

**LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**LOKASI
SMP NEGERI 4 KOTA MAGELANG
ALAMAT: JL. PAHLAWAN NO 41, MAGELANG, JAWA TENGAH
56117**

15 JULI – 15 SEPTEMBER 2016



**DISUSUN OLEH:
FAJAR AGUNG PAMUJI
NIM : 13601241080**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Kepala Sekolah, Koordinator PPL Sekolah, Guru Pembimbing, dan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) menyatakan bahwa mahasiswa yang tersebut di bawah ini:

Nama : Fajar Agung Pamuji
NIM : 13601241080
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan PPL di SMP Negeri 4 Kota Magelang, dari tanggal 15 Juli – 15 September tahun 2016. Dengan hasil kegiatan tercakup dalam laporan di bawah ini.

Magelang, 15 September 2016

DPL – PPL
Universitas Negeri Yogyakarta

Guru Pembimbing PPL
SMP Negeri 4 Kota Magelang



Dr. Sugeng Purwanto M.Pd
NIP. 19650325 200501 1 002


Yuli Kusumastuti, S.Pd
NIP. 19750723 200903 2 002


Mengetahui

Kepala Sekolah
SMP Negeri 4 Kota Magelang




Drs. Parjopo
NIP. 19680920 199903 1 004

Koordinator PPL
SMP Negeri 4 Kota Magelang


Sri Hartini, S.Pd,
NIP. 19670315 200701 2 013

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan atas seluruh nikmat yang telah dilimpahkan oleh Tuhan Yang Maha Esa sehingga penyusun dapat menyelesaikan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 4 Magelang, serta atas terselesainya laporan PPL ini dengan baik dan tepat pada waktunya.

Laporan ini disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban sekaligus akhir dari seluruh rangkaian kegiatan PPL, yang merupakan deskripsi dari hasil pengamatan (observasi), kegiatan dan pengalaman selama melaksanakan PPL. Penyusunan ini telah melibatkan banyak pihak, yang berkontribusi positif dalam proses pelaksanaan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka perkenankanlah dalam laporan ini penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kekuatan sehingga penyusun mampu melaksanakan PPL dengan baik dan dapat menyusun laporan ini dengan lancar.
2. Orang tua kami yang senantiasa mendoakan dan mendukung kami.
3. Prof. Dr. Rochmat Wahab, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Drs. Pardjopo, Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Magelang, atas kerjasama yang telah diberikan.
5. Bapak Agustianto, M.Pd selaku dosen pamong PPL yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam pelaksanaan PPL ini.
6. Bu Sri Hartini, S.Pd selaku koordinator PPL SMP Negeri 4 Magelang yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam pelaksanaan PPL ini.
7. Bapak Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam pelaksanaan PPL dan *Microteaching*.
8. Ibu Yuli Kusumastuti, S.Pd selaku guru pembimbing Praktik Pengalaman Lapangan yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam pelaksanaan PPL ini.
9. Seluruh guru dan karyawan SMP Negeri 4 Magelang yang turut membantu kami selama pelaksanaan PPL. Serta warga sekolah yang telah banyak membantu kami.
10. Siswa-siswi SMP Negeri 4 Magelang atas segala partisipasi dan kerjasama yang hangat dalam kegiatan belajar mengajar di kelas.
11. Rekan-rekan PPL yang telah memberikan motivasi, semangat dan rasa persaudaraan serta kerjasamanya selama kegiatan PPL berlangsung.
12. Semua pihak yang telah membantu selama penyusunan dan pelaksanaan program PPL hingga tersusunnya laporan ini.

Demikianlah sekiranya laporan ini dapat dijadikan sumbangan pikiran bagi semua pihak yang memerlukan. Di sini penyusun juga menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, saran maupun kritik yang bersifat membangun sangat kami harapkan demi sempurnanya laporan ini serta bermanfaat bagi kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 4 Magelang.

Magelang, 15 September 2016

Penyusun,

Fajar Agung Pamuji

NIM. 13601241080

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Daftar Lampiran	vi
Abstrak	vii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi.....	9
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL.....	15
BAB II : PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan	18
B. Pelaksanaan PPL.....	22
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi.....	28
BAB III : PENUTUP	
A. Kesimpulan	30
B. Saran	30
Daftar pustaka.....	32
Lampiran.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Matriks Program Individu
- Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- Lampiran 3. Daftar Nilai
- Lampiran 4. Kalender Akademik
- Lampiran 5. Daftar Guru
- Lampiran 6. Laporan Mingguan
- Lampiran 7. Dokumentasi

**PELAKSANAAN
KEGIATAN PPL LOKASI
SMP NEGERI 4 MAGELANG**

**OLEH:
FAJAR AGUNG PAMUJI
NIM 13601241080
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

ABSTRAK

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu mata kuliah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa program studi kependidikan. Mata kuliah ini bertujuan untuk memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam bidang pembelajaran dan manajerial di sekolah atau lembaga, untuk melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan atau kependidikan.

SMP Negeri 4Magelang yang beralamat di Jalan Pahlawan 41 Magelang merupakan salah satu sekolah yang dijadikan lokasi PPL tahun ini. Sekolah ini memiliki fasilitas yang cukup baik dalam mendukung kegiatan belajar mengajar.

Kegiatan PPL yang dilakukan meliputi tahap persiapan, praktik mengajar, dan pelaksanaan. Beberapa persiapan PPL yang dilakukan antara lain kegiatan konsultasi dengan guru pembimbing dan observasi kegiatan pembelajaran. Pada tahap praktik mengajar, mahasiswa menyiapkan perangkat pembelajaran yaitu rencana pelaksanaan pembelajaran. Praktik mengajar dilaksanakan pada tanggal 15Juli sampai dengan 15 Sepetember 2016.Pada tahap pelaksanaan, mahasiswa diberi kesempatan mengajar minimal 4x terbimbing dan 4x mandiri. Hasil yang diperoleh dari kegiatan PPL yaitu mahasiswa mendapatkan pengalaman nyata berkaitan dengan perencanaan, penyusunan perangkat pembelajaran, proses pembelajaran dan pengelolaan kelas. Mahasiswa telah dapat menerapkan dan mengembangkan ilmu serta keterampilan yang dimiliki sesuai dengan program studi masing-masing.

Kata kunci:Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

BAB I

PENDAHULUAN

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan usaha peningkatan kualitas dan efisiensi proses pembelajaran terkait dengan pembelajaran maupun kegiatan yang mendukung berlangsungnya pembelajaran. PPL merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh pihak Universitas Negeri Yogyakarta sebagai suatu kegiatan latihan kependidikan yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi kependidikan. Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan dan mengaplikasikan kemampuan yang dimiliki dalam kehidupan nyata di sekolah.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh pihak Universitas Negeri Yogyakarta sebagai suatu kegiatan latihan kependidikan yang bersifat intrakurikuler dan dilaksanakan oleh mahasiswa program studi kependidikan. Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan dan mengaplikasikan kemampuan yang dimiliki dalam kehidupan nyata di sekolah.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) diharapkan dapat menjadi bekal bagi mahasiswa sebagai wahana pembentukan tenaga kependidikan profesional yang siap memasuki dunia pendidikan sesuai dengan tuntutan Kurikulum 2013, serta menyiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan atau calon guru yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan profesional, mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasai ke dalam praktik keguruan dan atau lembaga kependidikan, serta mengkaji dan mengembangkan praktik keguruan dan praktik kependidikan.

Sebelum kegiatan PPL dilaksanakan, mahasiswa terlebih dahulu menempuh kegiatan sosialisasi yaitu pra PPL melalui pembelajaran mikro dengan teman sejawat dan kegiatan observasi di sekolah. Kegiatan pembelajaran mikro dilakukan dengan teman sebaya. Kegiatan observasi di sekolah bertujuan agar mahasiswa memperoleh gambaran mengenai proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah beserta kelengkapan sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran. Pengalaman yang diperoleh selama PPL diharapkan dapat dipakai sebagai bekal untuk membentuk tenaga kependidikan yang profesional. PPL ini akhirnya dilaksanakan secara terpadu yang saling mendukung satu sama lain untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon guru.

A. Analisis Situasi

1. Profil SMP Negeri 4 Magelang

Sebelum kegiatan PPL dilaksanakan, mahasiswa terlebih dahulu menempuh kegiatan sosialisasi yaitu pra PPL melalui pembelajaran mikro dan kegiatan observasi di sekolah. Kegiatan pembelajaran mikro dilakukan dengan teman sebaya. Kegiatan observasi di sekolah bertujuan agar mahasiswa memperoleh gambaran mengenai proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah beserta kelengkapan sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran.

Observasi lingkungan sekolah merupakan langkah awal dalam pelaksanaan PPL, observasi dilaksanakan beberapa bulan sebelum penerjunan ke sekolah. Kegiatan observasi lingkungan sekolah dimaksudkan agar mahasiswa PPL mempunyai gambaran yang jelas mengenai situasi dan kondisi baik yang menyangkut keadaan fisik maupun nonfisik, norma dan kegiatan yang ada di SMP Negeri 4 Magelang. Diharapkan dengan adanya kegiatan observasi ini, mahasiswa dapat lebih mengenal SMP Negeri 4 Magelang, yang selanjutnya dapat melancarkan dan mempermudah pelaksanaan PPL.

SMP Negeri 4 Magelang, terletak di jalan Pahlawan 41 Magelang. Sekolah ini merupakan salah satu tempat yang digunakan sebagai lokasi PPL UNY 2016 pada periode kali ini. Pada tahun ini terdapat 11 mahasiswa UNY yang mendapat lokasi PPL di SMP tersebut. Ke-11 Mahasiswa tersebut berasal dari 6 jurusan yang berbeda.

SMP Negeri 4 Magelang sudah dilengkapi dengan beberapa sarana prasarana penunjang kegiatan pembelajaran. Adapun sarana prasarana yang dimiliki oleh SMP Negeri 4 Magelang diantaranya adalah gedung sekolah yang terdiri dari ruang belajar, ruang kantor, ruang penunjang, lapangan, dan halaman sekolah.

SMP Negeri 4 Magelang memiliki visi dan misi sekolah sebagai berikut:

- a. Visi sekolah U MANTAB “Unggul Dalam Mutu, Beriman, Bertaqwa, dan Berbudaya”.
- b. Misi dari SMP Negeri 4 Magelang sebagai berikut:
 1. Mewujudkan lulusan yang berprestasi akademik dan nonakademik.
 2. Melaksanakan proses pembelajaran yang mampu melejitkan kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan.
 3. Meningkatkan profesionalisme pendidik dan tenaga kependidikan.
 4. Mewujudkan sistem teknologi informasi dan komunikasi.
 5. Melaksanakan manajemen berbasis sekolah dan organisasi pembelajar.
 6. Melaksanakan kegiatan ibadah.

7. Melaksanakan kegiatan sedekah.
 8. Mewujudkan karakter jujur, disiplin, kreatif, kerja keras, dan empatik.
 9. Menciptakan karya seni berpotensi nasional dan global.
- c. Tujuan menengah 2013/2014 – 2017/2018
- 1) Mewujudkan lulusan yang memperoleh : Rerata hasil ujian nasional peringkat 3 tingkat Kota Magelang dan Prestasi nonakademik tingkat nasional.
 - 2) Melaksanakan proses pembelajaran yang mampu melejitkan kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan.
 - 3) Mewujudkan pendidik dan tenaga kependidikan profesional dan berprestasi tingkat nasional.
 - 4) Mewujudkan sistem teknologi informasi dan komunikasi dalam manajemen dan pembelajaran.
 - 5) Melaksanakan manajemen berbasis sekolah dan menciptakan organisasi pembelajar.
 - 6) Melaksanakan kegiatan ibadah berjamaah.
 - 7) Membiasakan kegiatan bersedekah.
 - 8) Mewujudkan karakter jujur, disiplin, kreatif, kerja keras, dan empatik.
 - 9) Menciptakan karya seni berpotensi nasional dan global.
- d. Tujuan Pendek 2015/2016 (MANTAB MELESAT)
- 1) Mewujudkan lulusan yang memperoleh : Rerata hasil ujian nasional peringkat 3 tingkat Kota Magelang dan Prestasi nonakademik tingkat nasional.
 - 2) Melaksanakan proses pembelajaran yang mampu melejitkan kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan.
 - 3) Meningkatkan profesionalisme pendidik dan tenaga kependidikan yang berprestasi tingkat provinsi.
 - 4) Mewujudkan sistem teknologi informasi dan komunikasi dalam manajemen dan pembelajaran.
 - 5) Melaksanakan manajemen berbasis sekolah dan merintis organisasi pembelajar.
 - 6) Melaksanakan kegiatan ibadah berjamaah, salat zuhur berjamaah, salat jumat berjamaah, kuliah pagi bagi siswa dan PTK muslim sedangkan siswa dan PTK nonmuslim menyesuaikan.
 - 7) Membiasakan kegiatan bersedekah tiap jumat.

- 8) Membiasakan karakter jujur, disiplin, kreatif, kerja keras, dan empatik.
- 9) Menciptakan karya seni berpotensi nasional.

2. Kondisi Fisik

Kondisi fisik sekolah ini pada umumnya sudah baik dan memenuhi syarat untuk menunjang proses pembelajaran. Selain itu SMP Negeri 4 Kota Magelang memiliki fasilitas-fasilitas yang cukup memadai guna menunjang proses pembelajaran. Lokasi Sekolah ini strategis karena berada dekat dengan jalan raya, namun suasana belajar mengajar belum terlalu kondusif karena lokasinya yang dekat dengan jalan raya dan menjadi satu dengan SD Negeri 4 Kota Magelang sehingga masih terlalu ramai. Luas lahan SMP Negeri 4 Kota Magelang adalah 5910 m².



Gambar 1. Denah Ruang SMP N 4 Magelang

Beberapa Fasilitas Ruang yang ada di SMP Negeri 4 Kota Magelang, meliputi:

No.	Jenis Fasilitas	Jumlah
1.	Ruang Kelas	18
2.	Laboratorium IPA	1
3.	Laboratorium Bahasa	2
4.	Laboratorium Komputer	1
5.	Laboratorium Multimedia	1
6.	Perpustakaan	1
7.	Ruang Kesenian	1
8.	UKS	1
9.	Ruang Bimbingan dan konseling	1

10.	Ruang Guru	1
11.	Kantor TU	1
12.	Kantor Kepala Sekolah	1
13.	Koperasi	1
14.	Gedung Olahraga	1
15.	Ruang tunggu atau Hall	1
16.	Ruang Osis	1
17.	Mushola	1
18.	Kamar mandi WC	16
19.	Dapur	1
20.	Ruang Keterampilan	1
21.	Tempat Parkir Sepeda Siswa	1
22.	Lapangan Upacara	1
23.	Tempat parkir motor guru	1
24.	Kantin Sekolah	3

Terdapat beberapa program sarana dan prasana, antara lain :

- Pengadaan/perawatan LCD
- Perawatan mebelair kelas
- Pengadaan papan tulis berpetak
- Tempat cuci tangan kelas
- Perawatan gudang
- Kanopi penghubung ruang guru ke kelas
- Taman kelas
- Atap tangga gedung baru
- Dag atap tangga aula
- CCTV
- Pengecatan kelas
- Ruang dan perkakas Prakarya
- Pompa air dan pompa taman
- Pengadaan dan pemeliharaan taman
- POS alat, ruang, dan kegiatan
- Perawatan sanitasi : WC dan saluran air
- Pengelolaan sampah
- Pengadaan dan perawatan alat pembelajaran

➤ Sarana Prasarana pendukung kegiatan belajar mengajar

1) Media pengajaran

SMP N 4 Magelang, mempunyai media yang cukup memadai, hal ini ditandai dengan di semua kelas terdapat papan tulis yang baik (*whiteboard*), kursi sebanyak jumlah siswa. Terdapat juga media berupa *LCD projector*, namun dalam penggunaannya hanya beberapa guru saja.

2) Perpustakaan

Buku-buku di perpustakaan cukup lengkap tetapi masih perlu dilakukan penataan kembali mengingat kondisi ruangan yang kecil.

3) OSIS

Kegiatan OSIS sudah berjalan dengan maksimal, seperti kegiatan upacara bendera untuk memperingati hari raya besar, kegiatan Masa Orientasi Siswa (MOS).

4) UKS

Fasilitas yang ada di UKS sudah baik, kondisi ruangan bersih dan nyaman.

5) BK

Terbagi atas konseling individu dan konseling kelompok. Kegiatan bimbingan belajar sudah berjalan dengan baik.

6) Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu alat pengenalan siswa pada hubungan sosial. Di dalamnya terdapat pendidikan pengenalan diri dan pengembangan kemampuan selain pemahaman materi pelajaran. Selain OSIS sebagai induk ekstrakurikuler di sekolah, kegiatan ekstrakurikuler lainnya adalah :

- a) Pramuka
- b) Paskibra
- c) Palang Merah Remaja (PMR)
- d) Olahraga (Bola Voli, Bola Basket, Karate, Tenis Meja, Tenis Lapangan)
- e) Kerohanian
- f) Musik
- g) Koperasi Sekolah

3. Kondisi Non Fisik

a. Keadaan Lingkungan

Lokasi SMP Negeri 4 Kota Magelang yang berada di dekat jalan raya dan menjadi satu tempat dengan SD Negeri 4 Magelang membuat kondisi belajar mengajar belum cukup kondusif.

b. Potensi siswa

Jumlah kelas total ada 18 ruang, 6 ruang untuk kelas VII, 6 ruang untuk kelas VIII, dan 6 ruang untuk kelas IX. Setiap kelas, rata-rata terdapat 32 siswa dan ada yang 24 siswa, sesuai dengan standar yang ditetapkan. Jumlah murid keseluruhan ada 520 anak, dengan rincian: kelas VII sebanyak 175 anak, kelas VIII sebanyak 175 anak dan kelas IX sebanyak 170 anak. Siswa SMP N 4 Kota Magelang memiliki prestasi antara lain :

- 1) UN peringkat 3 Kota Magelang(berimbas ke PPDB 2015/2016)
- 2) O2SN bulutangkis juara 3 Nasional
- 3) OSN IPA, Baca Puisi, Tilawah maju tingkat Provinsi
- 4) Band(drum) Asia Got Talent; Jateng-DIY juara 2
- 5) O2SN bulutangkis juara 3 Provinsi
- 6) TUB PBB dan pencak silat juara Kedu
- 7) KS dan Guru Berprestasi Kota Magelang
- 8) PMR maju tingkat Provinsi
- 9) Kluster 4 Kurikulum 2013
- 10) Kluntung: Kirab Adipura Kencana, Jambore Nasionalisme

c. Potensi guru

Jumlah tenaga pengajar keseluruhan sebanyak 50 orang, rata-rata bergelar sarjana. Setiap tenaga pengajar mengampu satu bidang studi tertentu. Terdapat tenaga pengajar/guru sebanyak 39 orang dan karyawan sebanyak 11 orang. 32 orang bergelar S1, 4 orang bergelar S2, 1 orang bergelar D1, 1 orang bergelar D2, 1 orang bergelar D3, 11 orang lainnya yang belum bergelar sarjana. Dari keseluruhan tenaga pengajar tersebut, 37 orang sudah menjadi guru tetap (GT) dan bergelar PNS dan 2 orang menjadi guru tidak tetap (GTT). Dibantu dengan jumlah tenaga TU sebanyak 5 orang dan 6 lainnya sebagai pegawai tidak tetap.

Terdapat beberapa prestasi PTK, antara lain :

- 1) Koordinator MGMP Bahasa Indonesia
- 2) Juara 4 LKG tingkat Nasional
- 3) Juara 5 Penulisan Cerita tingkat Provinsi
- 4) Juara 1 KS Berprestasi tingkat Kota
- 5) Juara 1 Guru Berprestasi tingkat Kota
- 6) Juara 6 KS Berprestasi tingkat Provinsi
- 7) Juara 2 Best Practice Guru tingkat Kota
- 8) Finalis Lomba Inovasi Pembelajaran tingkat Provinsi
- 9) Finalis Lomba Karya Ilmiah tingkat Nasional
- 10) Juara 2 OSN Guru tingkat Kota
- 11) 5 guru menjadi Ketua MGMP

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

1. Perumusan masalah

Terdapat beberapa permasalahan yang teridentifikasi setelah dilakukan observasi pembelajaran di SMP Negeri 4 Magelang yang dirasa perlu adanya pemecahan, diantaranya kondisi siswa yang cukup ramai dan sebagian siswa kurang aktif, khususnya untuk siswa kelas VII, dan apabila diajak untuk berdiskusi biasanya siswa ramai dan mengobrol dengan teman satu kelompok sehingga yang perlu dipersiapkan adalah bagaimana pengelolaan kelas yang baik dan bagaimana penyampaian materi dengan kondisi siswa seperti di atas.

Permasalahan yang ditemukan yang berkaitan dengan media pembelajaran adalah kurang optimalnya penggunaan sarana atau fasilitas terutama menyangkut media pembelajaran untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM) dan kualitas sekolah sendiri. Jumlah perlengkapan pembelajaran (bola, net, dll) yang sangat terbatas, sehingga harus bergantian dengan guru yang lain apabila mau menggunakannya.

Berdasarkan analisis situasi dari hasil observasi, maka kelompok PPL UNY di SMP Negeri 4 Magelang berusaha merancang program kerja yang diharapkan dapat menjadi stimulus awal bagi pengembangan sekolah. Program kerja yang direncanakan telah mendapat persetujuan Kepala Sekolah, Dosen Pembimbing Lapangan dan hasil mufakat antara guru pembimbing dengan mahasiswa, yang disesuaikan dengan disiplin ilmu, keahlian dan kompetensi yang dimiliki oleh setiap personel yang tergabung dalam tim PPL UNY. Program kerja tersebut diharapkan dapat

membangun dan memberdayakan segenap potensi yang dimiliki oleh SMP Negeri 4 Kota Magelang sebagai wilayah kerja tim PPL.

2. Rancangan Kegiatan PPL

PPL dimulai tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016 yang dilaksanakan di SMP Negeri 4 Magelang. Agar pelaksanaan kegiatan PPL dapat terarah dengan baik dalam rangka mencapai apa yang diharapkan, maka diperlukan adanya penyusunan rencana program kegiatan PPL tersebut yaitu:

a. Perangkat Pembelajaran

1) Satuan Pelajaran

Satuan pelajaran disusun sebagai acuan bahan ajar yang akan disampaikan dalam setiap sub-kompetensi. Satuan pelajaran ini dibuat mahasiswa praktikan dengan mendapatkan bimbingan dari guru pembimbing.

2) Satuan Acara Pembelajaran

Satuan acara pembelajaran atau RPP dibuat berdasarkan Kurikulum 2013 Revisi 2016 (K-13). Satuan acara pembelajaran ini dibuat sebagai acuan dalam pembuatan satuan pelajaran. Mahasiswa PPL membuat satuan acara pembelajaran yang kemudian dikonsultasikan dengan guru pembimbing.

b. Proses Pembelajaran

1) Penyiapan Materi Bahan Ajar

- a) Media Pembelajaran
- b) Penyusunan Materi Pelajaran

2) Penyampaian Materi Ajar

- a) Memberikan Pengantar Materi (apersepsi)
- b) Teori/Praktek
- c) Tanya Jawab
- d) Latihan
- e) Bermain

c. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Sebelum melaksanakan praktik mengajar, praktikan konsultasi dengan guru pembimbing tentang materi apa saja yang akan disampaikan. Selain itu, praktikan juga konsultasi RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) dan tugas-tugas yang akan diberikan dengan guru pembimbing.

d. Penyusunan Laporan

Penyusunan laporan merupakan tugas akhir dari pelaksanaan PPL dan merupakan pertanggungjawaban atas pelaksanaan PPL. Data yang digunakan untuk menyusun laporan diperoleh melalui praktik mengajar maupun praktik persekolahan. Hasil dari laporan ini diharapkan selesai dan dikumpulkan atau untuk disahkan sebelum waktu penarikan.

e. Penarikan PPL

Kegiatan penarikan PPL dilakukan tanggal 15 September 2016 yang sekaligus menandai berakhirnya kegiatan PPL di SMP Negeri 4 Magelang pada tahun 2016. Kegiatan penarikan PPL dilakuakn oleh Dosen Pembimbing Lapangan kepada pihak sekolah sebagai tanda bahwa telah selesainya PPL UNY 2016 di SMP Negeri 4 Magelang.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

Pada bab ini akan diuraikan mengenai persiapan PPL, pelaksanaan program dan analisis hasil program PPL yang telah dirumuskan pada program PPL yang tertuang dalam matriks program kerja. Pelaksanaan program kerja dimulai pada tanggal 25 Juli 2016 dan diakhiri pada tanggal 15 September 2016. Sebelum pelaksanaan program maka ada persiapan yang perlu dipersiapkan demi kelancaran program tersebut.

A. Persiapan

1. Kegiatan Pra PPL

Keberhasilan suatu kegiatan sangatlah tergantung dari persiapannya. Demikian pula untuk mencapai tujuan PPL yang dilaksanakan mulai 25 Juli hingga 15 September 2016, maka perlu dilakukan berbagai persiapan sebelum praktik mengajar. Persiapan-persiapan tersebut termasuk kegiatan yang diprogramkan dari lembaga UNY, maupun yang diprogramkan secara individu oleh mahasiswa. Persiapan-persiapan tersebut meliputi:

a. Pembekalan

Kegiatan pembekalan merupakan salah satu persiapan yang diselenggarakan oleh lembaga UNY, dilaksanakan dalam bentuk pembekalan PPL yang diselenggarakan oleh UPPL pada setiap program studi. Kegiatan ini wajib diikuti oleh calon peserta PPL. Materi yang disampaikan dalam pembekalan PPL adalah mekanisme pelaksanaan *micro teaching*, teknik pelaksanaan *micro teaching*, teknik pelaksanaan PPL dan teknik menghadapi serta mengatasi permasalahan yang mungkin akan terjadi selama pelaksanaan PPL. Mahasiswa yang tidak mengikuti pembekalan tersebut dianggap mengundurkan diri dari kegiatan PPL. Pembekalan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi diadakan pada Februari 2016 bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

b. Observasi kegiatan belajar mengajar di SMPN 4 Magelang.

Observasi dilakukan dalam dua bentuk, yaitu observasi pra PPL dan observasi kelas pra mengajar. Observasi PPL dilaksanakan pada bulan Februari 2016. Observasi pra mengajar untuk Jurusan Pendidikan Olahraga dilaksanakan pada tanggal 7-10 Juli 2016.

1). Observasi pra PPL.

Observasi yang dilakukan, meliputi:

- a) Observasi fisik, yang menjadi sasaran adalah gedung sekolah, kelengkapan sekolah dan lingkungan yang akan menjadi tempat praktik.
- b) Observasi proses pembelajaran, mahasiswa melakukan pengamatan proses pembelajaran dalam kelas, meliputi metode yang digunakan, media yang digunakan, administrasi mengajar berupa media pembelajaran, RPP dan strategi pembelajaran.
- c) Observasi siswa, meliputi perilaku siswa ketika proses pembelajaran ataupun di luar itu. Digunakan sebagai masukan untuk menyusun strategi pembelajaran.

2). Observasi kelas pra mengajar.

Observasi dilakukan pada kelas yang akan digunakan untuk praktik mengajar, tujuan kegiatan ini antara lain :

- a) Mengetahui proses pembelajaran;
- b) Mempelajari situasi kelas;
- c) Mempelajari kondisi siswa (aktif/tidak aktif).

Observasi di kelas dilakukan dengan tujuan mahasiswa memperoleh gambaran mengenai proses belajar mengajar di kelas, sehingga apabila mahasiswa mulai mengajar di depan kelas maka mahasiswa dapat mempersiapkan strategi yang tepat untuk menghadapi siswa. Adapun yang menjadi titik pusat kegiatan ini adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan cara guru mengajar, yang meliputi perangkat pembelajaran, proses pembelajaran, dan perilaku siswa. Perangkat pembelajaran ini mencakup silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Proses pembelajaran mencakup membuka pelajaran, metode pembelajaran, penyajian materi, penggunaan bahasa, waktu, gerak, cara memotivasi siswa, teknik bertanya, penguasaan kelas, penggunaan media, bentuk dan cara evaluasi, dan menutup pelajaran. Sedangkan perilaku siswa mencakup perilaku siswa di kelas dan di luar kelas. Berdasarkan observasi ini praktikan telah mempunyai gambaran tentang sikap maupun tindakan yang harus dilakukan waktu mengajar.

c. Pengajaran Mikro (*Microteaching*)

Persiapan paling awal yang dilakukan oleh mahasiswa adalah mengikuti pembelajaran mikro. Setelah mengadakan observasi mahasiswa dapat belajar banyak dari proses pembelajaran yang sesungguhnya di SMP Negeri 4 Magelang. Setelah itu mahasiswa mengikuti kuliah pengajaran mikro. Pengajaran mikro dilaksanakan mulai Februari sampai Juni 2016. Dalam pengajaran mikro mahasiswa melakukan praktik mengajar pada kelas kecil. Adapun yang berperan sebagai guru adalah mahasiswa sendiri dan yang berperan sebagai siswa adalah teman satu kelompok dengan didampingi seorang dosen pembimbing mikro yaitu Bapak Dr. Sugeng Purwanto M.Pd. Dosen pembimbing mikro memberikan masukan, baik berupa kritik maupun saran setiap kali mahasiswa selesai praktik mengajar termasuk RPP. Berbagai macam metode dan media pembelajaran diujicobakan dalam kegiatan ini, sehingga mahasiswa memahami media yang sesuai untuk setiap materi. Dengan demikian, pengajaran mikro bertujuan untuk membekali mahasiswa agar lebih siap dalam melaksanakan PPL, baik segi materi maupun penyampaian atau metode pengajarnya. Pengajaran mikro juga sebagai syarat bagi mahasiswa untuk dapat mengikuti PPL.

d. Persiapan sebelum mengajar

Sebelum mengajar di sekolah, mahasiswa harus mempersiapkan administrasi dan persiapan materi, serta media yang akan digunakan untuk mengajar agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana dan harapan. Persiapan-persiapan tersebut antara lain:

- 1) Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang berisi rencana pembelajaran untuk setiap kali pertemuan.
- 2) Pembuatan media, sebelum melaksanakan pembelajaran yang sesuai dan dapat membantu pemahaman siswa dalam menemukan konsep, yang dapat berupa objek sesungguhnya ataupun model.
- 3) Mempersiapkan alat dan bahan mengajar, agar pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah dibuat.

- 4) Diskusi dan konsultasi dengan guru pembimbing yang dilakukan sebelum dan sesudah mengajar.
- 5) Diskusi dengan sesama mahasiswa, yang dilakukan baik sebelum maupun sesudah mengajar untuk saling bertukar pengalaman dan juga untuk bertukar saran dan solusi.

2. Pembuatan Persiapan Mengajar

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

a. Konsultasi dengan dosen dan guru pembimbing.

Berdasarkan prosedur pelaksanaan PPL terbimbing, setiap mahasiswa sebelum mengajar wajib melakukan koordinasi dengan Dosen Pembimbing Lapangan PPL (DPL PPL) dan guru pembimbing di sekolah mengenai RPP dan waktu mengajar. Hal ini dikarenakan setiap mahasiswa yang akan melakukan praktik mengajar, guru atau dosen diusahakan dapat hadir untuk mengamati mahasiswa yang mengajar di kelas.

Koordinasi dan konsultasi dengan dosen dan guru pembimbing dilakukan sebelum dan setelah mengajar. Sebelum mengajar guru memberikan materi yang harus disampaikan pada waktu mengajar. Sedangkan setelah mengajar dimaksudkan untuk memberikan evaluasi cara mengajar mahasiswa PPL.

b. Penguasaan materi

Materi yang akan disampaikan pada siswa harus disesuaikan dengan kurikulum dan silabus yang digunakan. Selain menggunakan buku paket, penggunaan buku referensi yang lain sangat diperlukan agar proses belajar mengajar berjalan lancar. Mahasiswa PPL juga harus menguasai materi yang akan disampaikan.

c. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (*Lesson Plan*), berdasarkan silabus yang telah ada.

d. Pembuatan media pembelajaran

Media pembelajaran merupakan faktor pendukung yang penting untuk keberhasilan proses pengajaran. Media

pembelajaran adalah suatu alat yang digunakan sebagai media dalam menyampaikan materi kepada siswa agar mudah dipahami oleh siswa. Media ini selalu dibuat sebelum mahasiswa mengajar agar penyampaian materi tidak membosankan. Media yang dibuat ada 2 macam yaitu yang berbasis teknologi dan manual.

e. Pembuatan alat evaluasi (Lembar Kerja Siswa)

Alat evaluasi ini berfungsi untuk mengukur seberapa jauh siswa dapat memahami materi yang disampaikan. Alat evaluasi berupa latihan dan penugasan bagi siswa baik secara individu maupun kelompok.

B. Pelaksanaan PPL

1. Kegiatan Praktik Mengajar

Dalam pelaksanaan kegiatan PPL (praktik mengajar), mahasiswa mendapat tugas untuk mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, VII F Dengan jumlah siswamasing-masingkelasberkisarantara 32, kecuali kelas E dan F yang jumlah siswanya masing-masing 24. Materi yang disampaikan disesuaikan dengan K-13 dan disesuaikan dengan susunan program pendidikan guru. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), kegiatan praktik mengajar ini dimulai pada tanggal 25 Juli sampai dengan 15September2016 dengan didampingi guru pembimbing. Pendampingan dilakukan selama 6 kali, yaitu pada minggu pertama mengajar. Ini dilakukan agar mahasiswa terus mendapatkan masukan dari guru pembimbing, dan guru pembimbing bisa melihat peningkatan kualitas mahasiswa saat mengajar. Pada tahap ini, mahasiswa dinilai oleh guru pembimbing dan dosen pembimbing PPL, baik dalam membuat persiapan mengajar, melakukan aktivitas mengajar di kelas, kepedulian terhadap siswa, maupun penguasaan kelas.

Adapun hasil proses PPL yang dilaksanakan oleh praktikan dari tanggal 25 Juli sampai dengan 15 September 2016 adalah sebagai berikut:

No	Hari/Tgl	Alokasi Waktu	Kelas	Materi	Kegiatan
1	Senin, 25 Juli 2016	120 menit	VII A	<ul style="list-style-type: none"> Tes kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> Lari bolak-balik, push up, sit up, back up dan naik turun tangga
2	Selasa, 26 Juli 2016	120 menit	VII C	<ul style="list-style-type: none"> Tes kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> Lari bolak-balik, push up, sit up, back up dan naik turun tangga
		120 menit	VII F	<ul style="list-style-type: none"> Tes kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> Lari bolak-balik, push up, sit up, back up dan naik turun tangga
3	Kamis, 28 Juli 2016	120 menit	VIII E	<ul style="list-style-type: none"> Tes kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> Lari bolak-balik, push up, sit up, back up dan naik turun tangga
		120 menit	VIII D	<ul style="list-style-type: none"> Senam Lantai 	<ul style="list-style-type: none"> Roll depan dan roll belakang
4	Senin, 1 Agustus	120 menit	VII A	<ul style="list-style-type: none"> Teknik dasar bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> passing, dribbling,

	2016				shooting
5	Selasa, 2 Agustus 2016	120 menit	VII C	• Teknik dasar bola basket	• passing, dribbling, shooting
		120 menit	VII F	• Teknik dasar bola basket	• passing, dribbling, shooting
6	Rabu, 3 Agustus 2016	120 menit	VII B	• Teknik dasar bola basket	• passing, dribbling, shooting
7	Senin, 8 Agustus 2016	120 menit	VII A	• Teori teknik dasar bolavoli	• Membaca materi di buku pasket, tanya jawab dan praktik posisi tubuh dan cara melakukan
8	Selasa, 9 Agustus 2016	120 menit	VII C	• Bola Tembak	• Melempar bola, bola yang digunakan adalah bola voli
		120 menit	VII F	• Bola Tembak	• Melempar bola, bola yang digunakan adalah bola voli
9	Kamis, 11 Agustus 2016	120 menit	VII E	• Teknik dasar bola basket	• passing, dribbling, shooting
10	Senin, 15	120 menit	VII A	• Bola Tembak	• Melempar

	Agustus 2016				bola, bola yang digunakan adalah bola voli
11	Kamis, 18 Agustus 2016	120 menit	VII E	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar bolavoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah dan servis bawah
12	Jumat, 19 Agustus 2016	120 menit	VII D	<ul style="list-style-type: none"> • Observer, teknik dasar bolavoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah dan servis bawah
13	Senin, 22 Agustus 2016	120 menit	VII A	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar bolavoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah dan servis bawah
14	Selasa, 23 Agustus 2016	240 menit	VII C VII F	<ul style="list-style-type: none"> • Praktik lari jarak pendek 	<ul style="list-style-type: none"> • teknik dan posisi tubuh start jongkok, aba-aba dalam lari jarak pendek, gerakan memasuki garis finish
15	Rabu, 24 Agustus 2016	120 menit	VII B	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar bolavoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah dan servis bawah
16	Kamis, 25 Agustus 2016	120 menit	VII E	<ul style="list-style-type: none"> • Lari jarak pendek 	<ul style="list-style-type: none"> • teknik dan posisi tubuh start jongkok,

					aba-aba dalam lari jarak pendek, gerakan memasuki garis finish
17	Jumat, 26 Agustus 2016	120 menit	VII D	<ul style="list-style-type: none"> Lari jarak pendek 	<ul style="list-style-type: none"> teknik dan posisi tubuh start jongkok, aba-aba dalam lari jarak pendek, gerakan memasuki garis finish
18	Senin, 29 Agustus 2016	120 menit	VII A	<ul style="list-style-type: none"> Evaluasi dengan mengerjakan soal latihan dibuku paket 	<ul style="list-style-type: none"> Mengerjaka soal, tanya jawab
19	Selasa, 30 Agustus 2016	240 Menit	VII C VII F	<ul style="list-style-type: none"> Penilaian teknik dasar bolabasket 	<ul style="list-style-type: none"> Dribbling dan passing dada
20	Rabu, 31 Agustus 2016	120 menit	VII B	<ul style="list-style-type: none"> Penilaian teknik dasar bolabasket 	<ul style="list-style-type: none"> Dribbling dan passing dada
21	Kamis, 1 September 2016	120 menit	VII E	<ul style="list-style-type: none"> Penilaian teknik dasar bolabasket 	<ul style="list-style-type: none"> Dribbling dan passing dada
22	Jumat, 2 September 2016	120 menit	VII D	<ul style="list-style-type: none"> Penilaian teknik dasar bolabasket 	<ul style="list-style-type: none"> Dribbling dan passing dada
23	Senin, 5 September 2016	120 menit	VII A	<ul style="list-style-type: none"> Penilaian teknik dasar bolabasket 	<ul style="list-style-type: none"> Dribbling dan passing dada

24	Selasa, 6 September 2016	240 menit	VII C VII F	<ul style="list-style-type: none"> • Penilaian teknik dasar bolavoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah dan servis bawah
25	Rabu, 7 September 2016	120 menit	VII B	<ul style="list-style-type: none"> • Penilaian Bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah dan servis bawah
26	Kamis, 8 September 2016	120 menit	IX A	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bolavoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan dengan permainan dilanjutkan dengan bermain permainan sesungguhnya
		120 menit	VIII D	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bolavoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan dengan permainan dilanjutkan dengan bermain permainan sesungguhnya
27	Jumat, 9 September 2016	120 menit	VII D	<ul style="list-style-type: none"> • Penilaian Bolavoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah dan servis bawah
28	Selasa, 13 September 2016	420 menit	VII C VII F	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar sepak bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Passing, dribbling
29	Rabu, 14 September 2016	120 menit	VII B	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar sepakbola 	<ul style="list-style-type: none"> • Passing dan dribbling
30	Kamis, 15 September 2016	120 menit	VII E	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan soal-soal dibuku paket, materi bolavoli, bolabasket, 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengerjakan soal-soal latihan di

				lari jarak pendek, kebugaran.	kelas.
--	--	--	--	----------------------------------	--------

2. Umpan Balik dari Pembimbing

Selama kegiatan praktik mengajar sampai tanggal 15 September 2016, mahasiswa mendapat bimbingan dari guru pembimbing dan dosen pembimbing PPL. Dalam kegiatan praktik pengalaman lapangan, guru pembimbing dan dosen pembimbing PPL sangat berperan dalam kelancaran penyampaian materi. Guru pembimbing di sekolah memberikan saran dan kritik kepada mahasiswa setelah selesai melakukan praktik mengajar sebagai evaluasi dan perbaikan guna meningkatkan kualitas pembelajaran selanjutnya. Dosen pembimbing PPL juga memberikan masukan tentang cara memecahkan persoalan yang dialami mahasiswa dalam melakukan proses pembelajaran.

Beberapa point evaluasi yang sangat penting untuk dicermati adalah :

- a. Penguasaan konsep materi adalah yang paling utama.
- b. Memberitahu tujuan pembelajaran agar siswa mengetahui materi yang harus mereka pahami.
- c. Dalam manajemen waktu harus diperhatikan agar ketercapaian penyampaian materi dapat terpenuhi.
- d. Harus dapat menguasai kelas agar siswa bisa tetap kondusif.
- e. Setiap pertemuan harus dapat sampai pada tahap evaluasi.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

Analisis hasil pelaksanaan PPL di SMP Negeri 4 Magelang terdiri dari:

1. Analisis Pelaksanaan Program

a. Pelaksanaan program PPL

Rencana program PPL yang diselenggarakan Universitas, disusun sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan. Berdasarkan catatan-catatan, selama ini seluruh program kegiatan PPL dapat terealisasi dengan baik. Mahasiswa telah mengajar minimal delapan kali pertemuan dan didampingi oleh guru pembimbing. Pada kenyataannya mahasiswa telah mengajar lebih dari delapan kali pertemuan atau sekitar 22 kali mengajar dengan jumlah RPP sebanyak 4 RPP dan dalam proses pengajaran tidak selalu didampingi oleh guru pembimbing. Selain itu, setiap akan mengajar mahasiswa selalu berkonsultasi dengan guru pembimbing mengenai RPP dan media yang

akan digunakan dan setiap selesai mengajar, mahasiswa selalu melakukan evaluasi dengan guru agar mendapat kritik saran untuk proses pembelajaran selanjutnya.

2. Hambatan-hambatan

Selama mahasiswa melaksanakan PPL di SMP Negeri 4 Magelang, mahasiswa PPL menemui beberapa hambatan yaitu kondisi kelas yang kadang kurang kondusif karena siswa ramai, pembagian waktu dalam proses pembelajaran kurang tepat, dan banyak siswa yang masih malu-malu untuk bertanya atau menyampaikan pendapat dan kadang siswa lebih banyak diam sehingga mahasiswa kurang bisa memahami apakah semua siswa sudah jelas dengan materi yang telah diajarkan, serta pindah kelas karena tidak memiliki LCD.

Namun, hambatan-hambatan tersebut dapat dipecahkan dengan:

- a. Mahasiswa memberi perhatian yang lebih dengan memberikan pertanyaan atau teguran secara langsung kepada siswa.
- b. Mahasiswa menyampaikan materi dengan sedikit gurauan agar siswa tidak merasa bosan.
- c. Mahasiswa lebih tegas saat memberikan waktu kepada siswa untuk mengerjakan soal.
- d. Mahasiswa memberikan tanya jawab kepada siswa untuk mengetahui pemahaman mereka.
- e. Memberikan reward kepada siswa yang aktif dengan pemberian kertas keaktifan.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan PPL yang telah dan masih dilaksanakan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Kegiatan PPL menjadikan mahasiswa dapat terjun langsung dan berperan aktif dalam lembaga pendidikan formal, menambah sudut pandang dan memperluas wawasan mahasiswa dalam lingkungan sekolah, membentuk mahasiswa agar lebih kreatif, inovatif dan percaya diri sebagai bagian dari masyarakat.
2. Observasi pembelajaran dan pengenalan karakteristik siswa sangat penting dilakukan agar proses pembelajaran dapat berjalan lancar. Kemampuan mengobservasi yang tepat akan memudahkan menyusun strategi pembelajaran yang tepat pula sehingga akan memperlancar pelaksanaan pembelajaran.
3. PPL mendewasakan cara berfikir dan meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan dan pemecahan masalah pendidikan.
4. PPL memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk menerapkan dan mengembangkan ilmu serta keterampilan yang dimiliki dalam kegiatan pembelajaran.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

- a. Mahasiswa harus mampu untuk menggunakan berbagai macam model atau metode pembelajaran sehingga pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial menjadi pelajaran yang menyenangkan.
- b. Mahasiswa harus memiliki persiapan yang matang untuk melaksanakan PPL baik dari segi manajemen waktu maupun manajemen kelas. Hal lain yang juga harus dipersiapkan adalah fisik dan mental yang baik.
- c. Mahasiswa harus mampu mengelola kelas dan siswa agar kegiatan belajar mengajar dapat terlaksana dengan baik. Pengelolaan kelas meliputi bagaimana mengkondisikan siswa agar siap untuk menerima pelajaran serta menerima pelajaran itu sendiri hingga sampai pada taraf

evaluasi. Dalam pengelolaan kelas, sebisa mungkin melibatkan siswa sebagai kelompok aktif bukan terpusat pada guru saja.

2. Bagi sekolah

- a. Agar lebih meningkatkan pengetahuan guru dalam bidang teknologi, karena teknologi terutama berbasis IT sangat bermanfaat dalam menunjang proses pembelajaran kepada siswa.
- b. Agar menambah variasi media pembelajaran. Hal ini bisa dilakukan dengan mencari atau membuat sendiri media-media pembelajaran yang mudah dan efektif bagi pembelajaran.
- c. Sekolah dapat bekerjasama dengan mahasiswa dalam setiap kegiatan dengan lebih baik.
- d. Hubungan yang sudah terjalin antara pihak sekolah dan UNY hendaknya lebih ditingkatkan dengan saling memberi masukan antara kedua belah pihak lembaga.
- e. Disiplin seluruh warga sekolah sebaiknya lebih ditingkatkan sehingga seluruh kegiatan di sekolah dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan yang telah direncanakan.

3. Bagi Unit Program Pengalaman Lapangan (UPPL)

- a. UPPL hendaknya menciptakan mekanisme yang lebih baik dalam pemberian bantuan perlengkapan kegiatan PPL.
- b. Pembekalan kegiatan PPL sebaiknya lebih dimaksimalkan.
- c. Pengelolaan administrasi harus lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

TIM UPPL, 2015, *Panduan PPL Universitas Negeri Yogyakarta 2015*, UNY PRESS, Yogyakarta.

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

	i. Pendampingan LDK						1			1
	i. Pemasangan Jaring Basket							2		2
	j. Perpisahan PPL									
6	Kegiatan Ekstrakurikuler									
	Basket				2	2	2	2	2	10
	Voli						2	2	2	6
	PRAMUKA							2		2
7	Evaluasi Mingguan	2	2	2	2	2	2	2	2	16
8	Pembuatan Laporan PPL		1	1	1	1	1	1	5	11
	JUMLAH									279

Magelang, 23 September
2016

Mengetahui,

Praktikan PPL



Dr. Parjopo
NIP. 19680920 199903 1 004

Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd
NIP. 19650325 200501 1 002

Guru Pembimbing

Yuli Kusumastuti, S.Pd
NIP. 19750723 200903 2 002

Fajar Agung Pamuji
NIM. 13601241080

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Identitas Sekolah : SMP NEGERI 4 KOTA MAGELANG
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 3 JP (1 x 3x40 menit)

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.7 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya.	3.7.1. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, otot dada, otot bahu (<i>Push-up</i>) 3.7.2. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan latihan untuk meningkatkan kekuatan dan Daya tahan otot perut (<i>Sit-up</i>) 3.7.3 Mendiskusikan dan membuat kesimpulan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot punggung (<i>Back-up</i>) 3.7.4. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah (Naik turun bangku) 3.7.5. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan

	<p>untuk latihan sirkuit sederhana</p> <p>3.7.6. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan untuk melakukan latihan kebugaran jasmani</p>
<p>4.7 Mencobamengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.</p>	<p>4.7.1. Mempraktikkan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, otot dada, otot bahu (<i>Push-up</i>)</p> <p>4.7.2. Mempraktikkan latihan untuk meningkatkan kekuatan dan Daya tahan otot perut (<i>Sit-up</i>)</p> <p>4.7.3 Mempraktikkan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot punggung (<i>Back-up</i>)</p> <p>4.7.4. Mempraktikkan latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah (Naik turun bangku)</p> <p>4.7.5. Mempraktikkan latihan sirkuit secara sederhana</p> <p>4.7.6. Mempraktikkan pengukuran latihan kebugaran jasmani</p>

C. Deskripsi Materi Pembelajaran

Tema : Komponen kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh

Sub Tema : Latihan kekuatan dan daya tahan otot tubuh

1. Materi Reguler

a. Konsep latihan kebugaran jasmani

- Pengertian
- Manfaat latihan kebugaran jasmani

b. Konsep latihan kekuatan dan daya tahan otot

- Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, otot dada, otot bahu (*Push-up*)
- Latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot perut (*Sit-up*)
- Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot punggung (*Back-up*)

- Latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah (Naik turun bangku)

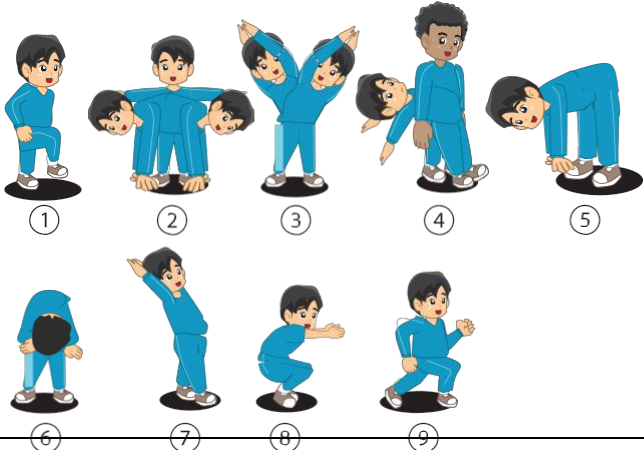
2. Materi Pembelajaran Remedial

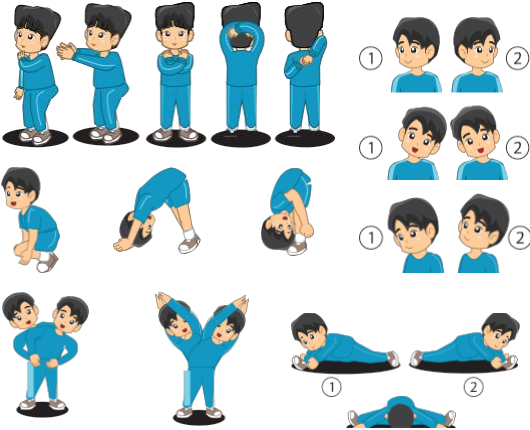
Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya siswa dikatakan remedial apabila dari semua rangkaian latihan kekuatan dan daya tahan otot belum mencapai hasil yang baik, maka siswa harus mengulangi rangkaian latihan kekuatan dan daya tahan otot.

3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari hasil latihan kekuatan dan daya tahan otot, dengan meningkatkan lagi hasil latihan dari hasil latihan sebelumnya.

D. Kegiatan Pembelajaran, Model pembelajaran Discovery Learning

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi • Memberikan motivasi • Melakukan pemanasan dengan penguluran otot (<i>strecing</i> dari bagian atas ke bawah) dengan peregangan dinamis dan statis. <p>1. Peregangan dinamis</p> <p>Bentuk-bentuk latihan peregangan dinamis adalah sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Latihan kelenturan otot lengan dan bahu b) Latihan kelenturan otot leher c) Latihan kelenturan otot pinggang d) Latihan kelenturan otot tungkai 	15 menit

	<p style="text-align: center;">Gambar Bentuk-bentuk latihan peregangan dinamis untuk meningkatkan kelenturan</p> <p>2)Peregangan statis</p> <p>Bentuk-bentuk latihan peregangan statis adalah sebagai berikut.</p> <p>a)Latihan kelenturan otot fleksi siku</p> <p>b)Latihan kelenturan otot bahu</p> <p>c)Latihan kelenturan otot leher</p> <p>d)Latihan kelenturan otot pinggang</p> <p>e)Latihan kelenturan tungkai dan punggung</p> <p>f)Latihan kelenturan</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Gambar Bentuk-bentuk latihan peregangan statis untuk meningkatkan kelenturan</p>	
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan kepada siswa bagaimana gerakan <i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, dan naik turun bangku yang benar. • Pengarahan tentang alur tes kebugaran jasmani • Tiap kelompok menempati tiap pos • Siswa bersama kelompoknya mempelajari bagaimana gerakan <i>push-up</i>, <i>sit-up</i>, <i>back-up</i>, dan naik turun bangku yang benar. <p>1. Latihan Kekuatan Otot Kedua Lengan (<i>push-up</i>)</p> <p>Cara melakukan latihan kekuatan otot kedua lengan adalah sebagai berikut.</p> <p>1)Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung</p>	85 menit

kaki bertumpu pada lantai.

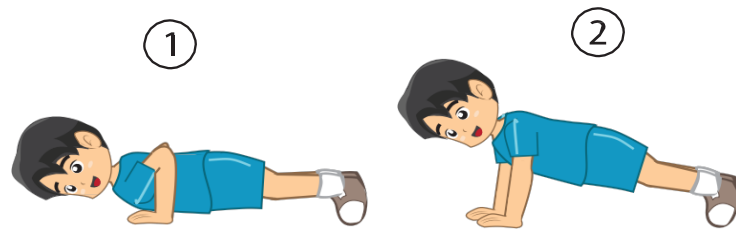
2) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.

3) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.

4) Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.

5) Lakukan latihan ini berulang-ulang.

Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang dilakukannya.



Gambar Latihan kekuatan otot kedua lengan (Push-up)

2. Latihan Kekuatan Otot Perut (*Sit-up*)

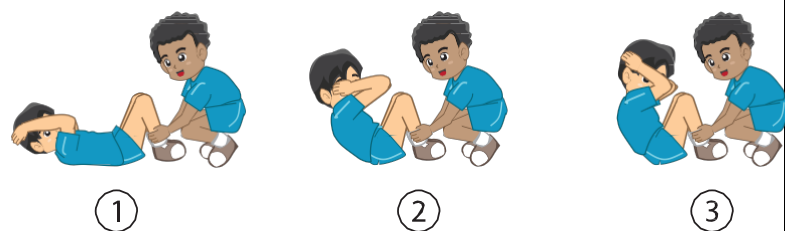
Cara melakukan latihan kekuatan otot perut adalah sebagai berikut.

1) Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.

2) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.

3) Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya.

Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang dilakukannya.



Gambar Latihan kekuatan otot perut (Sit-up)

3. Latihan Kekuatan Otot Punggung (*back-up*)

Cara melakukan latihan kekuatan otot punggung adalah sebagai berikut.

- 1) Tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.
- 2) Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai,
- 3) Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.
- 4) Lakukan latihan ini berulang-ulang disesuaikan dengan irama hitungan.

Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang dilakukannya.



Gambar Latihan kekuatan otot punggung (Back-up)

4. Latihan Kekuatan Otot Tungkai (Naik turun bangku)

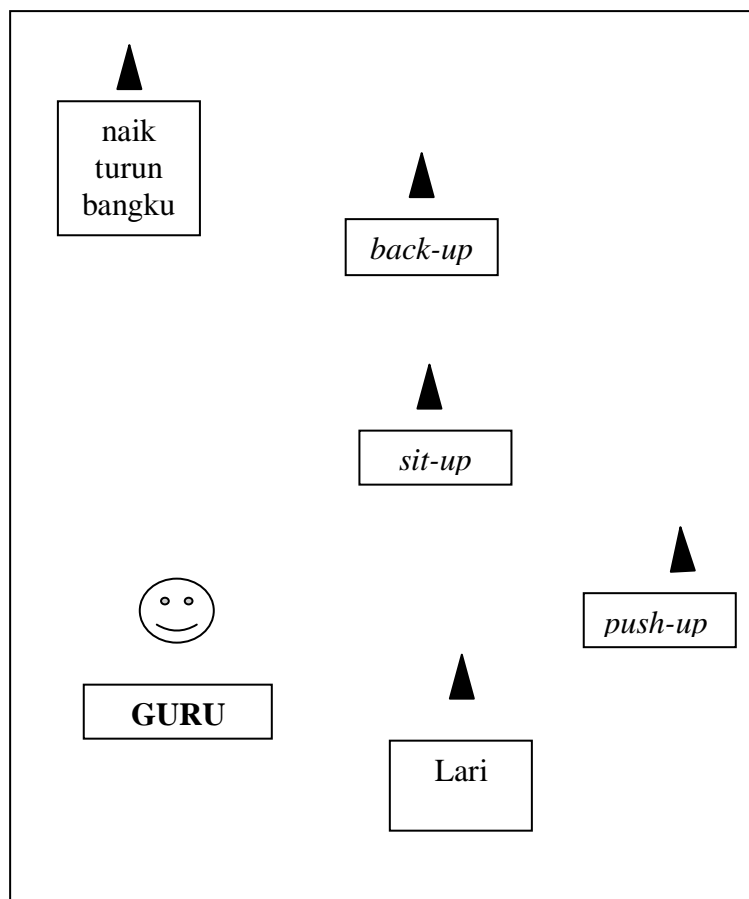
Cara melakukan latihan kekuatan otot tungkai adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- 2) Setelah ada aba-aba peluit, naiknya ke atas bangku kemudian turun kembali.
- 3) Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.
- 4) Latihan ini dilakukan berulang-ulang selama 3 menit terus-menerus tanpa berhenti.

Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang dilakukannya.

Gambar Latihan kekuatan otot tungkai

- Mengeksplorasi bersama siswa bagaimana gerakan *push-up*, *sit-up*, *back-up*, dan naik turun bangku yang benar.



- Tiap kelompok membaca petunjuk tes
- Guru menyiapkan waktu untuk siswa melakukan tes kebugaran jasmani
- Setiap siswa harus mencatat hasil tes
- Mengasosiasi siswa agar bisa mengetahui fungsi dari gerakan *push-up*, *sit-up*, *back-up*, dan naik turun bangku

	<ul style="list-style-type: none"> • Mengamati setiap perkembangan siswa pada saat melakukan tes • Setelah selesai, tiap kelompok harus berpindah ke pos berikutnya, sampai mengikuti selurus tes (pos) • Setelah berada di pos terakhir setiap siswa wajib menghitung denyut nadi • Mengkomunikasikan kepada siswa untuk melaporkan hasil tes kepada guru • Guru menganalisis hasil latihan kekuatan dan daya tahan otot, apabila hasilnya siswa dikatakan bugar maka akan dilakukan pengayaan, dan apabila siswa belum mencapai tingkat kebugaran yang baik siswa melakukan remedial. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, melakukan refleksi, evaluasi proses pembelajaran, menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran • berdoa dan dibubarkan (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan persiapan mengikuti mapel lain) 	20 me nit

E. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Penilaian Pengetahuan

a. Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi aktivitas kebugaran jasmani, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab.

b. Butir Soal Pengetahuan

No	/Butir Pertanyaan	Kriteria Persekoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4		
1	Jelaskan cara melakukan latihan <i>sit-up</i> untuk meningkatkan kekuatan otot perut!						
2	Jelaskan cara melakukan latihan <i>push-up</i> untuk meningkatkan kekuatan otot lengan!						
3	Jelaskan cara melakukan latihan <i>back-up</i> untuk meningkatkan daya tahan otot						

	lengan!						
Jumlah Skor max		12					

nilai Akhir : $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor max}} \times 100$

c. *Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)*

- Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang sikap awal, saat melakukan gerakan dan sikap akhir
- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua kriteria di atas.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu kriteria di atas.
- Skor 1 : jika tidak satupun kriteria di atas mampu dijelaskan.

2. *Penilaian Keterampilan*

a. *Petunjuk Penilaian*

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian sikap) dan penilaian produk dari gerakan tersebut (diambil ketepatan waktu melakukan gerakan).

b. *Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)*

1) Lakukan latihan kekuatan otot perut! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan

melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai	Akhir Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes kekuatan otot perut / <i>Sit-up</i>)		
Sikap awalan gerakan (Skor 4)	Proses melakukan gerakan (Skor 5)	Sikap akhir gerakan (Skor 4)			
....100	

nilai Proses: $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor max}} \times 100$

nilai: skor akhir proses + skor produk

2) Lakukan latihan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai	Akhir Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes kekuatan otot lengan, bahu, dan dada / <i>push-up</i>)		
Sikap awalan gerakan (Skor 4)	Proses melakukan gerakan (Skor 5)	Sikap akhir gerakan (Skor 4)			
.....	

$$\text{nilai Proses: } \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh} \times 100}{\text{Jumlah Skor max}}$$

$$\text{nilai: } \frac{\text{skor akhir proses} + \text{skor produk}}{2}$$

3) Lakukan latihan daya tahan otot punggung! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai	Akhir Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes kekuatan otot punggung/ <i>back-up</i>)		
Sikap awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)			
.....	

$$\text{nilai Proses: } \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh} \times 100}{\text{Jumlah Skor max}}$$

$$\text{nilai: } \text{skor akhir proses} + \text{skor produk}$$

4) Lakukan latihan daya tahan otot kaki! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai	Akhir Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes kekuatan otot kaki / naik turun bangku)		
Sikap awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)			
.....	

$$\text{nilai Proses: } \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh} \times 100}{\text{Jumlah Skor max}}$$

$$\text{nilai: } \frac{\text{skor akhir proses} + \text{skor produk}}{2}$$

$$\text{NILAI AKHIR PSIKOMOTOR : } \frac{\text{NILAI UK 1} + \text{NILAI UK 2} + \text{NILAI UK 3}}{3}$$

c. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

1) Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor: Pelaksanaan kekuatan (Proses)

- Sikap awal

Skor 4 jika:

- (1) sikap baring terlentang
- (2) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
- (3) kedua tangan menopang leher bagian belakang

Skor 3: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Pelaksanaan gerak

Skor 5 jika:

- (1) angkat badan ke atas sampai mencium lutut
- (2) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
- (3) kedua tangan tetap memegang leher
- (4) pandangan mata tetap ke atas

Skor 4: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 3: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Skor 4 jika :

- (1) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
- (2) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
- (3) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

Skor 3: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika tidak satupun kriteria dilakukan dengan benar

2. Penilaian Sikap

Rubrik penilaiansikap

Penilaian aspek spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran.

NO	NAMA SISWA	ASPEK PENILAIAN SIKAP																																Jumlah	Nilai
		Spiritual				Jujur				Disiplin				Tangg Jwb				Toleransi				Gotong royong				Santun				Percaya Diri					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1																																			
2																																			

Kriteria

1 : kurang

3 : Baik

2 : cukup

4 : Sangat baik

Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = $\frac{K+P+P}{3}$	Paraf Guru
		Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku		

Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *remedial terhadap tiga peserta didik*.

No	Nama Peserta	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Remedial	
1.	Ratna	4	4.7	Kebudayaan jasmani	Kekuatan daya tahan	Kekuatan daya tahan otot	80	Penugasan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki di luar jampela	66	83	Terlampaui
2.	Dwi Fikri										
3.											
Komentar Orang Tua Murid:											

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *pengayaan terhadap enam peserta didik*.

No	Nama	Target		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Penugasan	Nilai		Ket.
		Kemampuan	KD						Award	Penghargaan	
1	Fikrul	4	4.7	Kebugaran jasmani	Kekuatan daya tahan	Kekuatan daya tahan otot	7 5	Penugasan	80	85	Terlampau
2	Akhsan							latihan	80	85	
3	Ratna Y.							uat	80	85	
4	Dwi							aya	80	85	
5	R..							tahan	80	85	
6	Dadi Ar. Bamban							akisecara berpasang	80	85	
<i>Komentar Orang Tua Murid:</i>											

F. Media Pembelajaran

1. Media

- 1) Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan latihan kebugaran

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada aktifitas kebugaran, sebagai berikut :

- 1) Cones ± 4 buah,
- 2) 1 buah stopwatch.

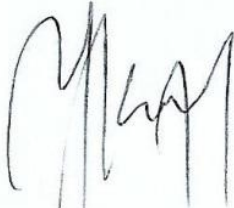
3. Sumber Belajar

1) Buku teks

2) Buku referensi :

- *Buku Pegangan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*, Kemdikbud. (halaman 88-89)

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran



Yuli Kusumastuti, S.Pd

NIP. 19750723 200903 2 002

Magelang, 24 Juli 2016

Mahasiswa



Fajar Agung Pamuji

NIM. 13601241080

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Identitas Sekolah : SMP NEGERI 4 KOTA MAGELANG
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Permainan Bolabasket
Alokasi Waktu : 6 JP (2 x 3x40 menit)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargaidanmenghayati ajaranagamayangdianutnya.
2. Menghargaidanmenghayati perilakujujur,disiplin, tanggungjawab,peduli (toleransi,gotongroyong), santun,percaya diri,dalam berinteraksisecaraefektif denganlingkungansosialdan alamdalamjangkauan pergaulandan keberadaannya.
3. Memahamipengetahuan (faktual,konseptual,dan prosedural)berdasarkanrasa ingintahunyatenangilmu pengetahuan,teknologi,seni, budayaterkait fenomenadan kejadiantampakmata.
4. Mencoba,mengolah,dan menyajidalamranahkonkret (menggunakan,mengurai, merangkai,memodifikasi, danmembuat)danranah abstrak(menulis,membaca, menghitung,menggambar, danmengarang)sesuai denganyangdipelajaridi sekolahdansumberlainyang samadalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.	<ul style="list-style-type: none">• 3.1.1 menyebutkan teknik dasar awalan chest pass, over head pass dan dribling• 3.1.2 menyebutkan teknik dasar tolakan ketika passing.• 3.1.3 menyebutkan teknik dasar akhiran setelah melakukan passing.• 3.1.4 menjelaskan cara melakukan

		passing dan dribling dalam permainan basket.
2.	4.1 Mempraktikan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.	<ul style="list-style-type: none"> • 4.1.1 melakukan teknik dasar awalan passing dalam olahraga basket. • 4.1.2 melakukan teknik dasar tolakan ketika passing dalam permainan basket. • 4.1.3 melakukan gerakan lanjutan setelah passing yang aman. • 4.1.4 melakukan passing dengan tepat sasaran. • 4.1.5 melakukan teknik dasar dribling

C. Materi pembelajaran

Tema : Permainan Bola Besar

Sub tema : permainan bolabasket

1. Materi Reguler

a. teknik dasar melakukan chest pass

Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal. 23-24

b. teknik dasar melakukan over head pass

Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal. 24

c. aktivitas melempar dan menangkap bola

materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal. 24-27

d. aktivitas pembelajaran menggiring bola

materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal. 27-31

2. Materi pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya siswa dikatakan remedial apabila dari semua rangkaian pembelajaran passing dan dribling belum mencapai hasil yang baik, maka siswa harus mengulangi rangkaian praktik passing dan dribling dalam bolabasket.

3. Materi pembelajaran pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi.

D. Kegiatan Pembelajaran (model pembelajaran discovery learning)

1. Pertemuan Pertama

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi • Apresepsi: “Apakah kalian tau Michael Jordan?” • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran • Pemanasan (statis dan dinamis) <p>Peserta didik dibariskan empat bersyaf. Peserta didik melakukan lari keliling halaman sekolah sebanyak 3 kali. Kemudian dilanjutkan dengan bermain “buntut ular”</p>	20 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • menanyakan kepada siswa bagaimana gerakan ketika melakukan passing, menangkap dan juga menggiring bola basket. • Siswa dibagi menjadi 4 kelompok. • Melakukan game 1, berupa permainan modifikasi lempar tangkap dengan bola basket. • Guru mengumpulkan siswa dan mempersilahkan mereka untuk bertanya seputar permasalahan teknik chest pass yang dilakukan dalam permainan. • Latihan, Siswa berpasangan melakukan gerakan chest pass secara bergantian dengan orang di depannya, setelah melakukan gerakan chest pass kemudian berlari menyamping • Latihan ini dilakukan secara bergantian dan diulang-ulang. • Guru mengawasi dan mengontrol latihan siswa, apabila ada kesalahan kemudian tugas guru untuk membenarkannya <div data-bbox="574 1682 1198 1988" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> </div> <p>Keterangan:</p> <p> siswa</p> <p> : arah chest pass</p>	80 menit

	<p>-----▶ : arah berlari</p> <p>🟡 : bola</p> <p>👤 : guru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan game 2 yang merupakan modifikasi permainan lempar tangkap bola basket yang mendekati sesungguhnya. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan Guru menginstruksikan siswa untuk pendinginan secara berpasangan. Melakukan pendinginan dengan permainan (cepat tangkap jari) • Evaluasi • Penugasan Guru menginstruksikan kepada peserta didik untuk mempraktikkan materi yang telah dipelajari di rumah. • Berdoa • Pembubaran 	20 menit

2. Pertemuan ke-2

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
----------	-----------	-------

Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi • Apresepsi: “Apakah kalian tau LeBron James?” • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran • Pemanasan (statis dan dinamis) <p>Peserta didik dibariskan empat bersyaf. Peserta didik melakukan lari keliling halaman sekolah sebanyak 3 kali. Kemudian dilanjutkan dengan bermain “Buntut Ular”</p>	20 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • menanyakan kepada siswa bagaimana gerakan ketika menggiring bola basket. • Siswa dibagi menjadi 4 kelompok. • Melakukan game 1, berupa permainan modifikasi lempar tangkap dengan bola basket dengan ada unsur dribble didalamnya. • Guru mengumpulkan siswa dan mempersilahkan mereka untuk bertanya seputar permasalahan teknik menggiring bolayang dilakukan dalam permainan. • Latihan, Siswa secara bergantian melakukan dribble bola dengan jarak yang telah ditentukan. • Latihan ini dilakukan secara bergantian dan diulang-ulang. • Melakukan game 2 yang merupakan modifikasi permainan bolabasket yang mendekati sesungguhnya. 	80 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan <p>Guru menginstruksikan siswa untuk pendinginan secara berpasangan. Melakukan pendinginan dengan permainan (isyarat gerak)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi • Penugasan <p>Guru menginstruksikan kepada peserta didik untuk mempraktikan materi yang telah dipelajari di rumah.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pembubaran 	20 menit

E. Penilaian

1. Teknik penilaian : Tes sikap, tes unjuk kerja, tes tertulis

2. Bentuk penilaian : Observasi, tes uraian

Rubrik Penilaian

Perilaku / Sikap Dalam Lempar Tangkap, Dribble Pada Bola Basket

Perilaku / Sikap Yang Diharapkan	Ceklist (√)
1. Komunikatif	
2. Tanggung jawab	
3. Toleransi	
4. Kerja keras	
3. Kejujuran	
6. Kemandirian	
Jumlah skor yang diperoleh :	
Jumlah skor maksimal : 6	

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai sikap = _____ x 15

Jumlah skor maksimal

Rubrik penilaian

Unjuk Kerja Lempar Tangkap Pada Bola Basket

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Posisi lengan				
2. Gerakan lecutan pergelangan tangan				
3. Posisi kaki saat melempar				
4. Hasil lemparan bola				
5. Gerakan follow up				
Jumlah skor yang diperoleh :				
Jumlah skor maksimal : 20				

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai teknik = _____ x 15

Jumlah skor maksimal

Rubrik penilaian

Unjuk Kerja Dribble Pada Bola Basket

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Perkenaan telapak tangan pada bola				
2. Bentuk pantulan bola				
Jumlah skor yang diperoleh :				
Jumlah skor maksimal : 8				

$$\text{Nilai teknik} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Rubrik Penilaian

Kognitif / Pemahaman Konsep Lempar Tangkap, Dribble Pada Bola Basket

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi tangan agar lemparan tepat pada tujuan?				
2. Bagaimana cara agar pantulan bola mudah di control?				
3. bagaimana posisi tubuh ketika menggiring bola dalam rangka melindungi bola dari rebutan lawan?				
Jumlah skor yang diperoleh :				
Jumlah skor maksimal : 12				

$$\text{Nilai kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

$\text{Nilai akhir} = \text{nilai sikap} + \text{nilai teknik} + \text{nilai kognitif}$

F. Media Pembelajaran

1. Media

- 1) Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan teknik dasar bolabasket

2. Alat dan Bahan

Alat yang dapat digunakan pada aktifitas permainan bolabasket adalah, sebagai berikut :

- 1) lapangan basket
- 2) cones

3) peluit

3. Sumber Belajar

1) Buku Referensi :

- *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Kemendikbud*
(hal. 20-31)

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran

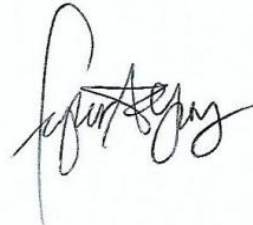


Yuli Kusumastuti, S.Pd

NIP. 19750723 200903 2 002

Magelang, 31 Juli 2016

Mahasiswa



Fajar Agung Pamuji

NIM. 13601241080

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Identitas Sekolah : SMP NEGERI 4 KOTA MAGELANG
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Permainan Bola Voli
Alokasi Waktu : 3x40 menit (1 x pertemuan)

F. Kompetensi Inti

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

G. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.	3.1.1 Menyebutkan teknik dasar awalan passing bawah dan service bawah. 3.1.2 Menyebutkan teknik dasar tolakan ketika passing bawah dan service bawah. 3.1.3 Menyebutkan teknik dasar akhiran setelah melakukan passing bawah dan service bawah. 3.1.4 Menjelaskan cara melakukan passing bawah dan service bawah dalam permainan bola voli.

<p>4.1 Mempraktikan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>	<p>4.1.1 Melakukan teknik dasar awalan passing bawah dalam olahraga bola voli.</p> <p>4.1.2 Melakukan teknik dasar tolakan ketika passing bawah dalam permainan bola voli.</p> <p>4.1.3 Melakukan gerakan lanjutan setelah passing bawah dan service bawah yang aman.</p> <p>4.1.4 Melakukan passing bawah dan service bawah dengan tepat sasaran.</p> <p>4.1.5 Melakukan teknik dasar passing bawah dan service bawah dalam bola voli.</p>

H. Materi Pembelajaran

Tema : Permainan Bola Besar

Sub Tema : Permainan Bola Voli

1. Materi Reguler

a. Teknik dasar melakukan passing bawah.

Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal.15-17.

b. Teknik dasar melakukan service bawah.

Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal.18-20.

c. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran service bawah.

Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal.19-20.

2. Materi pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya siswa dikatakan remedial apabila dari semua rangkaian pembelajaran passing bawah dan service bawah belum mencapai hasil yang baik, maka siswa harus mengulangi rangkaian praktik passing bawah dan service bawah tersebut dalam permainan bola voli.

3. Materi pembelajaran pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi.

I. Kegiatan Pembelajaran (model pembelajaran discovery learning).

1. Pertemuan Pertama

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi• Apresepsi: “Apakah kalian tahu Misbakhul Qoyyum?”• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran• Pemanasan (statis dan dinamis) <p>Peserta didik dibariskan empat bersyaf. Peserta didik melakukan lari keliling halaman sekolah sebanyak 3 kali. Kemudian dilanjutkan dengan bermain “jaring ikan”. Guru memilih dua siswa sebagai penjaring dan siswa lain sebagai ikan. Tugas penjaring adalah menangkap ikan sebanyak mungkin. Ikan yang tertangkap ikut menjadi penjaring. Dalam menangkap ikan penjaring harus bergandengan tangan, sementara ikan bergerak menghindari penjaring. Wilayah permainan adalah seluas satu lapangan Voli.</p>	20 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none">• Siswa dibagi menjadi 4 kelompok.• Melakukan game 1, berupa permainan modifikasi bola voli yang mengandung unsur service bawah dan passing bawah. Permainan akan dimulai dengan sebuah service bawah, tim penerima service hanya diperbolehkan mengambil bola dengan passing bawah setelah bola satu kali memantul ke lantai/tanah. Begitu juga teman penerima passing sesama tim, harus menunggu dulu bola untuk memantul sekali ke tanah baru boleh melakukan passing bawah. Jika pada permainan sesungguhnya maksimal boleh memvoli sebanyak tiga kali, pada permainan modifikasi ini hanya diperbolehkan maksimal 2 kali. Cara untuk mendapatkan point selain dengan membuat lawan tidak bisa mengembalikan bola. Dapat juga dengan mengarahkan bola ke anggota tim lawan yang sudah melakukan passing. Karena dalam permainan ini setiap siswa harus melakukan passing. Begitupun dengan service bawah, setiap siswa harus mencoba untuk melakukan service bawah.	80 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengumpulkan siswa, kemudian menanyakan kepada siswa mengenai apa kesulitan yang dihadapi ketika melakukan permainan modifikasi. Apabila tidak ada siswa yang bertanya, Guru dapat memberikan pertanyaan kepada siswa. Seperti : “dimana perkenaan bola pada tangan saat melakukan service bawah?”. • Latihan, Siswa berpasangan melakukan gerakan passing bawah secara bergantian dengan orang di depannya, setelah melakukan gerakan passing bawah kemudian berlari menyamping. • Latihan ini dilakukan secara bergantian dan diulang-ulang. • Guru mengawasi dan mengontrol latihan siswa, apabila ada kesalahan kemudian tugas guru untuk membenarkannya. <div data-bbox="553 1148 1187 1535" style="text-align: center;"> </div> <p>Keterangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> siswa bola guru <ul style="list-style-type: none"> • Setelah sesi latihan usai, kegiatan selanjutnya adalah melakukan game 2 yang merupakan modifikasi permainan bola voli yang hampir mendekati permainan sesungguhnya. 	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan <p>Guru menginstruksikan siswa untuk pendinginan secara berpasangan.</p>	<p>20 menit</p>

	<p>Melakukan pendinginan dengan permainan (angka bertepuk)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi • Penugasan <p>Guru menginstruksikan kepada peserta didik untuk mempelajari lagi mengenai materi bola voli di rumah.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Guru membubarkan barisan 	
--	--	--

J. Penilaian

1. Teknik penilaian : Pengetahuan dan Keterampilan
2. Bentuk penilaian : Observasi, tes uraian

1) Rancangan Penilaian :

No	Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian		Keterangan
		Pengetahuan	Keterampilan	
3	3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.	Tes tertulis		<ul style="list-style-type: none"> • Diberikan di akhir pelajaran dengan durasi waktu 5 menit. • Bentuk soal jawaban singkat. • Jumlah soal : 4 butir.
4	4.1 mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.		Praktik	<ul style="list-style-type: none"> • Dilakukan pada saat proses pembelajaran (penilaian proses) • Penilaian produk dilakukan di akhir pembelajaran inti

1) Penilaian Sikap

Penilaian Jurnal

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap
1				
2				

2) Penilaian Pengetahuan

No	Kompetensi Datar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jml Soal
1	3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.	Teknik dasar melakukan passing bawah.	Menyebutkan teknik dasar passing	Jawaban singkat	2
		Teknik dasar melakukan service bawah	Menyebutkan teknik dasar service bawah	Jawaban singkat	2

❖ Pedoman penskoran

a) Soal nomor 1

- 1) Skor 3, jika jawaban tepat
- 2) Skor 2, jika jawaban kurang tepat
- 3) Skor 1, jika jawaban salah

b) Soal nomor 2

- 1) Skor 3, jika jawaban tepat
- 2) Skor 2, jika jawaban kurang tepat
- 3) Skor 1, jika jawaban salah

c) Soal nomor 3

- 1) Skor 3, jika jawaban tepat
- 2) Skor 2, jika jawaban kurang tepat
- 3) Skor 1, jika jawaban salah

d) Soal nomor 4

- 1) Skor 3, jika jawaban tepat
- 2) Skor 2, jika jawaban kurang tepat
- 3) Skor 1, jika jawaban salah

❖ Pengolahan skor

Jumlah skor maksimal 13

Skor perolehan siswa (SP)

Nilai yang diperoleh siswa : $SP/13 \times 100$

3) Penilaian Keterampilan

a. Petunjuk Penilaian

Siswa diminta melakukan teknik dasar gerakan passing bawah dan service bawah yang sebelumnya telah dijelaskan dan dicontohkan oleh guru maupun siswa yang telah mampu. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur : sikap awalan, posisi kaki dan tangan, perkenaan bola terhadap tangan dan gerak lanjutan.

b. Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

1) Siswa diminta melakukan latihan teknik dasar passing bawah dan service bawah secara bergantian sesuai pembagian kelompok.

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian Gerak Dasar Passing dan Service				Nilai Akhir
		Sikap Awal (1-2)	Posisi Kaki dan Tangan (1-3)	Perkenaan Bola Pada Tangan (1-3)	Gerak Lanjutan (1-2)	
1						
2						

❖ Kriteria Penilaian

• Sikap awalan

1. Tubuh rilex, tidak di kakukan
2. Sikap Berdiri, badan sedikit direndahkan

Cara Menilai :

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas

• Posisi Kaki dan Tangan

1. Posisi kaki tidak sejajar, depan belakang
2. Tangan diluruskan
3. Kaki membentuk kuda-kuda

Cara menilai :

Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.

Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.

Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.

1.											
2.											
3.											
KomentarOrang TuaMurid:											

b) Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Nama	Target		Aspek	Materi	Indikator	BentukPengayaan	Nilai		Ket.
		Kompetensi	KD					Awal	Pengayaan	
1										
2										
3										
KomentarOrang TuaMurid:										

F. Media Pembelajaran

1. Media

1) Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan teknik dasar bola voli.

2. Alat dan Bahan

Alat yang dapat digunakan pada aktifitas permainan bola voli adalah, sebagai berikut :

- 1) lapangan bola voli
- 2) bola voli
- 3) cones
- 4) peluit

3. Sumber Belajar

1) Buku Referensi :

- *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII*,
Kemendikbud (hal. 12-20)

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran



Yuli Kusumastuti, S.Pd
NIP. 19750723 200903 2 002

Magelang, 8 Agustus 2016
Mahasiswa Praktik



Fajar Agung Pamuji
NIM. 13601241080

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Identitas Sekolah	: SMP NEGERI 4 KOTA MAGELANG
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / 1
Materi Pokok	: Atletik (Lari Jarak Pendek)
Alokasi Waktu	: 3x40 menit (1 x pertemuan)

K. Kompetensi Inti

- Menghargaidanmenghayati ajaranagamayangdianutnya.
- Menghargaidanmenghayati perilakujujur,disiplin, tanggungjawab,peduli (toleransi,gotongroyong), santun,percyadiri,dalam berinteraksisecaraefektif denganlingkungansosialdan alamdalamjangkauan pergaulandan keberadaannya.
- Memahamipengetahuan (faktual,konseptual,dan prosedural)berdasarkanrasa ingintahuyatentangilmu pengetahuan,teknologi,seni, budayaterkait fenomenadan kejadiantampakmata.
- Mencoba,mengolah,dan menyajidalamranahkongkret (mengggunakan,mengurai, merangkai,memodifikasi, danmembuat)danranah abstrak(menulis,membaca, menghitung,menggambar, danmengarang)sesuai denganyangdipelajaridi sekolahdansumberlainyang samadalamsudut pandang/teori.

L. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, dan lompat).	3.3.1 Menyebutkan teknik dasar start jongkok atau pertolakan. 3.3.2 Menyebutkan macam-macam start dalam lari jarak pendek. 3.3.3 Menyebutkan aba-aba start dalam lari jarak pendek. 3.3.4 Menyebutkan teknik dasar percepatan lari. 3.3.5 Menjelaskan teknik gerakan ketika memasuki garis finish dalam lari jarak pendek.

<p>4.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p>	<p>4.3.1 Melakukan teknik dasar start jongkok atau pertolakan. 4.3.2 Mencoba macam-macam start dalam lari jarak pendek. 4.3.3 Melakukan start jongkok sesuai aba-aba yang sesungguhnya. 4.3.4 Melakukan percepatan dalam lari jarak pendek. 4.3.5 Mempraktikkan gerakan yang menguntungkan ketika semakin mendekati garis finish.</p>
---	---

M. Materi Pembelajaran

Tema : Atletik

Sub Tema: Lari Jarak Pendek

1. Materi Reguler

- a. Teknik dasar melakukan start jongkok.

Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal. 66 - 68.

- b. Teknik dasar melakukan lari sprint.

Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal.69.

- c. Aktivitas Pembelajaran Memasuki Garis Finish.

Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal. 69 - 70.

- d. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran lari jarak pendek.

Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa hal. 70 – 76.

2. Materi Pembelajaran Remedial

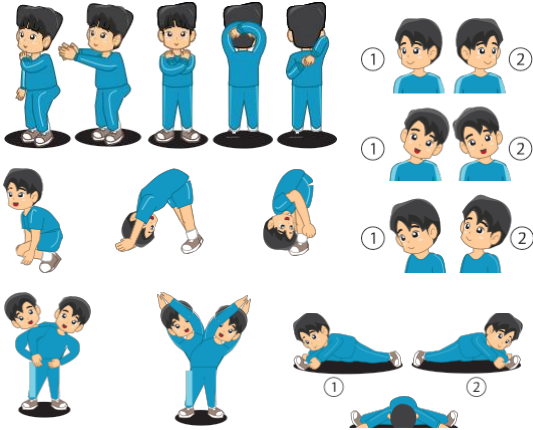

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya siswa dikatakan remedial apabila dari semua rangkaian pembelajaran Atletik lari jarak pendek belum mencapai hasil yang baik, maka siswa harus mengulangi rangkaian praktik lari jarak pendek tersebut dalam pembelajaran Atletik.

3. Materi Pembelajaran Penguayaan

Materi penguayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi.

N. Kegiatan Pembelajaran (model pembelajaran discovery learning).

1. Pertemuan Pertama

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
<p>Pendahuluan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi • Apresepsi: “Apakah kalian tahu Ussain Bolt?” • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran • Pemanasan <p>Peserta didik dibariskan empat bersyaf. Peserta didik melakukan lari keliling lapangan Rindam sebanyak 2 kali. Kemudian dilanjutkan dengan pemanasan statis dan dinamis.</p> <div style="text-align: center;">  <p>Gambar Bentuk-bentuk latihan peregangan statis.</p>  <p>Gambar Bentuk-bentuk latihan peregangan dinamis.</p> </div>	<p>20 menit</p>
<p>Inti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan kembali setelah melakukan pemanasan. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan penjelasan mengenai cara melakukan start jongkok. • Kemudian guru memberikan contoh langsung di depan para siswa mengenai posisi tubuh ketika start jongkok. • Peserta didik diperintahkan untuk ikut juga memposisikan tubuh seperti guru yang mencontohkan. • Question, guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya apabila terdapat ketidakjelasan. • Apabila tidak ada siswa yang bertanya, guru dapat memberikan pancingan komunikasi seperti memberikna pertanyaan seputar teknik dasar lari jarak pendek. • Kegiatan selanjutnya adalah siswa diperintahkan untuk mencoba praktik start jongkok yang dilanjutkan dengan berlari sejauh 30 m untuk latihan. • Setelah semua siswa mencoba, kegiatan selanjutnya adalah siswa akan sprint sejauh 100 m dan waktu tempuhnya akan dicatat sebagai acuan penilaian. 	80 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan Guru menginstruksikan siswa untuk pendinginan secara berpasangan. Melakukan pendinginan dengan permainan • Evaluasi • Penugasan Guru menginstruksikan kepada peserta didik untuk mempelajari lagi mengenai materi Atletik di rumah. • Berdoa • Guru membubarkan barisan 	20 menit

O. Penilaian

1. Teknik penilaian : Pengetahuan dan Keterampilan
2. Bentuk penilaian : Observasi, tes uraian

1) Rancangan Penilaian :

No	Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian		Keterangan
		Pengetahuan	Keterampilan	
3	3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat,	Tes tertulis		<ul style="list-style-type: none"> • Diberikan di akhir pelajaran dengan durasi waktu 5 menit.

	lari, dan lompat).			<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk soal jawaban singkat. • Jumlah soal : 4 butir.
4	4.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.		Praktik	<ul style="list-style-type: none"> • Dilakukan pada saat proses pembelajaran (penilaian proses) • Penilaian produk dilakukan di akhir pembelajaran inti

1) Penilaian Sikap

Penilaian Jurnal

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap
1				
2				

2) Penilaian Pengetahuan

No	Kompetensi Datar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jml Soal
1	3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, dan lompat).	Teknik dasar melakukan start jongkok	Menyebutkan teknik dasar start	Jawaban singkat	2
		Teknik dasar melakukan gerakan finish	Menyebutkan teknik dasar gerakan finish	Jawaban singkat	2

Soal Pengetahuan :

1. Sebutkan macam-macam start jongkok !

2. Pada aba-aba apakah seorang pelari mulai bisa berlari pada lari jarak pendek?
3. Bagaimana seharusnya kecepatan lari ketika mendekati garis finish?
4. Posisi tubuh yang bagaimanakah yang tepat ketika melewati garis finish?

❖ Pedoman penskoran

a) Soal nomor 1

- 1) Skor 3, jika jawaban tepat
- 2) Skor 2, jika jawaban kurang tepat
- 3) Skor 1, jika jawaban salah

b) Soal nomor 2

- 1) Skor 3, jika jawaban tepat
- 2) Skor 2, jika jawaban kurang tepat
- 3) Skor 1, jika jawaban salah

c) Soal nomor 3

- 1) Skor 3, jika jawaban tepat
- 2) Skor 2, jika jawaban kurang tepat
- 3) Skor 1, jika jawaban salah

d) Soal nomor 4

- 1) Skor 3, jika jawaban tepat
- 2) Skor 2, jika jawaban kurang tepat
- 3) Skor 1, jika jawaban salah

❖ Pengolahan skor

Jumlah skor maksimal 13

Skor perolehan siswa (SP)

Nilai yang diperoleh siswa : $SP/13 \times 100$

3) Penilaian Keterampilan

a. Petunjuk Penilaian

Siswa diminta melakukan teknik dasar gerakan lari jarak pendek yang sebelumnya telah dijelaskan dan dicontohkan oleh guru maupun siswa yang telah mampu. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur : sikap awalan, posisi kaki dan tangan, pandangan mata, percepatan ketika berlari dan gerakan finish.

b. Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

1) Siswa diminta melakukan latihan teknik dasar passing bawah dan service bawah secara bergantian sesuai pembagian kelompok.

No	Nama Siswa	Indikator Penilaian Gerak Dasar Passing dan Service				Nilai Akhir
		Sikap	Posisi Kaki	Percepatan	Gerakan	

		Awal (1-2)	dan Tangan (1-3)	sprint (1-3)	finish (1-2)	
1						
2						

❖ Kriteria Penilaian

- Sikap awalan
 1. Tubuh rilex, tidak di kakukan
 2. Apabila seperti yang dicontohkan oleh Guru
 Cara Menilai :
 Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.
 Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas
 - Posisi Kaki dan Tangan
 1. Posisi kaki membentuk posisi power
 2. Tangan diluruskan
 3. Kaki berada diantara kedua lengan
 Cara menilai :
 Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.
 Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.
 Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.
 - Percepatan Ketika Berlari
 1. Awal start pandangan kebawah melihat track lintasan lari.
 2. Perlahan-lahan pandangan kedepan
 3. Terjadinya percepatan gerak
 Cara Menilai :
 Nilai 3 apabila memenuhi 3 kriteria di atas.
 Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.
 Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria di atas.
 - Gerakan finish
 1. meningkatkan kecepatan ketika akan melewati garis finish.
 2. Seluruh tubuh secara perlahan ikut bergerak mengikuti gerakan teknik dasar lari jarak pendek.
 Cara menilai :
 Nilai 2 apabila memenuhi 2 kriteria di atas.
 Nilai 1 apabila memenuhi 1 kriteria diatas
- ❖ Pengolahan skor

Jumlah skor maksimum 10

Skor perolehan siswa (SP)

Nilai yang diperoleh siswa : $SP/10 \times 100$

Instrumen Remedial dan Pengayaan

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap dua siswa.

a) Format Remedial

No.	Nama Peserta	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Remedial	
1.											
2.											
3.											
Komentar Orang Tua Murid:											

b) Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No.	Nama	Target Kompetensi	Aspek	Materi	Indikator	Bentuk Pengayaan	Nilai	Ket.
-----	------	-------------------	-------	--------	-----------	------------------	-------	------

o.	Peserta Didik	KD					KKM		Awal	Pengayaan	
1											
2											
3											
Komentar Orang Tua Murid:											

F. Media Pembelajaran

1. Media

1) Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan teknik dasar lari jarak pendek.

2. Alat dan Bahan

Alat yang dapat digunakan pada aktifitas lari jarak pendek adalah, sebagai berikut :

- 1) Stop Watch
- 2) Meteran

3) Peluit

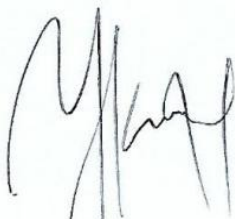
4) Lintasan Lari Sprint

3. Sumber Belajar

1) Buku Referensi :

- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Kemendikbud (hal. 66 - 76)

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran



Yuli Kusumastuti, S.Pd
NIP. 19750723 200903 2 002

Magelang, 24 Agustus 2016
Mahasiswa Praktik



Fajar Agung Pamuji
NIM. 13601241080

DAFTAR NILAI

KELAS VII A

A. Kebugaran Jasmani, 25-07-2016

No.	Nama	Waktu tempuh	nilai	Keterangan
1.	Achmad Ziad Puguh S.	1.08.07	85	Baik
2.	Alfina Azka Naufa	1.23.62	75	Cukup
3.	Alfinda Nur Chofiana R.	1.16.87	80	Baik
4.	Ananda Putra Ramadhani	1.27.00	75	Cukup
5.	Arga Alundra Adhitya P.	1.29.35	75	Cuku
6.	Aulia Safira	1.26.56	75	Cukup
7.	Beny Angga Pratama	0.57.12	90	Sangat baik
8.	Devi Wulandari	1.25.78	75	Cukup
9.	Dhina Ayu Lestari	1.10.47	85	Baik
10.	Dilla Aulia Nazrita	1.54.13	70	Cukup
11.	Ellia Debby Leonny P.S.	1.07.91	85	Baik
12.	Festy Selvira I.	1.49.84	70	Cukup
13.	Gerry Raditya Az Zufar	1.19.09	80	Baik
14.	Ivanalie Gretza C.	1.23.84	75	Cukup
15.	Izal Gymnastiar	1.11.22	80	Baik
16.	Mona Salwa Az Zahra	1.26.41	75	Cukup
17.	Muhammad Naufal Zaidan	0.58.81	90	Sangat baik
18.	Muhammad Ryan Alfauzi	1.04.69	85	Baik
19.	Nanda Sari Abdillah	1.18.00	80	Baik
20.	Naufal Muhammad Raihan	1.02.75	85	Baik
21.	Nicolaus Abimanyu	1.01.28	85	Baik
22.	Nisfu Rahma Isnaini	1.11.75	80	Baik
23.	Permata Al Azza	1.31.66	70	Cukup
24.	Rebecca Anastasia Hartono	1.42.69	70	Cukup
25.	Rheno Arya Saputra	1.12.78	80	Baik
26.	Ryo Adhitya Dhava P.H	1.01.25	85	Baik
27.	Salfadilla Nashwa Sulaeman	1.25.44	75	Cukup
28.	Salsabila Swastika Putri	1.14.00	80	Baik
29.	Satrio Hanindito Wahyu D.	1.06.75	85	Baik
30.	Tabitha Petrananda Sri K.	1.20.78	79	Cukup
31.	Yohanes Okka Prasetyo	1.02.82	85	Baik

FTAR NILAI

KELAS VII B

A. Tes Kebugaran Jasmani,

No.	Nama	Waktu tempuh	nilai	Keterangan
1.	AHMAD FADLY HIKAM	1.30.35	70	Cukup
2.	ALEXANDER OLLYVIO KRISTO SENTONO	1.30.38	70	Cukup
3.	ANINDYA SALSABILA PUTRI	1.16.03	80	Baik
4.	ARIF KURNIA ROHMAN	1.01.88	85	Baik
5.	ATINA SABEELA AISYIYAH	1.31.43	70	Cukup
6.	BIMO KARTIKA UTAMA ADISA PUTRA	1.29.09	75	Cukup
7.	CYNTIA ARDITA BUDIONO	1.14.06	80	Baik
8.	DIMAS ENDIARTO	1.14.65	80	Baik
9.	DITA INDAH SARI	1.08.46	85	Baik
10.	ESAI CAHYALINTANG	1.10.43	86	baik
11.	IRENEUS CHANDRA LINTANG SASMITA	1.15.78	80	Baik
12.	MARIA BENECDITA AZALIA PUTRI	1.06.13	85	baik
13.	MUHAMMAD DHAFI KURNIAWAN	1.33.56	70	cukup
14.	MUHAMMAD IRFAN CHUDLORI	0.50.41	90	Sangat baik
15.	NABILA ASIH PRATIWI	1.00.06	85	Baik
16.	NADIA PUTRI KUSTIONO	1.19.56	80	Baik
17.	PUTRI ARMEDA WULANDARI	1.23.84	75	Cukup
18.	RIO ANGGARA	1.02.97	85	Baik
19.	RIZALDI ADE PRASETYO	0.46.90	90	Sangat Baik
20.	ROSARIA VANI KURNIASARI	1.11.18	80	Baik
21.	SAFIRA NISA FISABILILLAH	1.06.47	85	Baik

22.	SILVIA INDRIANA AYU	1.09.18	85	Baik
23.	SKOLASTIKA KRISANTI	1.00.00	87	baik
24.	TITIS MAHARGANI WIDOYO RUSTI	0.45.94	90	Sangat baik
25.	UN TSA APRIMELIA VALENT R.	1.05.31	85	Baik
26.	VIKRA HERLIN SANDYAKARA	0.50.03	90	Sangat Baik
27.	VINCENTIUS DIMAS PUTRA PRATAMA	0.50.97	90	sangat baik
28.	VINSENSIUS KRISNA DWI PUTRA	1.23.72	75	Cukup
29.	VIO RADHITIA	1.08.22	85	Baik
30.	VIRGIAWAN KAKA	1.07.78	85	Baik
31.	YOHANES KUSUMA EKO WARDANA	0.55.28	90	Sangat Baik
32.	YULIA SETIA KUSUMA	1.00.38	87	Baik

B. Teknik Dasar Bolabasket,

1. Dribble

No.	Nama	Waktu tempuh	nilai	Keterangan
1.	AHMAD FADLY HIKAM	11.87	85	Baik
2.	ALEXANDER OLLYVIO KRISTO SENTONO	14.63	85	baik
3.	ANINDYA SALSABILA PUTRI	20.55	80	cukup
4.	ARIF KURNIA ROHMAN	13.69	85	Baik
5.	ATINA SABEELA AISYIYAH	22.88	80	Cukup
6.	BIMO KARTIKA UTAMA ADISA PUTRA	14.28	85	Baik
7.	CYNTIA ARDITA BUDIONO	18.03	85	Baik
8.	DIMAS ENDIARTO	14.22	85	Baik
9.	DITA INDAH SARI	13.38	85	Baik
10.	ESAI CAHYALINTANG	18.06	85	baik
11.	IRENEUS CHANDRA LINTANG SASMITA	16.53	85	Baik
12.	MARIA BENECDITA AZALIA PUTRI	22.22	80	cukup
13.	MUHAMMAD DHAFI KURNIAWAN	22.32	80	cukup
14.	MUHAMMAD IRFAN CHUDLORI	11.66	85	Baik
15.	NABILA ASIH PRATIWI	16.72	85	Baik
16.	NADIA PUTRI KUSTIONO	22.18	80	Cukup
17.	PUTRI ARMEDA WULANDARI	18.03	85	Baik
18.	RIO ANGGARA	18.87	85	Baik
19.	RIZALDI ADE PRASETYO	13.41	85	Baik
20.	ROSARIA VANI KURNIASARI	17.25	85	Baik
21.	SAFIRA NISA FISABILILLAH	18.25	85	Baik
22.	SILVIA INDRIANA AYU	15.40	85	Baik

23.	SKOLASTIKA KRISANTI	21.40	80	cukup
24.	TITIS MAHARGANI WIDOYO RUSTI	13.16	85	baik
25.	UN TSA APRIMELIA VALENT R.	16.72	85	Baik
26.	VIKRA HERLIN SANDYAKARA	13.25	85	Baik
27.	VINCENTIUS DIMAS PUTRA PRATAMA	9.34	90	sangat baik
28.	VINSENSIUS KRISNA DWI PUTRA	22.34	80	Cukup
29.	VIO RADHITIA	15.26	85	Baik
30.	VIRGIWAN KAKA	13.16	85	Baik
31.	YOHANES KUSUMA EKO WARDANA	10.16	85	Sangat Baik
32.	YULIA SETIA KUSUMA	16.94	85	Baik

2. Passing Dada

No.	Nama	Jumlah /60 detik	Nilai	Keterangan
1.	AHMAD FADLY HIKAM	22	90	Baik
2.	ALEXANDER OLLYVIO KRISTO SENTONO	21	90	baik
3.	ANINDYA SALSABILA PUTRI	10	70	cukup
4.	ARIF KURNIA ROHMAN	16	80	Baik
5.	ATINA SABEELA AISYIYAH	13	80	Baik
6.	BIMO KARTIKA UTAMA ADISA PUTRA	24	90	Baik
7.	CYNTIA ARDITA BUDIONO	8	70	Cukup
8.	DIMAS ENDIARTO	31	95	Sangat baik
9.	DITA INDAH SARI	12	80	Baik
10.	ESAI CAHYALINTANG	15	80	baik
11.	IRENEUS CHANDRA LINTANG SASMITA	26	90	baik
12.	MARIA BENECDITA AZALIA PUTRI	17	80	Baik
13.	MUHAMMAD DHAFI KURNIAWAN	26	90	baik
14.	MUHAMMAD IRFAN CHUDLORI	19	80	Baik
15.	NABILA ASIH PRATIWI	22	90	Baik
16.	NADIA PUTRI KUSTIONO	23	90	Baik
17.	PUTRI ARMEDA WULANDARI	21	90	Baik
18.	RIO ANGGARA	18	80	Baik
19.	RIZALDI ADE PRASETYO	24	90	Baik
20.	ROSARIA VANI KURNIASARI	18	80	Baik
21.	SAFIRA NISA FISABILILLAH	19	80	Baik
22.	SILVIA INDRIANA AYU	23	90	Baik

23.	SKOLASTIKA KRISANTI	22	90	Baik
24.	TITIS MAHARGANI WIDOYO RUSTI	24	90	baik
25.	UN TSA APRIMELIA VALENT R.	19	80	Baik
26.	VIKRA HERLIN SANDYAKARA	25	90	baik
27.	VINCENTIUS DIMAS PUTRA PRATAMA	25	90	Baik
28.	VINSENSIUS KRISNA DWI PUTRA	18	80	Baik
29.	VIO RADHITIA	18	80	Baik
30.	VIRGIWAN KAKA	14	80	baik
31.	YOHANES KUSUMA EKO WARDANA	18	80	Baik
32.	YULIA SETIA KUSUMA	19	80	Baik

C. LARI JARAK PENDEK (100 M)

No.	Nama	Waktu tempuh	Nilai	Keterangan
1.	AHMAD FADLY HIKAM	22	85	Baik
2.	ALEXANDER OLLYVIO KRISTO SENTONO	21	85	baik
3.	ANINDYA SALSABILA PUTRI	20.55	80	cukup
4.	ARIF KURNIA ROHMAN	16	85	Baik
5.	ATINA SABEELA AISYIYAH	22.88	80	Cukup
6.	BIMO KARTIKA UTAMA ADISA PUTRA	24	85	Baik
7.	CYNTIA ARDITA BUDIONO	18.03	85	Baik
8.	DIMAS ENDIARTO	31	85	Baik
9.	DITA INDAH SARI	13.38	85	Baik
10.	ESAI CAHYALINTANG	18.06	85	baik
11.	IRENEUS CHANDRA LINTANG SASMITA	16.53	85	Baik
12.	MARIA BENECDITA AZALIA PUTRI	22.22	80	cukup
13.	MUHAMMAD DHAFI KURNIAWAN	26	80	cukup
14.	MUHAMMAD IRFAN CHUDLORI	19	85	baik
15.	NABILA ASIH PRATIWI	16.72	85	Baik
16.	NADIA PUTRI KUSTIONO	22.18	80	Cukup
17.	PUTRI ARMEDA WULANDARI	18.03	85	baik
18.	RIO ANGGARA	18	85	Baik
19.	RIZALDI ADE PRASETYO	24	85	Baik
20.	ROSARIA VANI KURNIASARI	17.25	85	Baik
21.	SAFIRA NISA FISABILILLAH	18.25	85	Baik
22.	SILVIA INDRIANA AYU	15.40	85	Baik
23.	SKOLASTIKA KRISANTI	21.40	80	cukup

24.	TITIS MAHARGANI WIDOYO RUSTI	24	85	baik
25.	UN TSA APRIMELIA VALENT R.	16.72	85	Baik
26.	VIKRA HERLIN SANDYAKARA	25	85	Baik
27.	VINCENTIUS DIMAS PUTRA PRATAMA	25	90	sangat baik
28.	VINSENSIUS KRISNA DWI PUTRA	18	80	Cukup
29.	VIO RADHITIA	18	85	Baik
30.	VIRGIAWAN KAKA	14	85	Baik
31.	YOHANES KUSUMA EKO WARDANA	18	85	Sangat Baik
32.	YULIA SETIA KUSUMA	16.94	85	Baik

D. Teknik Dasar Bolavoli

1. Passing Bawah

No.	Nama	Jumlah /30 detik	nilai	Keterangan
1.	AHMAD FADLY HIKAM	31	96	Sangat baik
2.	ALEXANDER OLLYVIO KRISTO SENTONO	15	85	baik
3.	ANINDYA SALSABILA PUTRI	10	79	cukup
4.	ARIF KURNIA ROHMAN	32	97	Sangat Baik
5.	ATINA SABEELA AISYIYAH	5	70	Cukup
6.	BIMO KARTIKA UTAMA ADISA PUTRA	17	87	Baik
7.	CYNTIA ARDITA BUDIONO	9	73	Cukup
8.	DIMAS ENDIARTO	37	99	Sangat baik
9.	DITA INDAH SARI	11	80	Baik
10.	ESAI CAHYALINTANG	10	79	cukup
11.	IRENEUS CHANDRA LINTANG SASMITA	5	70	cukup
12.	MARIA BENECDITA AZALIA PUTRI	4	69	cukup
13.	MUHAMMAD DHAFI KURNIAWAN	11	80	baik
14.	MUHAMMAD IRFAN CHUDLORI	30	95	Sangat baik
15.	NABILA ASIH PRATIWI	11	80	Baik
16.	NADIA PUTRI KUSTIONO	4	69	Cukup
17.	PUTRI ARMEDA WULANDARI	6	70	Cukup
18.	RIO ANGGARA	8	72	cukup
19.	RIZALDI ADE PRASETYO	14	84	Baik
20.	ROSARIA VANI KURNIASARI	5	70	Cukup
21.	SAFIRA NISA FISABILILLAH	14	84	Baik
22.	SILVIA INDRIANA AYU	13	83	Baik

23.	SKOLASTIKA KRISANTI	9	73	cukup
24.	TITIS MAHARGANI WIDOYO RUSTI	27	94	Sangat baik
25.	UN TSA APRIMELIA VALENT R.	10	79	Cukup
26.	VIKRA HERLIN SANDYAKARA	13	83	Baik
27.	VINCENTIUS DIMAS PUTRA PRATAMA	32	97	sangat baik
28.	VINSENSIUS KRISNA DWI PUTRA	17	87	Baik
29.	VIO RADHITIA	15	85	Baik
30.	VIRGIWAN KAKA	10	79	Cukup
31.	YOHANES KUSUMA EKO WARDANA	20	89	Baik
32.	YULIA SETIA KUSUMA	5	70	Cukup

2. Servis Bawah

No.	Nama	Akumulasi Hasil Melakukan 5 Kali	Nilai	Keterangan
1.	AHMAD FADLY HIKAM	31	96	Sangat baik
2.	ALEXANDER OLLYVIO KRISTO SENTONO	15	85	baik
3.	ANINDYA SALSABILA PUTRI	10	79	cukup
4.	ARIF KURNIA ROHMAN	32	97	Sangat Baik
5.	ATINA SABEELA AISYIYAH	5	70	Cukup
6.	BIMO KARTIKA UTAMA ADISA PUTRA	17	87	Baik
7.	CYNTIA ARDITA BUDIONO	9	73	Cukup
8.	DIMAS ENDIARTO	37	99	Sangat baik
9.	DITA INDAH SARI	11	80	Baik
10.	ESAI CAHYALINTANG	10	79	cukup
11.	IRENEUS CHANDRA LINTANG SASMITA	5	70	cukup
12.	MARIA BENECDITA AZALIA PUTRI	4	69	cukup
13.	MUHAMMAD DHAFI KURNIAWAN	11	80	baik
14.	MUHAMMAD IRFAN CHUDLORI	30	95	Sangat baik
15.	NABILA ASIH PRATIWI	11	80	Baik
16.	NADIA PUTRI KUSTIONO	4	69	Cukup
17.	PUTRI ARMEDA WULANDARI	6	70	Cukup
18.	RIO ANGGARA	8	72	cukup
19.	RIZALDI ADE PRASETYO	14	84	Baik
20.	ROSARIA VANI KURNIASARI	5	70	Cukup
21.	SAFIRA NISA FISABILILLAH	14	84	Baik

22.	SILVIA INDRIANA AYU	13	83	Baik
23.	SKOLASTIKA KRISANTI	9	73	cukup
24.	TITIS MAHARGANI WIDOYO RUSTI	27	94	Sangat baik
25.	UN TSA APRIMELIA VALENT R.	10	79	Cukup
26.	VIKRA HERLIN SANDYAKARA	13	83	Baik
27.	VINCENTIUS DIMAS PUTRA PRATAMA	32	97	sangat baik
28.	VINSENSIUS KRISNA DWI PUTRA	17	87	Baik
29.	VIO RADHITIA	15	85	Baik
30.	VIRGIAWAN KAKA	10	79	Cukup
31.	YOHANES KUSUMA EKO WARDANA	20	89	Baik
32.	YULIA SETIA KUSUMA	5	70	Cukup

2. Servis Bawah

No.	Nama	Akumulasi Hasil Melakukan 5 Kali	nilai	Keterangan
1.	AHMAD FADLY HIKAM	4	74	Cukup
2.	ALEXANDER OLLYVIO KRISTO SENTONO	3	73	
3.	ANINDYA SALSABILA PUTRI	1	71	cukup
4.	ARIF KURNIA ROHMAN	5	75	Cukup
5.	ATINA SABEELA AISYIYAH	0	60	kurang
6.	BIMO KARTIKA UTAMA ADISA PUTRA	6	81	Baik
7.	CYNTIA ARDITA BUDIONO	0	60	Kurang
8.	DIMAS ENDIARTO	10	85	Baik
9.	DITA INDAH SARI	4	74	Cukup
10.	ESAI CAHYALINTANG	0	60	kurang
11.	IRENEUS CHANDRA LINTANG SASMITA	8	83	Baik
12.	MARIA BENECDITA AZALIA PUTRI	0	60	kurang
13.	MUHAMMAD DHAFI KURNIAWAN	1	71	cukup
14.	MUHAMMAD IRFAN CHUDLORI	11	86	Baik
15.	NABILA ASIH PRATIWI	1	71	cukup
16.	NADIA PUTRI KUSTIONO	2	72	Cukup
17.	PUTRI ARMEDA WULANDARI	3	73	Cukup
18.	RIO ANGGARA	2	72	cukup
19.	RIZALDI ADE PRASETYO	6	81	Baik
20.	ROSARIA VANI KURNIASARI	1	71	cukup
21.	SAFIRA NISA FISABILILLAH	2	72	cukup

22.	SILVIA INDRIANA AYU	4	74	cukup
23.	SKOLASTIKA KRISANTI	1	71	cukup
24.	TITIS MAHARGANI WIDOYO RUSTI	4	74	cukup
25.	UN TSA APRIMELIA VALENT R.	2	72	cukup
26.	VIKRA HERLIN SANDYAKARA	3	73	cukup
27.	VINCENTIUS DIMAS PUTRA PRATAMA	9	84	Baik
28.	VINSENSIUS KRISNA DWI PUTRA	0	60	kurang
29.	VIO RADHITIA	0	60	Kurang
30.	VIRGIAWAN KAKA	3	73	Cukup
31.	YOHANES KUSUMA EKO WARDANA	13	93	Sangat baik
32.	YULIA SETIA KUSUMA	1	71	Cukup

DAFTAR NILAI

KELAS VII C

A. TES KEBUGARAN JASMANI

No.	Nama	Waktu tempuh	nilai	Keterangan
1.	ADINDA PUTRI MAELANGKEY	1.53.53	60	Kurang
2.	ADONIS ARGAS SETA PANGESTU	1.24.87	75	Cukup
3.	AISYA MULIA INSANI	1.26.78	75	Cukup
4.	AISYIYAH UMALASHITA DEWI	1.09.00	85	Baik
5.	ALDI RIZAL SYAHPUTRA	1.06.75	85	Baik
6.	ALFIAN GUSTIYARGANI	1.05.40	85	baik
7.	AMBAR SETIAWATI	1.28.57	75	Cukup
8.	AMELIA FINDA AZ ZAHRA	1.20.41	75	Cukup
9.	ANINDYA PRADIPA KOES ANANTA	1.27.43	75	cukup
10.	ARIANSYAH	1.07.53	86	baik
11.	BAGAS MUHAMMAD AZAM	1.44.57	65	kurang
12.	DESTALA MIRA ANGGRAINI	1.12.34	80	baik
13.	DIMAS DWI FAIZUN	1.07.03	85	baik
14.	FARIDHA DWI LESTARI	1.10.66	80	baik
15.	FARRA WAHYU TRI WARDHANI	1.26.19	75	cukup
16.	GIGIH PRASTYO BUDI	-	-	
17.	IBNU RAFI MUSYAFA	1.06.22	85	baik
18.	IMELIA PUTRI FEBRYANA	1.20.78	75	cukup
19.	INTAN CAHYA SAVITRI	1.05.23	85	Baik
20.	KURNIAWAN DWI FEBRIANSYAH	0.55.57	90	Sangat baik
21.	LEO ADI PUTRA PERMANA	1.12.44	80	Baik
22.	MOHAMMAD NOVAN RAMADHAN	1.18.81	80	Baik
23.	MUHAMMAD ABDUL	1.08.59	85	baik

	RAHMAN			
24.	MUTIARA AYUNDA PRAMESWARI	1.34.25	70	Cukup
25.	NOVE SATRIAWAN	1.19.41	80	Baik
26.	NUR RAHMADI	1.25.06	75	Cukup
27.	NURUL UMMAH	1.32.00	70	Cukup
28.	RAHMADHANY	-	-	
29.	RIZAL ALDI KURNIAWAN	1.08.75	85	Baik
30.	SHAFIRA ANINDITA	1.27.90	75	Cukup
31.	SUCI IKMAWATI	1.09.72	85	Baik
32.	WAHYU ADIMAS	0.56.75	90	Sangat Baik

B.TEKNIK DASAR BOLABASKET

1. Dribble

No.	Nama	Waktu tempuh	Nilai	Keterangan
1.	ADINDA PUTRI MAELANGKEY	18.25	85	Baik
2.	ADONIS ARGAS SETA PANGESTU	15.22	85	baik
3.	AISYA MULIA INSANI	17.72	85	baik
4.	AISYIYAH UMALASHITA DEWI	18.29	85	Baik
5.	ALDI RIZAL SYAHPUTRA	13.40	85	Baik
6.	ALFIAN GUSTIYARGANI	15.90	85	baik
7.	AMBAR SETIAWATI	28.31	80	Cukup
8.	AMELIA FINDA AZ ZAHRA	26.06	80	cukup
9.	ANINDYA PRADIPA KOES ANANTA	18.37	85	Baik
10.	ARIANSYAH	12.97	85	baik
11.	BAGAS MUHAMMAD AZAM	12.28	85	Baik
12.	DESTALA MIRA ANGGRAINI	18.03	85	baik
13.	DIMAS DWI FAIZUN	11.15	85	baik
14.	FARIDHA DWI LESTARI	16.56	85	baik
15.	FARRA WAHYU TRI WARDHANI	21.00	80	cukup
16.	GIGIH PRASTYO BUDI	14.22	85	Baik
17.	IBNU RAFI MUSYAFA	11.07	85	baik
18.	IMELIA PUTRI FEBRYANA	20.75	80	cukup
19.	INTAN CAHYA SAVITRI	-	-	-
20.	KURNIAWAN DWI FEBRIANSYAH	-	-	-
21.	LEO ADI PUTRA PERMANA	13.47	85	Baik
22.	MOHAMMAD NOVAN RAMADHAN	12.56	85	Baik
23.	MUHAMMAD ABDUL RAHMAN	13.43	85	baik

24.	MUTIARA AYUNDA PRAMESWARI	15.07	85	baik
25.	NOVE SATRIAWAN	13.13	85	Baik
26.	NUR RAHMADI	12.87	85	Baik
27.	NURUL UMMAH	21.19	80	Cukup
28.	RAHMADHANY	18.93	85	baik
29.	RIZAL ALDI KURNIAWAN	-	-	-
30.	SHAFIRA ANINDITA	13.50	85	Baik
31.	SUCI IKMAWATI	18.88	85	Baik
32.	WAHYU ADIMAS	12.69	85	Baik

2. Passing Dada

No.	Nama	Jumlah /60 detik	Nilai	Keterangan
1.	ADINDA PUTRI MAELANGKEY	8	70	Cukup
2.	ADONIS ARGAS SETA PANGESTU	12	80	baik
3.	AISYA MULIA INSANI	15	80	baik
4.	AISYIYAH UMALASHITA DEWI	10	70	Cukup
5.	ALDI RIZAL SYAHPUTRA	13	80	Baik
6.	ALFIAN GUSTIYARGANI	12	80	baik
7.	AMBAR SETIAWATI	19	80	baik
8.	AMELIA FINDA AZ ZAHRA	12	80	baik
9.	ANINDYA PRADIPA KOES ANANTA	17	80	baik
10.	ARIANSYAH	20	85	baik
11.	BAGAS MUHAMMAD AZAM	16	80	baik
12.	DESTALA MIRA ANGGRAINI	12	80	baik
13.	DIMAS DWI FAIZUN	9	70	cukup
14.	FARIDHA DWI LESTARI	15	80	Baik
15.	FARRA WAHYU TRI WARDHANI	20	85	Baik
16.	GIGIH PRASTYO BUDI	16	80	Baik
17.	IBNU RAFI MUSYAFA	12	80	Baik
18.	IMELIA PUTRI FEBRYANA	9	70	Cukup
19.	INTAN CAHYA SAVITRI	-	-	-
20.	KURNIAWAN DWI FEBRIANSYAH	-	-	-
21.	LEO ADI PUTRA PERMANA	22	90	Baik
22.	MOHAMMAD NOVAN RAMADHAN	23	90	Baik
23.	MUHAMMAD ABDUL RAHMAN	10	75	cukup
24.	MUTIARA AYUNDA	16	80	baik

	PRAMESWARI			
25.	NOVE SATRIAWAN	19	80	Baik
26.	NUR RAHMADI	16	80	baik
27.	NURUL UMMAH	19	80	Baik
28.	RAHMADHANY	19	80	baik
29.	RIZAL ALDI KURNIAWAN	-	-	-
30.	SHAFIRA ANINDITA	13	80	baik
31.	SUCI IKMAWATI	10	75	Cukup
32.	WAHYU ADIMAS	19	80	Baik

C. Larik Jarak Pendek (100 m)

No.	Nama	Waktu tempuh	Nilai	Keterangan
1.	ADINDA PUTRI MAELANGKEY	26.27	70	Cukup
2.	ADONIS ARGAS SETA PANGESTU	28.88	70	cukup
3.	AISYA MULIA INSANI	26.00	70	cukup
4.	AISYIYAH UMALASHITA DEWI	19.58	80	Baik
5.	ALDI RIZAL SYAHPUTRA	18.56	80	Baik
6.	ALFIAN GUSTIYARGANI	20.13	70	Cukup
7.	AMBAR SETIAWATI	25.56	70	Cukup
8.	AMELIA FINDA AZ ZAHRA	25.59	70	Cukup
9.	ANINDYA PRADIPA KOES ANANTA	24.56	70	cukup
10.	ARIANSYAH	18.40	80	baik
11.	BAGAS MUHAMMAD AZAM	18.71	80	Baik
12.	DESTALA MIRA ANGGRAINI	-	-	-
13.	DIMAS DWI FAIZUN	19.31	80	baik
14.	FARIDHA DWI LESTARI	22.40	70	Cukup
15.	FARRA WAHYU TRI WARDHANI	23.22	70	cukup
16.	GIGIH PRASTYO BUDI	16.51	85	baik
17.	IBNU RAFI MUSYAFA	18.82	80	Baik
18.	IMELIA PUTRI FEBRYANA	21.07	70	cukup
19.	INTAN CAHYA SAVITRI	20.77	70	cukup
20.	KURNIAWAN DWI FEBRIANSYAH	17.55	80	Baik
21.	LEO ADI PUTRA PERMANA	19.00	80	Baik
22.	MOHAMMAD NOVAN RAMADHAN	16.45	85	Baik
23.	MUHAMMAD ABDUL RAHMAN	18.69	80	baik
24.	MUTIARA AYUNDA	22.94	70	cukup

	PRAMESWARI			
25.	NOVE SATRIAWAN	21.25	70	cukup
26.	NUR RAHMADI	15.59	90	Sangat Baik
27.	NURUL UMMAH	21.38	70	Cukup
28.	RAHMADHANY	22.58	70	Cukup
29.	RIZAL ALDI KURNIAWAN	-	-	-
30.	SHAFIRA ANINDITA	21.37	70	Cukup
31.	SUCI IKMAWATI	23.38	70	cukup
32.	WAHYU ADIMAS	18.12	80	Baik

D. TEKNIK DASAR BOLAVOLI

1. Passing Bawah

No.	Nama	Jumlah /30 detik	Nilai	Keterangan
1.	ADINDA PUTRI MAELANGKEY	8	72	Cukup
2.	ADONIS ARGAS SETA PANGESTU	-	-	
3.	AISYA MULIA INSANI	8	72	cukup
4.	AISYIYAH UMALASHITA DEWI	16	86	Baik
5.	ALDI RIZAL SYAHPUTRA	11	80	Baik
6.	ALFIAN GUSTIYARGANI	14	84	Baik
7.	AMBAR SETIAWATI	8	72	Cukup
8.	AMELIA FINDA AZ ZAHRA	11	80	Baik
9.	ANINDYA PRADIPA KOES ANANTA	5	70	Cukup
10.	ARIANSYAH	18	88	baik
11.	BAGAS MUHAMMAD AZAM	24	90	Sangat baik
12.	DESTALA MIRA ANGGRAINI	8	72	cukup
13.	DIMAS DWI FAIZUN	20	89	Baik
14.	FARIDHA DWI LESTARI	13	83	Baik
15.	FARRA WAHYU TRI WARDHANI	11	80	Baik
16.	GIGIH PRASTYO BUDI	20	89	Baik
17.	IBNU RAFI MUSYAFA	9	73	Cukup
18.	IMELIA PUTRI FEBRYANA	6	70	cukup
19.	INTAN CAHYA SAVITRI	13	83	Baik
20.	KURNIAWAN DWI FEBRIANSYAH	14	84	Baik
21.	LEO ADI PUTRA PERMANA	15	85	Baik
22.	MOHAMMAD NOVAN RAMADHAN	13	83	Baik
23.	MUHAMMAD ABDUL RAHMAN	14	84	baik

24.	MUTIARA AYUNDA PRAMESWARI	9	73	cukup
25.	NOVE SATRIAWAN	16	86	Baik
26.	NUR RAHMADI	22	92	Sangat baik
27.	NURUL UMMAH	8	72	Cukup
28.	RAHMADHANY	11	80	baik
29.	RIZAL ALDI KURNIAWAN	-		
30.	SHAFIRA ANINDITA	12	82	Baik
31.	SUCI IKMAWATI	11	80	Baik
32.	WAHYU ADIMAS	23	93	Sangat Baik

2. Servis Bawah

No.	Nama	Akumulasi Hasil Melakukan 5 Kali	nilai	Keterangan
1.	ADINDA PUTRI MAELANGKEY	3	73	Cukup
2.	ADONIS ARGA SETA PANGESTU	-	-	
3.	AISYA MULIA INSANI	2	72	cukup
4.	AISYIYAH UMALASHITA DEWI	3	73	Cukup
5.	ALDI RIZAL SYAHPUTRA	2	72	cukup
6.	ALFIAN GUSTIYARGANI	0	60	Kurang
7.	AMBAR SETIAWATI	1	71	Cukup
8.	AMELIA FINDA AZ ZAHRA	0	60	Kurang
9.	ANINDYA PRADIPA KOES ANANTA	1	71	Cukup
10.	ARIANSYAH	5	75	cukup
11.	BAGAS MUHAMMAD AZAM	9	84	baik
12.	DESTALA MIRA ANGGRAINI	3	73	cukup
13.	DIMAS DWI FAIZUN	6	81	Baik
14.	FARIDHA DWI LESTARI	10	85	Baik
15.	FARRA WAHYU TRI WARDHANI	7	82	Baik
16.	GIGIH PRASTYO BUDI	3	73	Cukup
17.	IBNU RAFI MUSYAFA	2	72	Cukup
18.	IMELIA PUTRI FEBRYANA	0	60	kurang
19.	INTAN CAHYA SAVITRI	8	83	Baik
20.	KURNIAWAN DWI FEBRIANSYAH	5	80	Baik
21.	LEO ADI PUTRA PERMANA	9	84	Baik
22.	MOHAMMAD NOVAN RAMADHAN	9	84	Baik
23.	MUHAMMAD ABDUL RAHMAN	4	74	cukup

24.	MUTIARA AYUNDA PRAMESWARI	1	71	cukup
25.	NOVE SATRIAWAN	4	74	cukup
26.	NUR RAHMADI	9	84	baik
27.	NURUL UMMAH	4	74	Cukup
28.	RAHMADHANY	1	71	cukup
29.	RIZAL ALDI KURNIAWAN	-		
30.	SHAFIRA ANINDITA	0	60	Kurang
31.	SUCI IKMAWATI	5	80	baik
32.	WAHYU ADIMAS	8	83	Baik

DAFTAR NILAI

KELAS VII D

A. TES KEBUGARAN JASMANI

No.	Nama	Waktu tempuh	nilai	Keterangan
1.	AB'DAN SYUKUR	1.53.53	60	Kurang
2.	AMELYA QUEEN OSABELLA	1.24.87	75	Cukup
3.	ANANDA PRADIPA KOES ANANTA	1.26.78	75	Cukup
4.	ATHIRA NIDA KHULIANA	1.09.00	85	Baik
5.	AURA SALSABILA	1.06.75	85	Baik
6.	AZZIIZAH DINDA AMMARA	1.05.40	85	Baik
7.	DEFAN HAKIN	1.28.57	75	Cukup
8.	DESTIVIANI AURELLA	1.20.41	75	Cukup
9.	DEWI HAJAR AGUSTINA	1.27.43	75	cukup
10.	ERWIN FAHMI ARYANTO	1.07.53	86	baik
11.	FARAH SALSABILA LUTFFIYYAH	1.44.57	65	kurang
12.	FREDIAS LEO SAPUTRA	1.12.34	80	baik
13.	HEYKHEL AHMAD NOVALDI ILHAM	1.07.03	85	baik
14.	IBNU SYAM INDRA NUR ADRYANSYAH	1.10.66	80	Baik
15.	ISNALDA FATIMAH JAYANTI	1.26.19	75	cukup
16.	KRISHNA YUDHA ARBIANTA	-	-	
17.	MARYAM TSALIZA RACHMAN	1.06.22	85	Baik
18.	MIFTA ALIFIA	1.20.78	75	cukup
19.	MUHAMMAD IKHSAN	1.05.23	85	Baik
20.	NABILA MA'RATUNISA	0.55.57	90	Sangat baik
21.	NOVALISA INTAN CAHYA WARSITO	1.12.44	80	Baik
22.	OQTA PUTRI ALIA	1.18.81	80	Baik

23.	REZA ZENDY SLAVIA PRAHA	1.08.59	85	baik
24.	RIZKY SETIAWAN	1.34.25	70	Cukup
25.	ROSANA DIAN WIJAYANTO	1.19.41	80	Baik
26.	SALYA KIRANA SAFITRI	1.25.06	75	Cukup
27.	SEPTIA AKHILA DINA PUTRI KHANIFA	1.32.00	70	Cukup
28.	SHEVA SUCI GUEVARA	-	-	
29.	SILVI AFNI INDRIAN	1.08.75	85	Baik
30.	TSAKIVA AZAHRA ASKAFUNANDA	1.27.90	75	Cukup
31.	WANDA NURAINI GUNAWAN	1.09.72	85	Baik
32.	ZIENDIK PANCAR MUDRA WIRAWAN	0.56.75	90	Sangat Baik

B. TEKNIK DASAR BOLABASKET

1. Dribble

No.	Nama	Waktu tempuh	nilai	Keterangan
1.	AB'DAN SYUKUR	17.44	85	Baik
2.	AMELYA QUEEN OSABELLA	17.82	85	baik
3.	ANANDA PRADIPA KOES ANANTA	17,09	85	baik
4.	ATHIRA NIDA KHULIANA	16.97	85	Baik
5.	AURA SALSABILA	17.09	85	Baik
6.	AZZIIZAH DINDA AMMARA	19.38	85	Baik
7.	DEFAN HAKIN	16.10	85	Baik
8.	DESTIVIANI AURELLA	20.38	80	Cukup
9.	DEWI HAJAR AGUSTINA	18.85	85	Baik
10.	ERWIN FAHMI ARYANTO	15.13	85	baik
11.	FARAH SALSABILA LUTFFIYYAH	14.47	85	Baik
12.	FREDIAS LEO SAPUTRA	13.56	85	baik
13.	HEYKHEL AHMAD NOVALDI ILHAM	14.85	85	baik
14.	IBNU SYAM INDRA NUR ADRYANSYAH	13.06	85	Baik
15.	ISNALDA FATIMAH JAYANTI	19.93	85	Baik
16.	KRISHNA YUDHA ARBIANTA	14.47	85	Baik
17.	MARYAM TSALIZA RACHMAN	13.81	85	Baik
18.	MIFTA ALIFIA	17.00	85	Baik
19.	MUHAMMAD IKHSAN	14.78	85	Baik
20.	NABILA MA'RATUNISA	22.53	80	cukup
21.	NOVALISA INTAN CAHYA WARSITO	14.69	85	Baik
22.	OQTA PUTRI ALIA	19.46	85	Baik
23.	REZA ZENDY SLAVIA	13.53	85	baik

	PRAHA			
24.	RIZKY SETIAWAN	13.66	85	baik
25.	ROSANA DIAN WIJAYANTO	-		
26.	SALYA KIRANA SAFITRI	17.56	85	Baik
27.	SEPTIA AKHILA DINA PUTRI KHANIFA	18.90	85	Baik
28.	SHEVA SUCI GUEVARA	21.85	80	Cukup
29.	SILVI AFNI INDRIAN	17.00	85	Baik
30.	TSAKIVA AZAHRA ASKAFUNANDA	20.37	80	Cukup
31.	WANDA NURAINI GUNAWAN	21.50	80	cukup
32.	ZIENDIK PANCAR MUDRA WIRAWAN	14.82	85	Baik

2. Passing Dada

No.	Nama	Jumlah /60 detik	nilai	Keterangan
1.	AB'DAN SYUKUR	16	80	Baik
2.	AMELYA QUEEN OSABELLA	12	80	baik
3.	ANANDA PRADIPA KOES ANANTA	11	80	baik
4.	ATHIRA NIDA KHULIANA	11	80	Baik
5.	AURA SALSABILA	16	80	Baik
6.	AZZIIZAH DINDA AMMARA	22	90	Baik
7.	DEFAN HAKIN	8	70	Cukup
8.	DESTIVIANI AURELLA	12	80	Baik
9.	DEWI HAJAR AGUSTINA	20	80	Baik
10.	ERWIN FAHMI ARYANTO	14	80	baik
11.	FARAH SALSABILA LUTFFIYYAH	18	80	baik
12.	FREDIAS LEO SAPUTRA	14	80	Baik
13.	HEYKHEL AHMAD NOVALDI ILHAM	21	90	baik
14.	IBNU SYAM INDRA NUR ADRYANSYAH	18	80	Baik
15.	ISNALDA FATIMAH JAYANTI	24	90	Baik
16.	KRISHNA YUDHA ARBIANTA	17	80	Baik
17.	MARYAM TSALIZA RACHMAN	25	90	Baik
18.	MIFTA ALIFIA	26	90	Baik
19.	MUHAMMAD IKHSAN	14	80	Baik
20.	NABILA MA'RATUNISA	31	95	Sangat Baik
21.	NOVALISA INTAN CAHYA WARSITO	15	80	Baik
22.	OQTA PUTRI ALIA	20	85	Baik
23.	REZA ZENDY SLAVIA PRAHA	17	80	Baik

24.	RIZKY SETIAWAN	8	70	cukup
25.	ROSANA DIAN WIJAYANTO	14	80	Baik
26.	SALYA KIRANA SAFITRI	17	80	baik
27.	SEPTIA AKHILA DINA PUTRI KHANIFA	16	80	Baik
28.	SHEVA SUCI GUEVARA	30	95	sangatbaik
29.	SILVI AFNI INDRIAN	13	80	Baik
30.	TSAKIVA AZAHRA ASKAFUNANDA	25	90	baik
31.	WANDA NURAINI GUNAWAN	12	80	Baik
32.	ZIENDIK PANCAR MUDRA WIRAWAN	11	80	Baik

C. Lari Jarak Pendek (100 Meter)

No.	Nama	Waktu tempuh	nilai	Keterangan
1.	AB'DAN SYUKUR	16.66	85	Baik
2.	AMELYA QUEEN OSABELLA	24.40	70	Cukup
3.	ANANDA PRADIPA KOES ANANTA	23.35	70	cukup
4.	ATHIRA NIDA KHULIANA	21.87	70	Cukup
5.	AURA SALSABILA	18.64	80	Baik
6.	AZZIIZAH DINDA AMMARA	23.63	70	Cukup
7.	DEFAN HAKIN	16.58	85	Baik
8.	DESTIVIANI AURELLA	23.43	70	Cukup
9.	DEWI HAJAR AGUSTINA	21.71	70	cukup
10.	ERWIN FAHMI ARYANTO	28.12	70	cukup
11.	FARAH SALSABILA LUTFFIYYAH	21.91	70	cukup
12.	FREDIAS LEO SAPUTRA	16.21	85	baik
13.	HEYKHEL AHMAD NOVALDI ILHAM	-		
14.	IBNU SYAM INDRA NUR ADRYANSYAH	16.18	85	Baik
15.	ISNALDA FATIMAH JAYANTI	17.62	84	Baik
16.	KRISHNA YUDHA ARBIANTA	18.13	80	Baik
17.	MARYAM TSALIZA RACHMAN	27.03	70	Cukup
18.	MIFTA ALIFIA	17.86	84	Baik
19.	MUHAMMAD IKHSAN	18.44	80	Baik
20.	NABILA MA'RATUNISA	26.06	70	cukup
21.	NOVALISA INTAN CAHYA WARSITO	17.67	84	Baik
22.	OQTA PUTRI ALIA	21.69	70	cukup
23.	REZA ZENDY SLAVIA PRAHA	17.81	84	baik

24.	RIZKY SETIAWAN	17.89	84	baik
25.	ROSANA DIAN WIJAYANTO	16.09	85	Baik
26.	SALYA KIRANA SAFITRI	17.33	84	Baik
27.	SEPTIA AKHILA DINA PUTRI KHANIFA	20.37	70	Cukup
28.	SHEVA SUCI GUEVARA	22.27	70	Cukup
29.	SILVI AFNI INDRIAN	22.84	70	cukup
30.	TSAKIVA AZAHRA ASKAFUNANDA	19.06	80	Baik
31.	WANDA NURAINI GUNAWAN	20.09	70	cukup
32.	ZIENDIK PANCAR MUDRA WIRAWAN	22.86	70	Cukup

**KALENDER PENDIDIKAN
TAHUN PELAJARAN 2016/2017
SMP NEGERI 4 MAGELANG**

BULAN HARI	JULI 2016					AGUSTUS 2016					SEPTEMBER 2016					OKTOBER 2016						
MINGGU		3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
SENIN	4	5	12	19	26	1	8	15	22	29	5	6	13	20	27	3	10	17	24	31		
SELASA	5	6	13	20	27	2	9	16	23	30	6	7	14	21	28	4	11	18	25			
RABU	6	7	14	21	28	3	10	17	24	31	7	8	15	22	29	5	12	19	26			
KAMIS	7	8	15	22	29	4	11	18	25	8	9	16	23	30	6	13	20	27				
JUM'AT	8	9	16	23	30	5	12	19	26	9	10	17	24	7	14	21	28					
SABTU	9	16	23	30	6	13	20	27	10	17	24	8	15	22	29							

BULAN HARI	NOVEMBER 2016					DESEMBER 2016					JANUARI 2017					FEBRUARI 2017				
MINGGU		6	13	20	27		4	11	18	25	1	8	15	22	29		5	12	19	26
SENIN	7	8	15	22	29	5	6	13	20	27	2	9	16	23	30	6	13	20	27	
SELASA	1	8	15	22	29	6	7	14	21	28	3	10	17	24	31	7	14	21	28	
RABU	2	9	16	23	30	7	8	15	22	29	4	11	18	25	1	8	15	22		
KAMIS	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23			
JUM'AT	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24			
SABTU	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25			

BULAN HARI	MARET 2017					APRIL 2017					MEI 2017					JUNI 2017					
MINGGU		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
SENIN	6	7	14	21	28	3	4	11	18	25	8	9	16	23	30	5	6	13	20	27	
SELASA	7	8	15	22	29	4	5	12	19	26	10	11	18	25	31	6	7	14	21	28	
RABU	1	8	15	22	29	5	6	13	20	27	11	12	19	26	7	8	15	22	29		
KAMIS	2	9	16	23	30	6	7	14	21	28	12	13	20	27	8	9	16	23	30		
JUM'AT	3	10	17	24	31	7	8	15	22	29	13	14	21	28	9	10	17	24	31		
SABTU	4	11	18	25	1	8	15	22	29	14	15	22	29	10	11	18	25	31			

Keterangan

- Libur Akhir Semester Gasal
- Libur Akhir Semester Genap
- Hari Pertama masuk(Keg.MOPD)
- Libur Sebelum dan sesudah 1 Syawal 1437 H
- Libur Idul Fitri 1436 H
- Libur hari raya idul adha
- Mengikuti upacara hari besar
- Kegiatan Tengah Jeda Semester
- Ulanagan Akhir Semester
- Penyerahan Buku Laporan Hasil Belajar
- Perkiraan Pra Ujian Nasional
- Perkiraan Ujian Sekolah
- Perkiraan Ujian Nasional
- Ujian Nasional Susulan
- Libur hari besar keagamaan
- Waktu pembelajaran efektif
- Kegiatan tengah semester gasal
- Kegiatan tengah semester genap
- Hari Ulang Tahun 4 Magelang



DAFTAR NAMA GURU/KARYAWAN
SMP NEGERI 4 MAGELANG
TAHUN PELAJARAN 2016/2017

NO.	NAMA	NIP	Pangkat/Gol. Ruang	JABATAN
1	Drs. Parjopo	19680920 199904 1 004	Pembina, IV/a	Kep. Sek
2	Dra. Yustina Tri Retno, SR	19671013 199203 2 007	Pembina, IV/a	Guru
3	Lilik Nurhayati, S.Pd	19590904 198303 2 011	Pembina, IV/a	Guru
4	Setyowati, S.Pd	19601023 198609 2 001	Pembina, IV/a	Guru
5	Supinah, S.Pd	19640321 198703 2 005	Pembina, IV/a	Guru
6	Titiek Lestari, S.Pd	19620124 198603 2 014	Pembina, IV/a	Guru
7	Maesaroh, S.PdI	19610504 198603 2 009	Pembina, IV/a	Guru
8	Surahmi	19591021 198303 2 005	Pembina, IV/a	Guru
9	Sri Purwanti, S.Pd	19601205 198302 2 004	Pembina, IV/a	Guru
10	Edi Yusuf Nurohmat, S.Pd	19660104 198803 1 011	Pembina, IV/a	Guru
11	Djuwaeni, S.Pd	19601226 198703 2 002	Pembina, IV/a	Guru
12	Drs. Widiyanto, M.Pd	19650701 199512 1004	Pembina, IV/a	Guru
13	Da'olah, S.Pd	19620124 198403 1 006	Pembina, IV/a	Guru
14	Yuliasuti, S.Pd	19610714 198602 2 001	Pembina, IV/a	Guru
15	Siti Munawaroh, S.Pd	19641004 198703 2 009	Pembina, IV/a	Guru
16	Sri Murwaningsih, S.Pd	19640206 198403 2 007	Pembina, IV/a	Guru
17	Titi, S.Pd	19620301 198803 2 008	Pembina, IV/a	Guru
18	Drs. Iskandar	19660114 199802 1 001	Pembina, IV/a	Guru
19	Farida Kistiawati, S.Pd	19680816 199903 2 004	Pembina, IV/a	Guru

20	Titik Nurdiyati, S.Pd	19570810 198709 2 001	Pembina, IV/a	Guru
21	Drs. S. Prapto Sulanto	19610909 200003 1 002		
22	Al. Hermawan, TT, S.Pd	19710515 200003 1 007		
23	Tri Indra Prasetya, S.Pd	19770321 200012 1 002		W.K Kurikulum
24	Elia Rosita, S.Pd	19690324 200312 2 004	Penata TK I, III/d	Guru
25	Istarodah, S.Pd	19691119 200501 1 013	Penata TK I, III/d	Guru
26	Farid Setyawan, S.Pd	19750414 200501 1 013	Penata TK I, III/d	W.K Kesiswaan
27	Mudji Suprijatno, S.Pd	19690406 200501 1 011	Penata TK I, III/d	Guru
28	Sri Harjani, S.Pd	19760508 200604 2013	Penata, III/c	Guru
29	Ferie Yoseph Kiroyan, S.Th	19750213 200903 1 002	Penata Md. TK.I, III/b	Guru
30	Yuli Kusumastuti, S.Pd	19750723 200903 2 002	Penata Md. TK.I, III/b	Guru
31	Arlina Candra Dewi, S.Pd	19780304 201001 2 008	Penata Md. TK.I, III/b	Guru
32	Sri Hartini, S.Pd	19670315 200701 2 013	Penata Muda, III/a	W.K Humas
33	Ifana Ida Yahya, S.Pd	-	-	Guru
34	Pilar Sidik Pratomo, S.Pd	-	-	Guru
35	Miftakhul Ullum, S.Pd.I.	-	-	Guru
36	Prawesda Grata Hida G, S.Pd	-	-	Guru
37	Sukarsih, S.Pd	19690810 200501 2 014	Penata, III/c	Guru
38	Tri Haryani S.Pd	19730618 200604 2 015	Penata, III/c	Guru
39	Drs. Kukuh Adi Santoso	19610725 200701 2 013	Penata, III/c	Guru
40	Muhlasin	19650812 199003 1 010	Penata MD. TK, III/b	Ka. TU
41	Ngudi Lestari, S.Com	19670106 200701 2 013	Pengatur, II/c	Staf
42	Sunardi S.E	19640319 200701 1 009	Pengatur, II/c	Staf
43	Ninuk Setyaningsih Pratiwi	19800713 200901 2 003	Pengatur Md. Tk.I, II/b	Staf
44	Muhyasir	19771110 201001 1 004	Juru TK. I, I/d	Staf
45	Karijono	-	-	Penjaga Malam
46	Iskak Priyanto	-	-	Pesuruh
47	Martien Prihatiningsih	-	-	Staf

48	Jefri Tugiyana	-	-	Satpam
49	Tri Agus Tanto	-	-	Staf
50	Hilda Pangestika, S.Pd	-	-	Staf

Magelang, 15 September 2016

Mengetahui,

Kepala Sekolah SMP N 4 Magelang



Des. Parjopo

NIP. 19680920 199903 1 004



Universitas Negeri Yogyakarta

F04

Kelompok Mahasiswa

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAANPPL

NOMOR LOKASI :
NAMA SEKOLAH : SMP N 4 MAGELANG
ALAMAT SEKOLAH :
GURU PEMBIMBING : YULI KUSUMASTUTI, S. Pd

NAMA MAHASISWA : FAJAR AGUNG P.
NOMOR MAHASISWA : 13601241080
FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Dr. SUGENG PURWANTO, M. Pd

No	Hari/ Tanggal	Waktu Pelaksanaan	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 18 juli 2016	07.30-08.30	Mengikuti upacara pengibaran bendera Merah Putih	Sebagai upacara pertama yang diikuti oleh Tim PPL UNY di SMP N 4 Magelang. Dalam upacara tersebut juga Kepala Sekolah memperkenalkan mahasiswa PPL di depan semua warga SMP N 4 Magelang.	Tidak ada	Tidak ada
		10.00-11.00	Bertemu dan berdiskusi dengan guru Pamong	Pembagian kelas praktik pengajaran menjadi setiap mahasiswa mendapatkan 3 kelas, yang masing-masing adalah kelas 7.	Tidak bisa meminjam buku PJOK kelas VII di perpustakaan karena jumlahnya	Dipinjami oleh guru pamong yaitu bu Yuli.

				RPP paling lambat dikumpulkan paling lambat sebelum pembelajaran. Pembelajaran yang dilakukan bersumber dari buku PJOK kelas VII yang dikeluarkan oleh pemerintah.	telah pas untuk siswa	
		11.00 – 12.30	Konsultasi dengan guru pamong	Mencari buku paket kelas 7 di perpustakaan sekolah.	Tidak ada	Tidak ada
2.	Selasa 19 Juli 2016	06.30 – 07.15	Piket Salam Pagi	Hubungan kekeluargaan yang makin erat antar warga sekolah dan siswa.	Sebagian mahasiswa PPL datang terlambat	Pembuatan jadwal piket salam pagi
		09.00-10.00	Pembuatan jadwal piket PPL di SMP Negeri 4 Magelang.	Jadwal piket disusun menyesuaikan dengan jadwal mengajar agar tidak mengganggu kegiatan pembelajaran	Dalam pelaksanaan piket belum adanya koordinasi sehingga belum terlaksana dengan baik.	Diperlukan koordinasi kembali dalam pelaksanaan piket sehingga dapat terlaksana sesuai jadwal piket.
3.	Rabu 20 Juli 2016	09.00 – 11.00	Diskusi dan penyusunan RPP dengan materi Latihan Kebugaran Jasmani	Tersusunnya RPP dengan materi latihan kebugaran jasmani. Jumlah jam pertemuan adalah 1 kali pertemuan.	Tidak ada	Tidak ada

				Sasaran RPP adalah siswa siswi kelas 7.		
4.	Kamis 21 Juli 2016	07.30 – 09.00	Pendampingan kelas 7 E	Menyusun pengurus kelas Terpilihnya ketua kelas dan pengurus lainnya. Komunikasi yang mulai terjalin antar sesama peserta didik.	Suasana canggung ketika awal-awal berinteraksi.	Mencairkan suasana dengan berbagi senyum juga tawa.
		09.45 – 09.00	Mengamati pembelajaran perdana yang dilakukan Guru Pamong pada semester baru (gasal).	Materi pembelajaran adalah aktifitas kebugaran jasmani. Setiap peserta didik harus melakukan lari memutari lapangan Rindam sebanyak 5 kali.	Ada siswa yang berjalan	Diberikan semangat
5.	Jumat 22 Juli 2016	08.00 – 09.30	Penyelesaian pembuatan RPP	Terselesaikannya RPP dengan materi latihan kebugaran jasmani. Jumlah pertemuan adalah 1 kali dengan 3 jam pelajaran.	Tidak ada	Tidak ada
		10.00 – 11.15	Konsultasi RPP ke guru pamong	Guru pamong memberikan masukan berupa bentuk pembelajaran menjadi	Tidak ada	Tidak ada

				tes kebugaran jasmani dengan 5 pos. Pembagian kelas praktik mengajar.		
6.	Sabtu, 23 juli 2016	10.00 – 11.30	Pembuatan RPP	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaiki RPP latihan kebugaran jasmani. • Jumlah pertemuan menjadi 1 kali pertemuan. 	• Tidak ada	• Tidak ada
7.	Minggu, 24 juli 2016	16.00 – 17.30	Melanjutkan pembuatan RPP	• Terelesaikannya RPP tes kebugaran jasmani	• Tidak ada	• Tidak ada
8.	Senin, 25 juli 2016	07.00 – 07.40	Upacara pengibaran bendera Merah Putih	• Pembina upacara menyampaikan amanat mengenai	• Tidak ada	• Tidak ada
		07.40 – 09.55	Pengajaran terbimbing	<ul style="list-style-type: none"> • Materi pembelajaran adalah tes kebugaran jasmani dengan 5 pos latihan kebugaran. • Kelas 7a dengan jumlah siswa yang mengikuti sebanyak 32. • Tempat adalah di aula SMP 4 Magelang. 	• Ada siswa atau siswi yang menggunakan sepatu pantofel dalam melakukan praktik	• Diperintahkan untuk lebih baik mencopot sepatu dan kaos kaki. Pada pertemuan berikutnya diperintahkan untuk tidak menggunakan sepatu pantofel ketika praktik olahraga.

		12.30 – 13.30	Evaluasi kelompok PPL	<ul style="list-style-type: none"> • Pembagian piket kebersihan ruang mahasiswa PPL. • Pembagian jadwal piket salam pagi. • Penentuan besarnya iuran kas. 	• Tidak ada	• Tidak ada
9.	Selasa, 26 juli 2016	07.00 – 09.15	Pengajaran kelas 7 c	<ul style="list-style-type: none"> • Materi pembelajaran adalah tes kebugaran jasmani. • Jumlah siswa 32. 	• Peserta didik kurang fokus dalam menyimak penjelasan mengenai pembelajaran yang diberikan.	• Menarik perhatian siswa dengan berkomunikasi lebih dekat.
		09.15 – 11.30	Pengajaran kelas 7 f	<ul style="list-style-type: none"> • Materi pembelajaran adalah tes kebugaran jasmani. • Jumlah siswa 24. • 	•	•
10.	Rabu, 27 juli 2016	08.00-08.30	Diskusi RPP bola basket	• Materi passing dan dribbling	• Tidak ada	• Tidak ada
		08.30-09.30	Pendampingan sosialisasi yakult di sekolah	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa berkumpul di aula • Menjadi tahu betapa pentingnya menjaga kesehatan usus 	• Tidak ada	• Tidak ada
11.	Kamis, 28 juli 2016	07.00-09.15	Pengajaran kelas 7 e	• Materi latihan kebugaran jasmani dengan bentuk tes 5 pos	• Tidak ada	• Tidak ada

		09.15-10.20	Pendampingan olahraga kelas VIII	<ul style="list-style-type: none"> Materi senam lantai 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa takur mencoba 	<ul style="list-style-type: none"> Diberikan motivasi
		21.20-22.20	Pembuatan RPP basket	<ul style="list-style-type: none"> Terselesaikannya RPP bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada
12.	Senin, 1 Agustus 2016	07.00-07.40	Mengikuti upacara bendera	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none">
		07.40-09.55	Pengajaran kelas 7 A	<ul style="list-style-type: none"> Materi teknik dasar bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada
13.	Selasa, 2 Agustus 2016	07.00-09.15	Pengajaran kelas 7 C	<ul style="list-style-type: none"> Materi teknik dasar bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa cenderung malas, susah untuk bergerak 	<ul style="list-style-type: none"> Pemberian motivasi dan semangat
		09.15-11.30	Pengajaran kelas 7 F	<ul style="list-style-type: none"> Materi teknik dasar bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> Waktu sudah terlalu siang sehingga panas terik. 	<ul style="list-style-type: none"> Pengajaran dengan bergantian agar siswa memiliki kesempatan untuk berteduh.
14.	Rabu, 3 Agustus 2016	07.00-09.15	Diskusi materi pembelajaran dengan sub tema bola basket.	<ul style="list-style-type: none"> Permainan untuk pemanasan dan pendinginan. Rancangan waktu mengajar agar sesuai. 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada
		09.15-10.45	Pengajaran kelas 7 B	<ul style="list-style-type: none"> Materi adalah permainan bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada

15.	Kamis, 4 Agustus 2016	07.00-09.15	Pendampingan latihan oubade	<ul style="list-style-type: none"> Siswa hikmat dalam mengikuti latihan 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada
		09.15-12.05	Bimbingan PPL oleh dosen DPL jurusan	<ul style="list-style-type: none"> Berangkat ke Masjid Agung Magelang Materi bimbingan mengenai RPP 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada
16.	Jumat, 5 Agustus 2016	07.00-09.15	Pendampingan latihan oubade	<ul style="list-style-type: none"> Jumlah siswa 400 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada
17.	Minggu, 7 Agustus 2016	05.00-06.30	Pendampingan kebugaran peserta persami	<ul style="list-style-type: none"> Senam SKJ bersama Jalan – jalan mengitari jalan A.Yani 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada
		06.30-08.00	Pendampingan apel	<ul style="list-style-type: none"> Makan pagi bersama Pelepasan wild games 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada
				<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none">
18.	Senin, 8 Agustus 2016	10.00-11.00	Pendampingan latihan obade dalam rangka persiapan peringatan HUT RI	<ul style="list-style-type: none"> Para siswa peserta obade telah membawa tongkat bendera mini masing-masing. Latihan sudah semakin matang. Mahasiswa PPL juga ikut bernyanyi di baris paling belakang. Memberikan contoh gerakan tangan ketika bernyanyi. 	<ul style="list-style-type: none"> Para siswa kurang serius dalam mengikuti latihan. 	<ul style="list-style-type: none"> Diberikan pengertian dan penjelasan bahwa ada waktunya bercanda dan ada waktunya serius.
		08.45-09.55	Pengajaran mandiri dikelas 7a	<ul style="list-style-type: none"> Pembelajaran dilakukan dikelas karena pembelajaran yang diberikan berupa teori bola voli. 	<ul style="list-style-type: none"> Ada beberapa siswa yang merasa kecewa karena 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tanya jawab sehingga siswa aktif dan pada akhirnya

19.				Hasilnya adalah para siswa menjadi antusias dengan banyaknya pertanyaan yang ditanyakan. Bahkan kesempatan untuk bertanya sampai berebut antar siswa.	tidak berolahraga di lapangan.	mengobati kekecewaannya akibat tidak olahraga di lapangan.
		16.20-22.50	Pembuatan RPP dengan materi bola voli	<ul style="list-style-type: none"> • terselesaikannya RPP permainan bola voli. RPP yang dibuat adalah RPP bagi kelas 7 semester 1. Materinya yaitu passing bawah dan service bawah. Jumlah pertemuan yang direncanakan adalah 1 kali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sulitnya mendapatkan gambar penunjang RPP karena tidak adanya koneksi Internet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pembuatan gambar sederhana dengan menambahkan shapes.
	Selasa, 9 Agustus 2016	07.00-08.45	Pendampingan latihan obade (paduan suara) dalam rangka persiapan peringatan HUT RI	<ul style="list-style-type: none"> • Pada latihan kali ini para siswa telah berlatih menggunakan bendera merah putih mini. • Latihan mulai lebih kondusif karena merupakan latihan yang sekian kalinya. • Pemimpin paduan suara (drigjen) merupakan siswa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Masih ada beberapa siswa yang bercanda sendiri ketika latihan 	<ul style="list-style-type: none"> • Memantau siswa dalam berlatih sehingga siswa serius dalam berlatih
		09.20-10.30	Pengajaran mandiri kelas VII C dan F dengan materi pokok permainan bola tembak.	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat semua siswa bergerak tanpa terkecuali. • Mampu membuat siswa bersemangat karena pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> • Susahnya siswa dalam memahami peraturan permainan dan 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan penjelasan secara langsung ketika permainan

				berbentuk perlombaan. <ul style="list-style-type: none"> Mampu meningkatkan kerja sama antar siswa. 	cara bermain.	berlangsung.
20.	Rabu , 10 Agustus 2016	07.00-08.45	Pendampingan latihan oubade	<ul style="list-style-type: none"> Latihan semakin menunjukkan peningkatan 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada
21.	Kamis, 11 Agustus 2016	07.00-09.15	Pengajaran kelas 7E	<ul style="list-style-type: none"> Materi teknik dasar bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> Ada siswa putri yang jarinya terkena bola dan sakit 	<ul style="list-style-type: none"> Pengompresan dengan es
		14.00-16.00	Pendampingan ekstra bola basket	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan latihan berupa dribbling 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa peserta ekstra kurang siap 	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan perintah untuk latihan berikutnya harus memakai pakaian olahraga.
22.	Jumat, 12 Agustus 2016	19.00-22.50	Pendampingan persami	<ul style="list-style-type: none"> Upacara pembacaan dasa darma Penampilan kreasi tiap kelompok Penyalan api unggun sebagai simbolis 	<ul style="list-style-type: none"> Hujan 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan aula
23.	Senin, 15 Agustus 2016	09.15-10.45	Pengajaran kelas 7A	<ul style="list-style-type: none"> Materi ajar bola tembak Permainan modifikasi yang membuat semua siswa akan 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada

				bergerak		
24.	Rabu, 17 Agustus 2016	07.00-07.55	Upacara peringatan 17 agustus di sekolah	<ul style="list-style-type: none"> • Petugas upacara rapih dalam melaksanakan tugas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada
		14.00-18.00	Pendampingan upacara penurunan bendera di lapangan Rindam	<ul style="list-style-type: none"> • Berhasil menyanyikan 6 lagu wajib 	<ul style="list-style-type: none"> • Hujan 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada
25.	Kamis, 18 Agustus 2016	07.00-09.15	Pengajaran kelas 7 E	<ul style="list-style-type: none"> • Materi bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa kurang bersemangat 	<ul style="list-style-type: none"> • Modifikasi permainan voli
		14.00-16.00	Pendampingan ekstra basket	<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah siswi yang mengikuti 10 anak • Materi latihan shooting dan passing 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada
26.	Jumat, 19 Agustus 2016	07.40-09.45	Mengamati pengajaran teman satu jurusan.	<ul style="list-style-type: none"> • Materi bola voli, passing dan service bawah 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada
27.	Senin, 22 Agustus 2016	07.40-10.00	Pengajaran kelas 7 A	<ul style="list-style-type: none"> • Materi bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa sering bercanda 	<ul style="list-style-type: none"> • Sabar dan tetap memberikan arahan
		11.15-12.00	Menjadi fasilitator pada LDK calon pengurus osis	<ul style="list-style-type: none"> • Materi adalah ice breaker dan public speaking 	<ul style="list-style-type: none"> • Terdapat peserta yang masih belum berani untuk berbicara didepan kelas 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan contoh dan motivasi
28.	Selasa, 23 Agustus	07.00-11.30	Pengajaran 2 kelas, yaitu 7 C dan 7 F	<ul style="list-style-type: none"> • Materi ajar adalah lari jarak 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada

	2016			pendek • Siswa melakukan start jongkok		
29.	Rabu, 24 Agustus 2016	07.00-09.15	Pengajaran kelas 7B	• Materi bola voli	• Tidak ada	• Tidak ada
30.	Kamis, 25 Agustus 2016	07.00-09.15	Pengajaran kelas 7 E	• Materi ajar adalah lari jarak pendek •	• Anak-anak mengeluh ketika di ajak berlari	• Memberikan motivasi
		14.00-16.00	Pendampingan ekstra bakset	• Latihan adalah dribble dan shooting	• Peserta kurang fokus dan bersemangat	• Latihan dalam bentuk permainan.
31.	Jumat, 26 Agustus 2016	07.40-10.00	Pengajaran kelas 7 D	• Materi ajar adalah praktik lari jarak pendek •	• Tidak ada	• Tidak ada
32.	Senin, 29 Agustus 2016	07.00-08.00	Upacara Bendera	• Setelah upacara selesai dilanjutkan dengan pemilihan umum warga SMP N 4 Magelang terhadap 3 calon ketua Osis. • Calon pendapat suara terbanyak adalah calon nomor urut 3.	• Tidak ada	• Tidak ada
		08.00-10.00	Pengajaran kelas 7 A	• Mengerjakan soal-soal latihan di buku paket PJOK Bab permainan bola besar.	• Siswa meminta untuk praktik olahraga.	• Guru pamong memberikan pengertian sampai para siswa mau untuk

						masuk kedalam kelas.
		12.00-13.00	Monitoring oleh LPPMP	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi mengenai kesulitan yang dihadapi para mahasiswa praktik. • Jumlah pihak LPPMP sebanyak 4 orang. • Jumlah mahasiswa 11. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada
33.	Selasa, 30 Agustus 2016	07.00-09.15	Pengajaran kelas 7 C	<ul style="list-style-type: none"> • Materi penilaian teknik dasar bola basket (dribble dan passing dada). • Jumlah siswa 29 anak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan tes kurang bersungguh-sungguh terutama yang perempuan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan arahan dan penjelasan.
		09.15-11.30	Menjadi observer pengajaran kelas 7 F	<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah siswa 24 • Materi penilaian teknik dasar bolabasket. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa terlalu banyak melakukan pengulangan karena melakukan kesalahan berulang-ulang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan arahan dan penjelasan disertai contoh.
34.	Rabu, 31 Agustus 2016	09.15-11.30	Pengajaran kelas 7 B	<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah siswa 32 • Materi penilaian teknik dasar bolabasket 	<ul style="list-style-type: none"> • Banyak siswa yang kurang memperhatikan ketika pembelajaran, sehingga sampai 	<ul style="list-style-type: none"> • Diberikan penjelasan kembali sebelum melakukan penilaian.

					waktunya penilaian banyak siswa yang belum bisa melakukan.	
		14.00-16.00	Pendampingan ekstra bolavoli	<ul style="list-style-type: none"> Jumlah siswa peserta sebanyak 30 anak yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Materi yang dilatihkan adalah passing. 	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan bolavoli baru saja terguyur hujan sehingga basah dna licin. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengepel dan mengalirkan air dengan sapi lidi.
35.	Kamis, 1 September 2016	07.00-09.15	Menjadi observer pengajaran Pak Surur kelas 7 E.	<ul style="list-style-type: none"> Materi penilaian basket Jumlah siswa 24 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> Solusi tidak ada
		14.00-16.00	Pendampingan ekstra basket putri	<ul style="list-style-type: none"> Jumlah peserta 15 anak Materi latihan dribble, posisi dan passing. 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada
36.	Jumat, 2 september 2016	07.40-10.00	Pengajaran kelas 7 D	<ul style="list-style-type: none"> Materi penilaian bolabasket Jumlah siswa 32 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada
37.	Senin, 5 September 2016	07.40-10.00	Pengajaran kelas 7 A	<ul style="list-style-type: none"> Materi penilaian bolabasket Jumlah siswa 30 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada
38.	Selasa, 6 September 2016	07.00-09.15	Pengajaran kelas 7 C	<ul style="list-style-type: none"> Jumlah siswa 32 Materi penilaian bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada
		09.30-11.30	Pengajaran kelas 7 F	<ul style="list-style-type: none"> Jumlah siswa 24 Materi penilaian bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada

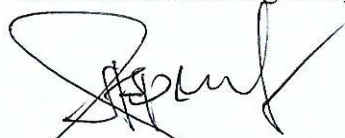
39.	Rabu, 7 September 2016	09.15-11.30	Pengajaran kelas 7 B	<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah mahasiswa 32 • Materi penilaian bolavoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa sukar diatur 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan teguran
40.	Kamis, 8 September 2016	07.00-09.15	Pengajaran kelas 9 A	<ul style="list-style-type: none"> • Materi permainan bolavoli • Tempat dilapangan Rindam 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada
		09.15-11.30	Pengajaran kelas 8 D	<ul style="list-style-type: none"> • Materi permainan bolavoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Bola masuk kesungai 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengambil dengan bergotong royong
		14.00-16.00	Pendampingan ekstra bolabasket	<ul style="list-style-type: none"> • Materi latihan lay up shoot • Jumlah peserta 15 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada
41.	Jumat, 9 September 2016	07.40-10.00	Pengajaran kelas 7 D	<ul style="list-style-type: none"> • Materi penilaian bolavoli • Jumlah siswa 32 • Praktik dilakukan di lapangan Rindam 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada
42.	Selasa, 13 September 2016	07.00-09.15	Pengajaran kelas 7 C	<ul style="list-style-type: none"> • Materi teknik dasar sepakbola (passing dan dribbleng) • Jumlah siswa 32 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada
		09.30-11.30	Pengajaran kelas 7 F	<ul style="list-style-type: none"> • Materi teknik dasar sepakbola (passing dan dribbling) • Jumlah siswa 24 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada
43.	Rabu, 14 September 2016	09.15-11.30	Pengajaran Kelas 7 B	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar passing, dribbling dalam sepakbola. • Jumlah siswa 32. • Di lapngan Rindam 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada

				<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah siswa 24 		
43.	Rabu, 14 September 2016	09.15-11.30	Pengajaran Kelas 7 B	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar passing, dribbling dalam sepakbola. • Jumlah siswa 32. • Di lapangan Rindam 	• Tidak ada	• Tidak ada
44.	Kamis, 15 September 2016	07.00-09.15	Pengajaran Kelas 7 E	<ul style="list-style-type: none"> • Teori di kelas. • Mengerjakan soal latihan buku paket. • Jumlah siswa 23. 	• Tidak ada	• Tidak ada

Magelang, 15 September 2016

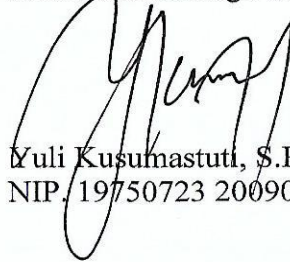
Mengetahui,

Dosen Pembimbing PPL,



Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd
NIP.19650325 200501 1 002

Guru Pembimbing PPL,



Yuli Kusumastuti, S.Pd
NIP.19750723 200903 2 002

Mahasiswa,



Fajar Agung Pamuji
NIM. 13601241080

LAMPIRAN. DOKUMENTASI



Gambar 1. Pendampingan mandiri di kelas



Gambar 6. Berbincang dengan guru PJOK



Gambar 2. Kegiatan Persami



Gambar 7. Pemasangan tian bolavoli



Gambar 3. Pengeringan lapangan Voli pada Ekstra Bolavoli



Gambar 8. Pengajaran Kelas 7 C



Gambar 4. Kegiatan ekstra bolavoli



Gambar 9. Penilaian teknik dasar bolavoli



Gambar 10. Penjelasan peraturan penilaian teknik dasar bolavoli



Gambar 15. Pelatihan ekstra bolabasket



Gambar 11. Pemberian penjelasan penilaian



Gambar 16. Pemberian latihan dribble bolabasket



Gambar 12. Melakukan pemanasan dengan permainan



G
Gambar 17. Peserta ekstra putra



Gambar 13. Mencatat hasil penilaian



Gambar 18. Peserta ekstra putri



Gambar 14. Pemberian saran dan masukan



Gambar 19. Imaginery training



Gambar 20. Peserta ekstra putra



Gambar 25. Pengkondisian pemanasan



Gambar 21. Tim PPL UNY



Gambar 26. Memimpin pemanasan



Gambar 22. Bersama UNNES



Gambar 27. Pengajaran kelas 7B



Gambar 23. UNY & UNNES



Gambar 28. Pendampingan latihan oubade



Gambar 24. Pengajaran Mandiri



Gambar 29. Kegiatan LDK

