainan: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Siswa dibagi menjadi 2 tim dan permainan ini hanya menggunakan 	10 menit	Tatap muka (metode permainan, komando,)

	<p>tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Siswa tidak boleh membawa bola sambil berlari hanya boleh mengumpan ke rekan tim saja ✓ Setiap tim berusaha memperoleh poin : ✓ Mengoper ke sesama tim dapat poin 1 ✓ Berhasil memasukan bola ke gawang mendapat poin 2 		
2	<p>Inti</p> <p>a.Eksplorasi</p> <p>Guru memberikan game yang sudah dimodifikasi untuk mengeksplor kemampuan anak dalam passing dan kontrol bola</p> <p>Permainan pertama</p>  <p>Peraturan :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 3 vs 3 game menggunakan lapangan permainan sebesar 10x10 meter ✓ Membuat 5 umpan secara berurutan ✓ Jika salah satu tim sudah melakukan passing sebanyak 5 kali, tim tersebut mendapat poin 1 dst <p>b.Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru memberi menyuruh siswa melakukan gerakan passing dan kontrol <p>Siswa melakukan gerakan passing kontrol.</p>	60 menit	Tatap muka (demonstrasi, komando, latihan, permainan)

	<p>Peraturan : Pasangan latihan berjarak sekitar 10 m, kemudian lakukan gerakan mengumpan dan mengontrol, lakukan sebanyak 5-10 pengulangan dan berpasangan dengan temannya.</p> <p>c.Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru membenarkan gerakan passing ke teman dengan akurat, dari gerakan persiapan, pelaksanaan, dan follow through ✓ Siswa melakukan gerakan passing kontrol sesuai apa yang di demonstrasikan guru <p>Petunjuk :</p> <p>Mengumpan</p> <p>Menghadap ke arah yang ingin di umpan</p> <p>Menggunakan kaki bagian dalam dan Bola melalui bagian tengahnya</p> <p>Menerima</p> <p>Sejajar dengan arah bola yang datang</p> <p>Gunakan satu sentuhan dengan kaki bagian dalam untuk mempersiapkan umpan selanjutnya</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru memberikan permainan yang kedua <p>Permainan ke 2</p>		
--	--	--	--

	<div data-bbox="462 231 1024 485" style="border: 2px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div> <div data-bbox="516 568 548 635" style="text-align: center;"></div> <ul style="list-style-type: none">• 3vs3 dengan 10x15 meter lebar lapangan, ada gawangnya menggunakan cones(berjarak 2 meter) dan tidak boleh ada penjaga gawangnya,• Ketentuan: Mengontrol dan mengatur bola dengan cepat umpan dengan kuat dan menggunakan kaki bagian dalam, goal tercipta jika passing melewati gawang• Tidak boleh menggunakan passing atas• Passing berturut-turut ke rekan 5 kali mendapat poin 1 dan berhasil mencetak gol dapat poin 2	<div data-bbox="1073 568 1105 635" style="text-align: center;"></div>	
--	---	--	--

3	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan dengan cara jalan santai sambil pelepasan dan stretching • Guru memberi evaluasi keseluruhan mengenai materi yang telah diberikan • Siswa diberi tugas mencari gambar di internet tentang gerakan teknik dasar passing dan mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam • Siswa dibariskan, berhitung, berdoa dan dibubarkan 	10 menit	Tatap muka
---	---	----------	------------

13. Alat/ Media

- Lapangan Sepak Bola
- Bola Sepak
- Cones
- Peluit
- Stopwatch

14. SUMBER BAHAN

1. Luxbacher, Joseph A. 2011. *SEPAK BOLA*. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA
2. Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan(kelas x)*. Yudhistira

10. PENILAIAN

Teknik penilaian: Tes ketrampilan atau unjuk kerja, tes sikap, tes tertulis

A. Penilaian Unjuk Kerja

No.	Aspek yang di nilai	Kualitas gerak			
		1	2	3	4
1	Posisi kaki saat passing				
2	Arah bola				

3	Posisi kaki saat mengontrol bola				
4	Kualitas kontrol bola				
Jumlah skor maksimal =12					

$$\text{Nilai ketrampilan} = \frac{\text{Jumlah perolehan skor}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

B. Penilaian Perilaku

No.	Perilaku yang di harapkan	Skor
1	Bekerja sama	
2	Menghormati guru	
3	Bertanggung jawab	
4	Menunjukkan sikap sungguh-sungguh	
Jumlah		
Skor maksimal=4		

$$\text{Nilai sikap} = \frac{\text{jumlah perolehan skor}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

C. Penilaian Pemahaman Konsep Gerak Dasar Passing dan Mengontrol Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

No.	Pertanyaan yang di ajukan	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1	Bagaimana posisi kaki saat melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam?				
2	Bagaimana perkenaan kaki pada saat melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam?				

3	Bagaimana cara menontrol bola agar dapat kita kuasai dengan baik?				
jumlah					
Skor maksimal=12					

Nilai Kognitif = $\frac{\text{jumlah perolehan skor}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$

Nilai Akhir = nilai ketrampilan + nilai afektif + nilai kognitif

Muntilan, 14 Agustus 2016

Guru Pembimbing



Nonik Rahmawati S, Pd
 NBM. 1171615

Guru Mapel PJK



Gigih Satria
 13601241120