

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

**Nama Lokasi: SMK N 1 PENGASIH  
Alamat: JL kawijo No 11 pengasih, kulon progo  
15 juli 2016 – 15 september 2016**

**Disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menempuh  
mata kuliah PPL**



**Disusun Oleh:  
MUJIB KUADI FALENTINO  
13601244017**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016/2017**

## LEMBAR PENGESAHAN

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

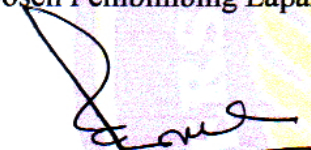
Nama : Mujib Kuadi Falentino  
NIM : 13601244017  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

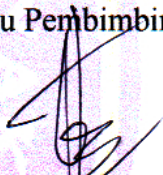
Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMK Negeri 1 Pengasih mulai tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Yogyakarta, 16 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

  
Ermawan Susanto, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19780702 200212 1 004


  
Farid Aminudin, S.Pd jas  
NIP. 196803241992031003

Mengetahui,

Kepala SMK N 1 Pengasih

Koordinator PPL

  
  
Drs. Erlan Djuanda  
NIP. 19580828 198503 1 015

  
Zumri Suatmi, S.Pd, M.Hum  
NIP. 19651005 199303 1 011

## **ABSTRAK**

### **LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) DI SMK NEGERI 1 PENGASIH**

**Mujib Kuadi Falentino  
13601244017**

**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/ FIK**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu mata kuliah dengan bobot 3 SKS yang wajib ditempuh oleh Mahasiswa UNY. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dilaksanakan di SMK N 1 Pengasih, Jl Kawijo No. 11 Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo, D.I.Yogyakarta. Tujuan dari program PPL adalah mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon pendidik atau tenaga kependidikan yang profesional di dalam bidangnya.

Kegiatan PPL dilaksanakan pada tanggal 15 Juli - 15 September 2016. Pelaksanaan kegiatan PPL dimulai dari observasi hingga pelaksanaan PPL yang terbagi menjadi beberapa tahapan yaitu persiapan mengajar, pelaksanaan mengajar, dan evaluasi hasil mengajar. Kegiatan mengajar dilaksanakan setelah konsultasi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) kepada guru pembimbing. Pelaksanaan PPL dilaksanakan pada Kompetensi Keahlian sesuai dengan jurusan masing-masing. Selain itu, mahasiswa juga berperan dalam kegiatan persekolahan lainnya seperti piket (KBM), pendampingan kegiatan ekstrakurikuler, pendampingan kegiatan OSIS, LDK, dan lain-lain. Dengan adanya pengalaman tentang penyelenggaraan sekolah ini diharapkan mahasiswa mempunyai bekal untuk menjadi tenaga pendidik yang profesional ketika telah menyelesaikan program studi perkuliahan.

Hasil dari pelaksanaan PPL selama kurang lebih dua bulan di SMK N 1 Pengasih ini menghasilkan banyak pertemuan dengan siswa kelas X Akuntansi 1 dan 2, XI Akuntansi 2, dan XII Akomodasi Perhotelan, Administrasi Perkantoran 1 dan 2 yang mana kelas-kelas tersebut sebagai media praktik pengalaman lapangan (PPL), dalam setiap kelas ada kurang lebih 6-8 kali pertemuan selama 2 bulan PPL adapun hasil yang dirasakan oleh mahasiswa berupa pengalaman menghadapi karakter, sifat, tingkah laku, kebiasaan siswa yang berbeda-beda penerapan ilmu pengetahuan dan praktik keguruan di bidang pendidikan olahraga yang diperoleh di bangku perkuliahan sangat bermanfaat ketika saat PPL. Dalam pelaksanaan program-program tersebut tidak pernah terlepas dari hambatan-hambatan. Akan tetapi hambatan tersebut dapat diatasi dengan adanya semangat dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak yang terkait.

Kata Kunci :

*Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), SMK Negeri 1 Pengasih.*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan salah satu Perguruan Tinggi Negeri (PTN) yang menghasilkan calon tenaga kerja yang berperan dalam pendidikan, yaitu menjadi tenaga pendidik atau guru. Pendidik yang profesional harus mempunyai empat kompetensi yakni kompetensi profesional, kompetensi sosial, kompetensi pedagogik, dan kompetensi kepribadian. Lulusan kependidikan dari UNY diharapkan dapat menguasai dan memiliki empat kompetensi tersebut. Salah satu usaha yang dilakukan UNY dalam mewujudkan tenaga pendidik yang berkompoten dengan memasukkan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sebagai mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh setiap mahapeserta didik UNY.

Pelaksanaan program PPL mengacu pada Undang-Undang Guru dan Dosen nomor 14 Tahun 2005 khususnya yang berkenaan dengan empat kompetensi guru. Selain itu, program ini dilaksanakan dalam rangka memenuhi Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan khususnya pada Bab V Pasal 26 Ayat 4 yang berbunyi “Standar kompetensi lulusan pada jenjang pendidikan tinggi bertujuan untuk mempersiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang berakhlak mulia, memiliki pengetahuan, keterampilan, kemandirian, dan sikap untuk menemukan, mengembangkan, serta menerapkan ilmu, teknologi, dan seni, yang bermanfaat bagi kemanusiaan”. Dipertegas pula pada Bab VI Ayat 1 yang berbunyi “Pendidik harus memiliki kualifikasi akademik dan kompetensi sebagai agen pembelajaran, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional”.

Program studi atau jurusan kependidikan melaksanakan program KKN KEPENDIDIKAN atau program PPL memiliki visi yakni sebagai wahana pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional. Melalui penerjunan mahapeserta didik ke lembaga yang telah ditentukan dalam rangka melaksanakan kedua program tersebut, maka diharapkan visi KKN KEPENDIDIKAN atau program PPL dapat tercapai sehingga dapat menuju visi UNY pula yakni Ketaqwaan, Kemandirian dan Kecendekiaan.

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL ini, mahasiswa sebagai praktikan telah menempuh kegiatan sosialisasi, yaitu pra-PPL melalui mata kuliah Pembelajaran Mikro dan Observasi di SMK Negeri 1 Pengasih. Dalam pelaksanaan PPL di SMK

Negeri 1 Pengasih terdiri dari mahasiswa yang berasal dari berbagai jurusan sebagai berikut:

No	Nama Mahasiswa	Jurusan	Fakultas
1	Ari Pratiwi	Pend Akuntansi	Ekonomi
2	Nurul Hidayah	Pend Akuntansi	Ekonomi
3	Zahra Nuriah Jahan	Pend.Adm.Perkantoran	Ekonomi
4	Cahyani Arumdani	Pend.Adm.Perkantoran	Ekonomi
5	Hanita Vitriandani	Pend.Adm.Perkantoran	Ekonomi
6	Annisa Putri Fadhila	Pend. Tek. busana	Teknik
7	Desniati Parcelina	Pend Tek. Busana	Teknik
8	Tirta Ariyani	Pend. Tek. busana	Teknik
9	Nindia Ika Putri	Pend.Tek. Informatika	Teknik
10	Muhamad Hidayatullah	Pend.Tek. Informatika	Teknik
11	Jamari	PJKR	Ilmu Keolahragaan

## A. Analisis Situasi

### 1. Letak Geografis

SMK Negeri 1 Pengasih merupakan adalah satu sekolah menengah kejuruan yang berada di wilayah pengasih kulon progo Sekolah ini berlokasi di Jl. Kawijo no 11 pengasih, kulon progo, DIY

### 2. Kondisi Sekolah

SMK Negeri 1 Pengasih memiliki gedung dan tanah yang cukup luas cukup unuk menampung 30 kelas yang masing-masing kelas sebanyak 30-32 peserta didik. Total keseluruhan peserta didik +- 900 peserta didik yang terdiri dari 6 Kompetensi Keahlian yaitu Kompetensi Keahlian Administrasi Perkantoran, Kompetensi Keahlian Akuntansi, Kompetensi Keahlian Multimedia, Kompetensi Keahlian Pemasaran, Kompetensi Keahlian Busana Butik, dan Kompetensi Keahlian Akomodasi Perhotelan.

SMK Negeri 1 Pengasih memiliki visi dan misi sebagai berikut:

a. **Visi :**

b. **Misi :**

Untuk Tahun Ajaran 2016/2017 SMK Negeri 1 pengasih menerima 10 kelas yang masing – masing kelas memiliki daya tampung 30-32 peserta didik dan terdiri dari 6 program keahlian, yakni:

- a. Jurusan Administrasi Perkantoran (2 kelas)
- b. Jurusan Akuntansi (2 kelas)
- c. Jurusan Pemasaran (2 kelas)
- d. Jurusan Multimedia (1 kelas)
- e. Jurusan Busana Butik (2 kelas)
- f. Jurusan Akomodasi Perhotelan (1 kelas)

### 3. Potensi Fisik Sekolah

SMK N 1 Godean memiliki sarana prasarana penunjang kegiatan belajar mengajar yang cukup lengkap. Adapun secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut:

a) *Fasilitas Fisik yang tersedia:*

1) Ruang Teori	2) Ruang Praktik	3) Ruang Pendukung
----------------	------------------	--------------------

<p>(a) Ruang belajar teori</p>	<p>(a) Laboratorium</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Lab. Komputer</li> <li>(2) Lab. Bahasa</li> <li>(3) Lab. Mengetik</li> <li>(4) Lab. Komputer Akuntansi</li> <li>(5) Lab. Adm. Perkantoran</li> <li>(6) Lab. Penjualan</li> <li>(7) Lab. Multimedia</li> <li>(8) Lab. perhotelan</li> </ol> <p>(b) Perpustakaan</p> <p>(c) <i>Bussiness center</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Pertokoan</li> <li>(2) Copy center</li> <li>(3) Koperasi peserta didik</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(a) Ruang kepala sekolah</li> <li>(b) Ruang Guru</li> <li>(c) Ruang wakasek</li> <li>(d) Ruang BK</li> <li>(e) Ruang TU</li> <li>(f) Ruang pertemuan</li> <li>(g) Ruang Satpam</li> <li>(h) Ruang UKS</li> <li>(i) Ruang OSIS</li> <li>(j) Ruang BKK</li> <li>(k) Ruang Agama</li> <li>(l) Tempat pengolahan sampah</li> <li>(m) Tempat pembuangan sampah akhir</li> <li>(n) Halaman sekolah</li> <li>(o) Lapangan Upacara</li> <li>(p) Tempat parkir</li> <li>(q) Kamar Mandi</li> <li>(r) Gudang Olahraga</li> <li>(s) Mushola</li> <li>(t) Bank Mini</li> </ol>
--------------------------------	---	---

***b) Peralatan Praktik yang tersedia***

- 1) Komputer
- 2) Kamera
- 3) Pesawat telepon untuk praktik
- 4) Mesin stensil
- 5) Mesin hitung
- 6) Mesin ketik manual
- 7) Mesin cash register
- 8) Mesin ketik elektronik

**c) Peralatan Komunikasi**

- 1) Telepon
- 2) Papan pengumuman
- 3) Majalah dinding
- 4) Pengeras suara
- 5) Internet/ Wifi

**d) Sarana dan prasarana Olahraga**

- 1) Lapangan (basket, bulutangkis, tenis meja, voli, lompat tinggi, lompat jauh)
- 2) Bola (sepak, voli, basket, tenis, tangan, kasti, pimpong)
- 3) Kun gepeng, kun lancip.
- 4) Lembing alumunium, lembing bambu
- 5) Raket bulutangkis
- 6) Corong
- 7) Tongkat (estafet, kasti, softbool)
- 8) Net (voli, bulutangkis)
- 9) Cakram putra, cakram putri
- 10) Peluru putra, peluru putri
- 11) Bad
- 12) Matras

**3. Bidang Akademis**

SMK Negeri 1 Pengasih telah banyak meraih berbagai prestasi baik di bidang akademik maupun non akademik bukan hanya di tingkat kabupaten, dan tingkat propinsi bahkan tingkat nasional pun SMK Negeri 1 Pengasih juga memiliki prestasi yang cukup membanggakan. SMK Negeri 1 Pengasih termasuk sekolah unggulan yang mengutamakan kedisiplinan.

Proses belajar mengajar intrakurikuler di SMK Negeri 1 Pengasih dimulai pada pukul 07.15 WIB yang masuk di jam ke 1 atau pertama sampai dengan 14.45 WIB, ada pula beberapa kelas yang diwajibkan untuk masuk jam ngenol atau jam masuk sebelum pukul 07.15 yaitu jam ngenol pada pukul 06.30 WIB sudah mulai kegiatan belajar mengajar (KBM) kecuali untuk hari Jum'at kegiatan belajar mengajar berakhir pukul 11.30 WIB.

#### **4. Potensi Peserta didik**

SMK Negeri 1 Pengasih memiliki enam program keahlian yaitu administrasi perkantoran, akuntansi, multimedia, pemasaran, busana butik dan perhotelan dengan jumlah peserta didik seluruhnya mencapai +-900 peserta didik. Apabila dilihat dari segi kualitas input, SMK Negeri 1 Pengasih memiliki kualitas masukan yang sangat baik, terbukti dari banyaknya peminat yang mendaftar di SMK Negeri 1 Pengasih. Selain itu sekolah ini juga melengkapi kegiatan peserta didik dengan mengadakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler baik dalam bidang seni maupun olahraga seperti: Pramuka (ekstra wajib), PMR, TONTI, rohis, Bola Voli, Tarung derajat, Bola Basket, *English Study Club/Debat*.

#### **5. Potensi Guru dan Karyawan**

SMK N 1 Pengasih dipimpin oleh seorang kepala sekolah dengan empat wakil kepala sekolah yaitu wakasek kurikulum, wakasek sarana prasarana, wakasek kepeserta didikan dan wakasek hubungan industri dan masyarakat, masing-masing wakasek memiliki ranah kerja yang saling berkaitan. Jumlah tenaga pengajar di SMK Negeri 1 Pengasih hamper mencapai +-80 tenaga ajar.

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL, terlebih dahulu dilaksanakan pra PPL melalui mata kuliah pengajaran mikro dan observasi lingkungan sekolah khususnya pembelajaran untuk memahami lingkungan tempat praktik. Hal-hal yang telah diobservasi meliputi lingkungan fisik sekolah, perilaku atau keadaan peserta didik, administrasi sekolah dan lain-lain.

Adapun hasil observasi adalah sebagai berikut:

##### **1. Perangkat Pembelajaran**

###### **a. Kurikulum 2013**

Kurikulum yang saat ini dipakai oleh sekolah adalah kurikulum 2013 yang digunakan pada setiap tingkat. Sekolah menyusun materi pelajaran berdasarkan kebutuhan, tetapi materi pokok telah ditentukan pusat.

### **b. Silabus**

Semua guru yang mengampu masing-masing mata pelajaran membuat silabus untuk masing-masing mata pelajaran kejuruan di awal tahun ajaran baru digunakan sebagai acuan proses pembelajaran selama 1 tahun.

### **c. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**

RPP dibuat dengan berdasarkan silabus yang telah disusun di awal tahun ajaran. Guru membuat RPP sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran di kelas. RPP disusun dengan memasukkan nilai-nilai dan norma-norma yang harus ditanamkan dalam masing-masing indikator.

## **2. Proses Pembelajaran**

### **a. Membuka Pelajaran**

Guru membuka kegiatan pembelajaran dengan memberikan salam kepada peserta didik, yang kemudian dilanjutkan dengan menyampaikan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik. Guru juga menyampaikan keterkaitan materi yang disampaikan dengan materi sebelumnya.

### **b. Penyampaian Materi**

Guru menyampaikan materi dengan runtut sesuai dengan acuan yang ada di silabus. Untuk membantu peserta didik memahami materi.

### **c. Metode Pembelajaran**

Guru menggunakan berbagai macam metode yang disesuaikan dengan kondisi peserta didik dan materi yang akan disampaikan, beberapa metode yang digunakan adalah ceramah, gaya resiprokal, gaya inklusi dll.

### **d. Penggunaan Bahasa**

Guru menggunakan bahasa yang formal dalam menyampaikan materi, selain itu diselingi juga dengan humor agar peserta didik tidak merasa bosan dengan materi yang disampaikan. Artikulasi jelas, ada penekanan pada materi yang penting.

### **e. Penggunaan Waktu dan Gerak**

Guru menjelaskan materi pada pendahuluan lalu dilanjutkan dengan menjelaskan inti pembelajaran pada sesi berikutnya, setelah selesai menjelaskan inti pembelajaran guru meminta siswa untuk mempraktekan apa yang telah di jelaskan. Jika ada siswa yang kurang mengerti maka guru memberikan contoh atau menunjukan media pembelajaran sesuai materi.

**f. Cara Memotivasi Peserta didik**

Guru memotivasi peserta didik dengan memuji hasil pekerjaan peserta didik dan tidak memarahi pekerjaan peserta didik yang salah. Guru menggunakan kata bagus, betul, pintar sekali, untuk memberikan apresiasi kepada peserta didik yang sudah berani member contoh bagi teman-temannya.

**g. Teknik Bertanya**

Guru akan menawarkan dulu kepada peserta didik untuk materi yang belum jelas. Apabila semua telah jelas, guru memperdalam penguasaan materi dengan memberikan pertanyaan kepada peserta didik mengenai apa yang telah disampaikan. Apabila tidak ada peserta didik yang mau menjawab, guru menunjuk salah satu peserta didik untuk menjawab pertanyaan yang disampaikan. Apabila peserta didik tidak bisa menjawab, guru memberikan pertanyaan yang mengarahkan peserta didik pada jawaban yang dikehendaki.

**h. Teknik Penguasaan Kelas**

Guru dapat mengelola kelas dengan baik, terkadang guru menegur beberapa peserta didik yang kurang memperhatikan. Selain itu, guru menghampiri semua peserta didik pada saat pembelajaran berlangsung.

**i. Penggunaan Media**

Guru menggunakan media agar memeperjelas materi yang akan di sampaikan, media berupa gambar ataupun gerak contoh dari siswa lain atau guru itu sendiri.

**j. Bentuk dan cara evaluasi**

Guru mengevaluasi dengan cara mengajukan pertanyaan kepada peserta didik dengan menanyakan materi yang telah di sampaikan, guru juga mengevaluasi gerakan-gerakan yang di lakukan oleh siswa saat pembelajaran jika memang ada ynag salah.

**k. Menutup Pelajaran**

Guru menutup pelajaran dengan menyimpulkan secara bersama-sama atas materi yang telah disampaikan dan memberikan soal latihan kepada peserta didik yang harus dikerjakan dirumah (PR).

**3. Perilaku Peserta didik**

**a. Perilaku peserta didik dalam kelas**

Peserta didik aktif dalam proses pembelajaran meskipun terkadang ada beberapa yang bercerita dengan temannya. Sebagian besar peserta didik memperhatikan guru saat menjelaskan materi. Peserta didik juga mampu mempraktekan materi yang di sampaikan oleh guru dan peserta didik mampu bekerjasama dengan teman lainnya, terkait dengan penggunaan sarana dan perasarana peserta didik tidak menguasai fasilitas dengan sendiri.

**b. Perilaku peserta didik diluar kelas**

Peserta didik berperilaku sopan dan ramah terhadap orang luar yang masuk ke dalam lingkungan sekolah. Peserta didik selalu menyapa ketika bertemu dengan bapak atau ibu guru dan karyawan dengan menundukan kepala, salam atau berjabat tangan.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan terdapat beberapa permasalahan yang terkait dengan proses pembelajaran di kelas yaitu penggunaan metode belum bervariasi sehingga ada beberapa peserta didik yang bosan dan media yang sering digunakan jarang bervariasi hanya memaksimalkan fasilitas sekolah.

Potensi pembelajaran yang ada di SMK Negeri 1 Pengasih secara umum cukup baik, karena proses pembelajaran telah direncanakan secara matang. Potensi guru dalam menyampaikan materi di kelas sudah sangat baik. Selain itu lingkungan sekolah sudah tertata dengan rapi dan bersih yang sangat mendukung proses pembelajaran yang menyenangkan.

## **B. Perumusan Program Dan Rancangan Kegiatan PPL**

Kegiatan PPL di sekolah untuk meningkatkan potensi bakat dan minat peserta didik guna menunjang proses belajar mengajar, meningkatkan kondisi lingkungan sekolah yang mendukung proses belajar mengajar. Pelaksanaan kegiatan PPL di SMK Negeri 1 Pengasih ini mempunyai beberapa manfaat, diantaranya:

1. Bagi kepala sekolah akan membantu meningkatkan pengelolaan sarana belajar mengajar yang efektif.
2. Bagi guru akan lebih membantu terciptanya situasi belajar mengajar yang efektif, lebih aktif, dan inovatif.
3. Bagi peserta didik dapat menyalurkan dan mengembangkan kreativitas serta minat dan bakat lebih berkembang.
4. Bagi penyusun dengan program PPL diharapkan dapat membantu jiwa profesionalisme seorang tenaga kependidikan.
5. Bagi sekolah, kegiatan ini diharapkan dapat membantu sekolah dalam mendukung kegiatan belajar mengajar untuk meningkatkan kualitas sekolah secara akademik maupun non akademik.

Rancangan kegiatan PPL yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Pengasih adalah program PPL ini merupakan bagian dari mata kuliah sebesar 3 SKS yang harus ditempuh oleh mahasiswa kependidikan. Materi yang ada meliputi program mengajar teori dan praktek di kelas dengan dikontrol oleh guru pembimbing masing-masing. Pelaksanaan program Praktik Pengalaman Lapangan dimulai dari tanggal 15 Juli 2016 sampai 15 September 2016. Kegiatan PPL dilaksanakan berdasarkan ketentuan yang berlaku dalam melaksanakan praktik kependidikan dan persekolahan yang sudah terjadwal.

Rancangan kegiatan PPL ini disusun setelah mahasiswa melakukan observasi di kelas sebelum penerjungan PPL yang bertujuan untuk mengamati kegiatan guru, peserta didik di kelas dan lingkungan sekitar dengan maksud agar pada saat PPL nanti mahasiswa benar-benar siap diterjunkan untuk praktik mengajar. Di bawah ini akan dijelaskan rencana kegiatan PPL:

1. Persiapan di Kampus
  - a. Pengajaran Mikro
  - b. Pembekalan PPL
2. Observasi pembelajaran di kelas
3. Konsultasi dengan guru pembimbing

4. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
5. Persiapan materi pembelajaran
6. Penyusunan administrasi guru
7. Melaksanakan praktik mengajar mata pelajaran Penjasorkes di kelas X AK 1 dan 2, XI AK 2, XII AKOM AP 1 dan AP 2
8. Evaluasi pembelajaran
9. Menyusun laporan PPL

## **1) Observasi Pra PPL**

### **a. Observasi Lapangan**

Observasi lapangan dilaksanakan pada tanggal 20 Februari 2016 secara berkelompok setelah penyerahan oleh DPL Pamong, tanggal 25 Februari 2016, dan tanggal 4 April 2015 secara individu oleh setiap peserta PPL di SMK Negeri 1 Pengasih. Kegiatan ini bertujuan agar sebelum praktik mengajar di kelas dapat mengetahui sarana di dalam kelas. Selain itu dalam kegiatan observasi bertujuan untuk mengetahui situasi dan kondisi lapangan sebelum praktik mengajar. Beberapa hal yang diamati dalam proses observasi sekolah di SMK Negeri 1 Pengasih di antaranya:

- a) Kondisi Fisik Sekolah
- b) Potensi Guru
- c) Potensi Karyawan
- d) Fasilitas Kegiatan Belajar Mengajar atau Media
- e) Perpustakaan
- f) Laboratorium
- g) Bimbingan Konseling
- h) Bimbingan Belajar
- i) Ekstrakurikuler
- j) Organisasi dan Fasilitas OSIS
- k) Organisasi dan Fasilitas UKS
- l) Administrasi (karyawan)

- m) Karya Tulis Ilmiah Remaja dan Guru
- n) Koperasi Sekolah
- o) Mushola atau Tempat Ibadah
- p) Kesehatan Lingkungan

**b. Observasi Proses Belajar**

Observasi proses belajar mengajar dilaksanakan di ruang kelas atau lapangan. Observasi ini bertujuan agar mahasiswa PPL melihat dan mengamati secara langsung bagaimana proses belajar mengajar berlangsung di SMK Negeri 1 Pengasih. Beberapa hal yang perlu dilakukan pada saat observasi di antaranya:

- a) Kelengkapan Administrasi Guru
- b) Cara membuka pelajaran
- c) Cara guru menyampaikan materi
- d) Cara guru memotivasi peserta didik dalam belajar
- e) Usaha guru mengaktifkan peserta didik
- f) Penggunaan waktu
- g) Metode yang digunakan guru dalam mengajar
- h) Media pembelajaran
- i) Penampilan guru dan penguasaan bahasa guru
- j) Cara Guru menutup pembelajaran

**c. Praktik Mengajar**

Kegiatan praktik mengajar dimulai pada tahun ajaran baru 2016/2017. Setiap mahasiswa bertugas untuk mengampu mata pelajaran sesuai dengan jurusan atau kompetensi mengajar masing-masing dan mempunyai kewajiban mengajar minimal 4 kali pertemuan. Kegiatan PPL ini dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan antara mahasiswa PPL bersama guru pembimbingnya atau hingga kegiatan PPL di SMK Negeri 1 Pengasih berakhir.

**d. Penyusunan Laporan PPL**

Setelah mahasiswa selesai melaksanakan kegiatan PPL, tugas selanjutnya adalah penyusunan laporan kegiatan PPL. Kegiatan

penyusunan laporan dilaksanakan di minggu terakhir sebelum mahasiswa PPL di SMK Negeri 1 Pengasih ditarik dari lokasi.

## **BAB II**

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

#### **A. Persiapan**

Kegiatan PPL ini dilaksanakan selama kurang lebih waktu aktif dua bulan, terhitung mulai tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Selain itu terdapat juga alokasi waktu untuk observasi sekolah dan observasi kelas yang dilaksanakan sebelum PPL dimulai. Program yang direncanakan untuk dilaksanakan di SMK Negeri 1 Pengasih untuk Program Individu meliputi persiapan, pelaksanaan dan analisis hasil. Untuk mempersiapkan mahasiswa dalam melaksanakan PPL baik yang dipersiapkan berupa persiapan fisik maupun mental untuk dapat mengatasi permasalahan yang akan muncul selanjutnya dan sebagai sarana persiapan program apa yang akan dilaksanakan nantinya, maka sebelum diterjunkan ke lokasi PPL, UPPL membuat berbagai program persiapan sebagai bekal mahasiswa dalam melaksanakan PPL. Persiapan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

##### **1. Pengajaran Mikro (*Microteaching*)**

Guru sebagai tenaga profesional bertugas merencanakan dan melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, melakukan penelitian, membantu pengembangan dan pengelolaan program sekolah serta mengembangkan profesionalitasnya (Depdiknas, 2004:8). Guru adalah sebagai pendidik, pengajar pembimbing, pelatihan, pengembangan program, pengelolaan program dan tenaga professional. Tugas dan fungsi guru tersebut menggambarkan kompetensi yang harus dimiliki oleh guru yang profesional. Oleh karena itu, para guru harus mendapatkan bekal yang memadai agar dapat menguasai sejumlah kompetensi yang diharapkan tersebut, baik melalui *preservice* maupun *inservice training*. Salah satu bentuk *preservice training* bagi guru tersebut adalah dengan melalui pembentukan kemampuan mengajar (*teaching skill*) baik secara teoritis maupun praktis. Secara praktis bekal kemampuan mengajar dapat dilatihkan melalui kegiatan *microteaching* atau pengajaran mikro.

Program ini dilaksanakan dengan dimasukkan dalam mata kuliah yang wajib tempuh bagi mahasiswa didik yang akan mengambil PPL pada

semester berikutnya. Persyaratan yang diperlukan untuk mengikuti mata kuliah ini adalah mahasiswa yang telah menempuh minimal semester VI. Dalam pelaksanaan perkuliahan, mahasiswa diberikan materi tentang bagaimana mengajar yang baik dengan disertai praktek untuk mengajar dengan peserta yang diajar adalah teman sekelompok atau *peer teaching*. Keterampilan yang diajarkan dan dituntut untuk dimiliki dalam pelaksanaan mata kuliah ini adalah berupa ketrampilan-ketrampilan yang berhubungan dengan persiapan menjadi seorang calon guru atau pendidik.

## **2. Pembekalan PPL**

Pembekalan PPL dilaksanakan baik oleh pihak fakultas maupun jurusan masing-masing dari setiap mahasiswa praktikan. Khusus untuk mahasiswa praktikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan pembekalan PPL dilaksanakan pada tanggal ( ) bertempat GPLA FIK UNY dengan materi yang disampaikan antara lain Mekanisme Pelaksanaan PPL di sekolah maupun di lembaga, Profesionalisme Pendidik dan Tenaga Kependidikan, Rencana Pembangunan Pendidikan, Dinamika Sekolah serta Norma dan Etika Pendidik/Tenaga Kependidikan.

Mahasiswa yang telah lulus mata kuliah pembelajaran mikro dan mengikuti pembekalan PPL dari masing-masing jurusan maka sudah diperbolehkan untuk melaksanakan program PPL di sekolah. Pelaksanaan PPL di sekolah terlebih dahulu dilakukan persiapan yang meliputi observasi kelas, konsultasi persiapan mengajar dan menyusun perangkat administrasi guru.

## **3. Observasi Pembelajaran di Kelas**

Kegiatan observasi di dalam kelas bertujuan untuk mengetahui gambaran pelaksanaan pembelajaran sehingga mahasiswa praktikan dapat merencanakan bagaimana praktik mengajar yang hendak dilakukan. Hal-hal yang diamati dalam observasi kelas antara lain perangkat dan proses pembelajaran, cara mengajar guru, alat atau media pembelajaran, dan perilaku peserta didik.

### **1. Konsultasi dengan Guru Pembimbing**

Konsultasi dengan guru pembimbing dilakukan dengan tujuan memberikan bekal bagi mahasiswa agar lebih siap dalam melaksanakan proses belajar mengajar. Kegiatan konsultasi dilakukan sebelum praktik mengajar dikelas, baik konsultasi mengenai penyusunan RPP dan kegiatan praktik dikelas. Mahasiswa diberikan bimbingan untuk membuat perangkat administrasi guru seperti program semester, program tahunan, rencana pembelajaran, alokasi waktu, Kriteria Ketuntasan Minimum, Evaluasi.

### **2. Menyusun perangkat administrasi guru**

Penyusunan perangkat administrasi guru dilakukan agar mahasiswa mempunyai pengetahuan dan pengalaman merencanakan kegiatan pembelajaran secara keseluruhan seperti program semester, program tahunan, rencana pembelajaran, alokasi waktu, Kriteria Ketuntasan Minimum, Evaluasi.

## **B. Pelaksanaan PPL**

Pelaksanaan praktik mengajar selama masa PPL menggantikan mata pelajaran yang diampu oleh guru pembimbing. Mata pelajaran yang diampu adalah Penjasorkes. Mata pelajaran ini diberikan di kelas X akuntansi 1 dan 2, XI akuntansi 2, XII akomodasi perhotelah, administrasi perkantoran 1 dan 2, Kegiatan PPL dilaksanakan dengan:

### **1. Penyusunan Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**

Sebelum melaksanakan praktik mengajar dikelas, mahasiswa terlebih dahulu menyusun silabus sesuai dengan kurikulum dan karakteristik sekolah. Silabus yang telah disusun dibuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang akan digunakan selama praktik mengajar di kelas. RPP disusun berdasarkan silabus yang mencakup nilai-nilai karakter yang harus ditanamkan kepada peserta didik. RPP mencakup informasi mengenai standar kompetensi, kompetensi dasar yang harus dicapai, indikator, tujuan, materi pelajaran, metode, sumber bahan dan langkah-langkah pembelajaran yang dimulai dari menanya, mengamati, mengeksplorasi, mengkomunikasikan dan . Mahasiswa mendapat bimbingan dari guru pembimbing mengenai cara distribusi jam efektif ke setiap indikator dalam penyusunan silabus dan RPP.

Adapun format yang tercantum dalam RPP sebagai berikut:

- (1) Nama Sekolah

- (2) Kompetensi Keahlian
- (3) Mata Pelajaran/Kompetensi
- (4) Kelas/Semester
- (5) Alokasi Waktu
- (6) Standar Kompetensi
- (7) Kompetensi Inti
- (8) Kompetensi Dasar
- (9) Indikator
- (10) Tujuan Pembelajaran
- (11) Materi Pembelajaran
- (12) Metode/Pendekatan Pembelajaran
- (13) Langkah-langkah Pembelajaran
- (14) Sumber Pembelajaran
- (15) Penilaian
- (16) Latihan Soal
- (17) Pengamatan Sikap

## **2. Pelaksanaan Praktik Mengajar**

Kegiatan pembelajaran berlangsung satu kali tatap muka selama 3 jam pelajaran per minggu untuk satu kelas. Jadi, praktik mengajar dilaksanakan 1 kali tatap muka dengan 3 jam pelajaran tiap minggunya. Terdapat dua kategori dalam pelaksanaan praktik mengajar sebagai berikut.

### **a. Praktik Mengajar Terbimbing**

Praktik mengajar terbimbing adalah praktik mengajar yang dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran di kelas, mahasiswa ditunggu dan diamati oleh guru pembimbing. Guru pembimbing mendampingi mahasiswa praktikan dalam proses pembelajarannya sehingga dapat dilakukan penilaian terhadap cara mengajar mahasiswa praktikan.

Selain itu, praktikan juga berdiskusi dengan guru pembimbing terkait permasalahan-permasalahan dalam mengajar. Umpan balik dari guru pembimbing di antaranya:

- (a) Masukan tentang penyusunan RPP
- (b) Masukan tentang cara menyampaikan materi pembelajaran
- (c) Masukan tentang cara mengajar praktikan
- (d) Masukan tentang media pembelajaran yang dibuat praktikan

(e) Masukan tentang teknik penguasaan dan pengelolaan kelas

## **b. Praktik Mengajar Mandiri**

Praktik mengajar mandiri adalah praktik mengajar yang dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran, mahasiswa melaksanakan sendiri proses pembelajaran tanpa ditunggu dan diamati.

Praktikan berusaha menerapkan seluruh keterampilan dan pengetahuan yang dimiliki, menerapkan teori yang didapat di kampus serta menyesuaikan diri dengan lingkungan pembelajaran di SMK Negeri 1 Pengasih untuk memberikan yang terbaik. Metode pembelajaran sangat mempengaruhi ketercapaian tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, penentuan metode yang akan digunakan disesuaikan dengan materi yang akan diajarkan. Pelaksanaan pembelajaran dilalui melalui tahap:

### **a. Membuka pelajaran**

Tujuan membuka pelajaran adalah agar peserta didik siap untuk melakukan proses pembelajaran yang akan dilaksanakan. Baik secara fisik maupun secara mental. Membuka pelajaran meliputi beberapa kegiatan sebagai berikut:

- 1) Membuka pelajaran dengan mengucapkan salam dan berdo'a
- 2) Mengetahui kondisi peserta didik dan mempresensi peserta didik
- 3) Mengecek persiapan peserta didik dalam mengikuti pelajaran
- 4) Melakukan apersepsi materi terkait
- 5) Menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dikuasai peserta didik

### **b. Menyampaikan materi pelajaran**

Penyampaian materi diawali dengan menjelaskan materi secara umum kepada peserta didik, lalu peserta didik menggali informasi tentang materi melalui buku pegangan yang dimiliki atau melihat berita mengenai tentang materi terkait. Setelah itu, dilakukan konfirmasi pemahaman peserta didik dengan penjelasan praktikan lalu peserta didik melakukan kegiatan yang telah di sampaikan praktikan.

### **c. Penggunaan bahasa**

Selama mengajar, praktikan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti peserta didik tanpa meninggalkan ejaan baku bahasa Indonesia.

**d. Penggunaan waktu**

Waktu pembelajaran dikelas disesuaikan dengan alokasi waktu yang telah dirancang dalam RPP yang terdiri dari kegiatan awal, inti dan penutup.

**e. Gerak**

Praktikan tidak hanya berdiri di depan untuk menjelaskan materi, tetapi praktikan juga berjalan ke belakang atau ke samping mendekati peserta didik untuk mengecek pekerjaan peserta didik.

**f. Cara memotivasi peserta didik**

Cara memotivasi peserta didik dalam proses belajar mengajar adalah dengan memberikan pujian, kata-kata positif dan memberikan apresiasi terhadap peserta didik yang aktif dalam kegiatan belajar mengajar. Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berpendapat, juga dengan menciptakan suasana yang nyaman. Motivasi juga diberikan diawal kegiatan pembelajaran dengan menceritakan suatu hal atau peristiwa yang dapat membangkitkan peserta didik untuk semangat belajar.

**g. Teknik bertanya**

Teknik bertanya yang digunakan adalah dengan memberikan pertanyaan terlebih dahulu dan kemudian baru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menjawab, ketika tidak ada yang bersedia maka guru menunjuk salah satu dari mereka untuk menjawab pertanyaan tersebut.

**h. Teknik penguasaan kelas**

Teknik penguasaan kelas yang dilakukan oleh praktikan adalah dengan berjalan keliling dan meneliti satu-persatu peserta didik, baik individu maupun kelompok. Dengan demikian diharapkan praktikan bisa memantau apakah peserta didik dikelas konsentrasi mengikuti pelajaran atau tidak. Ketika praktikan menjelaskan dan peserta didik kurang memperhatikan maka praktikan menegur peserta didik yang bersangkutan.

**i. Evaluasi**

Tujuan dilakukan evaluasi adalah untuk mengukur dan mengetahui sejauh mana pemahaman peserta didik terhadap materi yang disampaikan

Adapun metode pembelajaran yang digunakan dalam praktik mengajar adalah sebagai berikut:

**j. Ceramah**

Metode ini digunakan untuk menyampaikan materi yang memerlukan uraian atau penjelasan dan menjelaskan konsep-konsep atau pengertian.

**k. Diskusi Kelompok**

Peserta didik secara berkelompok memecahkan suatu masalah dan mempresentasikan serta ditanggapi oleh peserta didik lain.

**3. Evaluasi dan Penilaian**

Evaluasi hasil belajar bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan mahasiswa praktikan dalam proses penyampaian materi dan untuk mengetahui tingkat penguasaan kompetensi yang telah diajarkan.

**4. Membuat Perangkat Pembelajaran**

Sebelum praktik mengajar, praktikan terlebih dahulu membuat perangkat pembelajaran yang diperlukan, seperti menyiapkan materi, membuat media yang akan digunakan, dan sebagainya.

**5. Membuat Soal Ulangan Harian**

Praktikan menyusun soal ulangan harian untuk bidang keahlian sesuai materi yang telah diajarkan, materi ulangan untuk kelas X, XI, dan XII yaitu. Soal dibuat dengan tipe soal tes tertulis bentuk pilihan ganda.

**6. Pelaksanaan Ulangan Harian**

Ulangan harian dilaksanakan di kelas masing-masing jurusan keahlian kelas X, XI dan XII dan diikuti oleh seluruh peserta didik di kelas tersebut sebanyak 30-32 siswa.

#### **7. Mengoreksi**

Kegiatan mengoreksi dilakukan ketika peserta didik mengerjakan tugas, dan ulangan harian. Setelah pengoreksi, praktikan melakukan analisis dan menyimpulkan tingkat pemahaman peserta didik terhadap materi yang diajarkan. Hasil pengoreksian tugas peserta didik digunakan sebagai bahan evaluasi bagi praktikan untuk kemudian dapat ditindaklanjuti. Hasil ulangan harian digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta didik terhadap seluruh materi yang diajarkan.

#### **8. Umpan Balik dari Pembimbing**

Umpan balik dilakukan oleh guru pembimbing dan dosen pembimbing setelah praktik mengajar. Hal ini dimaksudkan agar mahasiswa PPL dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan selama mahasiswa melakukan proses belajar mengajar di kelas sehingga diharapkan dapat digunakan sebagai bekal pengalaman dan evaluasi ini untuk perbaikan mahasiswa praktikan.

#### **9. Praktik Persekolahan**

Praktik persekolahan bertujuan agar praktikan mampu melaksanakan tugas-tugas sekolah selain mengajar. Kegiatan yang dilakukan praktikan dalam praktik persekolahan antara lain membantu among peserta didik, guru piket, dan inventarisasi buku-buku perpustakaan. Dalam Kegiatan among peserta didik, mahasiswa praktikan bertugas menjadi among peserta didik di depan pintu masuk sekolah setiap pagi hari. Dalam kegiatan piket guru, mahasiswa praktikan bertugas menerima tamu, melakukan presensi peserta didik di masing-masing kelas, mencatat peserta didik yang izin masuk atau meninggalkan pelajaran dan mahasiswa praktikan juga menyampaikan penugasan guru yang berhalangan hadir kepada peserta didik.

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

### **1. Analisis Keterkaitan Program dan Pelaksanaanya**

Keberhasilan proses pembelajaran sangat ditentukan dari perencanaan proses pembelajaran yang tercermin dari penyusunan RPP. Sebelum melaksanakan kegiatan praktik mengajar di kelas, mahasiswa praktikan mengkonsultasikan RPP yang akan digunakan dalam praktik mengajar di kelas. Mahasiswa praktikan mendapat bimbingan penuh dalam penyusun perangkat pembelajaran, praktik mengajar di kelas dan evaluasi.

### **2. Faktor Pendukung**

Kelancaran pelaksanaan PPL di SMK Negeri 1 Pengasih didukung oleh berbagai faktor yaitu:

- a) Dosen Pembimbing lapangan (DPL) PPL yang sangat profesional dalam bidang pendidikan, serta memiliki keahlian untuk melakukan bimbingan yang baik dalam bidang studi terkait, sehingga mahapeserta didik praktikan diberikan pengalaman, masukan, arahan dan saran dalam kegiatan proses pembelajaran menuju ke arah yang lebih baik.
- b) Guru pembimbing yang sangat perhatian, sehingga kekurangan-kekurangan praktikan pada waktu proses pembelajaran dapat diketahui dan dapat sekaligus diberikan masukan serta bimbingan dalam proses kegiatan belajar mengajar. Selain itu juga diberikan saran dan kritik untuk perbaikan proses pembelajaran berikutnya.
- c) Peserta didik yang sangat kooperatif dan interaktif serta aktif dalam kegiatan pembelajaran sehingga menciptakan kondisi yang kondusif dalam proses KBM.
- d) Sarana dan prasarana di sekolah yang memadai, seperti adanya lapangan yang kondisi fisik baik, alat-alat olahraga yang baik, dan lain sebagainya. Serta lingkungan sekolah yang kondusif dan relatif aman serta nyaman untuk belajar.

Faktor pendukung tersebut dapat memberikan bekal pengalaman untuk mahasiswa praktikan. Pengalaman belajar dan mengajar yang sebenarnya inilah yang membuat kompetensi mahasiswa praktikan sebagai calon pendidik menjadi lebih matang. Pengetahuan dan pengalaman baru sangat banyak ditemukan dalam pelaksanaan program PPL baik di dalam kelas ataupun di luar kelas.

### 3. Faktor Penghambat

Pelaksanaan kegiatan PPL juga menemui beberapa kendala. Hal tersebut menjadikan hambatan bagi mahasiswa praktikan, antara lain:

- a. Terdapat peserta didik yang memiliki berbagai tingkah dan perilaku yang kurang sesuai dengan peraturan sekolah dan pembelajaran sehingga membuat mahasiswa praktikan harus memberikan perhatian lebih terhadap peserta didik tersebut.
- b. Terdapat beberapa peserta didik yang kurang aktif dalam proses pembelajaran
- c. Tingkat pemahaman peserta didik dalam menerima materi dan keterampilan dalam mengerjakan soal beragam.

Adapun usaha yang dilakukan mahasiswa praktikan antara lain:

- a. Memberikan nasehat kepada peserta didik yang memiliki perilaku yang kurang sesuai dengan peraturan sekolah dan pembelajaran secara tegas tapi bersifat jauh dari kekerasan. Selain itu praktikan juga senantiasa memelihara hubungan baik dengan peserta didik, dengan tetap menjaga kewibawaan sebagai pengajar.
- b. Mahasiswa praktikan mengubah metode yang digunakan dari ceramah menjadi games, kuis, atau latihan. Pemilihan ketiga metode tersebut dapat meningkatkan perhatian peserta didik terhadap materi serta meningkatkan keaktifan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran.
- c. Mahasiswa praktikan berusaha menyampaikan materi sejelas mungkin dan mengulang materi yang belum jelas. Selain itu mahasiswa praktikan juga memberikan banyak latihan secara kelompok maupun individu agar peserta didik terampil.
- d. Mahasiswa praktikan memberikan motivasi kepada peserta didik untuk dapat belajar lebih giat dan disiplin.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pengalaman yang telah diperoleh selama melaksanakan Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Negeri 1 Pengasih baik secara langsung maupun tidak langsung, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. PPL di sekolah merupakan salah satu bentuk perwujudan pengabdian Mahasiswa kepada masyarakat sekolah, dan dengan kegiatan ini mahasiswa diharapkan dapat mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasainya ke dalam praktik keguruan atau praktik kependidikan
2. Melalui PPL, sebagai praktikan kami dapat memperoleh gambaran-gambaran tentang situasi dan kondisi kegiatan belajar mengajar di SMK Negeri 1 Pengasih secara langsung. Selain itu, kami dapat melihat bahwa tugas guru tidak hanya sekedar mengajarkan ilmu tetapi lebih ditekankan lagi pada mendidik para peserta didik agar menjadi manusia yang bermanfaat.
3. Dalam praktik persekolahan hubungan vertikal, yaitu mahasiswa praktikan menjaga hubungan yang baik dengan dosen pembimbing, kepala sekolah dan guru pembimbing agar semua kegiatan yang termasuk dalam rangkaian kegiatan PPL di SMK N 1 Pengasih dapat berjalan sukses.
4. PPL sebagai sarana dalam peningkatan kompetensi yang harus dimiliki oleh calon guru atau tenaga pendidik yaitu kompetensi pedagogik, professional, sosial dan kepribadian.
5. Selama kegiatan PPL mahasiswa praktikan harus memahami betul kode etik seorang guru di dalam kelas maupun di luar kelas.
6. PPL merupakan program pembekalan bagi mahasiswa menuju dunia pendidikan yang sebenarnya yakni belajar menjadi calon pendidik sebagai lulusan kependidikan.
7. Dengan adanya program PPL, praktikan dapat belajar mengenal seluk-beluk sekolah dengan segala permasalahannya.

## **B. Saran**

Saran yang dapat diberikan mahasiswa praktikan guna peningkatan pelaksanaan PPL di SMK Negeri 1 Pengasih yakni sebagai berikut:

### **1. Untuk Mahasiswa PPL yang Akan Datang**

- a. Mahasiswa hendaknya lebih aktif dalam melakukan konsultasi dengan Guru Pembimbing dan Dosen Pembimbing.
- b. Perlu menggunakan metode mengajar yang bervariasi agar peserta didik mampu menyerap materi secara maksimal.
- c. Sebaiknya persiapan mengajar lebih ditingkatkan terkait persiapan administrasi, mental maupun materi yang akan disampaikan agar ketika pelaksanaan dapat berjalan lancar.
- d. Hendaknya mahasiswa tidak menunda pekerjaan, sehingga tugas tidak menumpuk terlalu banyak.

### **2. Untuk Pihak Sekolah (SMK Negeri 1 Pengasih)**

- a. Kerjasama dengan mahasiswa PPL hendaknya dipertahankan dan lebih ditingkatkan.
- b. Perlu adanya perhatian untuk sarana pendukung kegiatan olahraga seperti hall maupun ruang kelas yang cukup luas sehingga siswa dalam pembelajaran tidak kepanasan.
- c. Perlu adanya lahan lapang yang dekat dengan sekolah sehingga siswa tidak terlalu jauh untuk menuju ke lapangan.
- d. Perlu di buatkan bak loncat jauh agar pembelajaran bisa lebih maksimal.
- e. Sebaiknya perlu pemberitahuan terkait judul lagu wajib nasional ataupun lagu daerah yang akan dinyayikan sebelum pembelajaran dimulai, sehingga kegiatan tersebut dapat berjalan maksimal.
- f. Perlu adanya keterbukaan informasi antara pihak sekolah dengan mahasiswa PPL, sehingga informasi yang diperlukan untuk kepentingan perbaikan kualitas kegiatan PPL dapat segera diketahui dan ditindaklanjuti.
- g. Disiplin seluruh warga sekolah yang sudah terlaksana dengan baik seharusnya selalu dipertahankan dan ditingkatkan sehingga seluruh kegiatan di sekolah dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan yang telah direncanakan

### **3. Untuk Pihak LPPMP**

- a. Perlu adanya peningkatan koordinasi antara LPPMP, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dan sekolah tempat mahasiswa PPL melakukan praktik mengajar.
- b. Perlu adanya penjelasan mengenai teknik persiapan dan pelaksanaan PPL.
- c. Pihak LPPMP hendaknya meningkatkan kejelasan informasi terkait dengan kegiatan PPL.
- d. Kunjungan dan pengarahan dari pihak LPPMP tetap diperlukan secara berkala agar praktikan dapat lebih terkontrol dalam kegiatan praktiknya.
- e. Koordinasi setiap fakultas sebaiknya ditingkatkan sehingga mempermudah birokrasi.
- f. LPPMP hendaknya menciptakan mekanisme yang lebih baik dalam pemberian bantuan perlengkapan kegiatan PPL
- g. Pembekalan kegiatan PPL sebaiknya lebih dimaksimalkan.
- h. Kegiatan PPL sebaiknya jangan di satukan dengan kegiatan KKN sehingga mahasiswa lebih bisa terfokus pada satu kegiatan PPL.

## DAFTAR PUSTAKA

*Panduan PPL/ Magang III 2015*. Unit Program Pengalaman Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

# LAMPIRAN



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL  
2015

F03
Untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMK Negeri 1 Pengasih  
ALAMAT SEKOLAH : Jl kawiji No. 11 Pengasih Kulon Progo  
GURU PEMBIMBING : Farid Aminudin S.Pd jas

NAMA MAHASISWA : Mujib Kuadi Falentino  
NIM : 13601244017  
FAK/PRODI : FIK/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Ermawan Susanto, S.Pd, M.Pd

No	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif / Kuantitatif	Serapan Dana (Dalam Rp)				
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kab.	Sponsor/ Lembaga lainnya	Jumlah
1	Mencetak RPP semua pertemuan	Pencetakan RPP pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir yang terdiri dari berbagai pembelajaran penjas untuk kelas X, XI, dan XII yang jumlah keseluruhan hingga 9 RPP		Rp 75.000,00			Rp 75.000,00
2.	Mencetak soal ulangan harian kelas X dan XII	Pencetakan soal ulangan harian untuk kelas X dan XII yang berjumlah 4 kelas yang masing-masing berjumlah 30 soal materi ulangan meliputi lempar cakram, basket, lari 100 meter.		Rp 45.000,00			Rp 45.000,00
3.	Penyusunan laporan PPL	Penyusunan laporan PPL di laksanakan setelah selesai melaksanakan kegiatan PPL di sekolah, penyusunan laporan guna memenuhi syarat yang telah di tentukan oleh pihak universitas sebagai tanda bukti telah melaksanakan kegiatan PPL		Rp 60.000,00			Rp 60.000,00

<b>Jumlah</b>	<b>Rp180.000,00</b>
---------------	---------------------

Kepala Sekolah

Dosen Pembimbing Lapangan

Kulon Progo, 16 September 2016  
Mahasiswa

**Drs. Erlan Djuanda**  
NIP.19580828 198503 1 015

**Ermawan Susanto, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19780702 200212 1 004

**Mujib Kuadi Falentino**  
NIM.13601244017





24	Pembelajaran teknik star jongkok, lari 100 meter kelas X akuntansi 1 Pembelajaran teknik star jongkok, lari 100 meter kelas X akuntansi 2 Ekstrakurikuler bola voli						10							10
25	Pembelajaran lempar cakram kelas XII administrasi perkantoran 1 Pembelajaran lempar cakram kelas XII administrasi perkantoran 2						4,5							4,5
26	Pembelajaran lempar lembing kelas XI AK 2						2							2
27	Piket salaman pagi Piket jaga UKS						4,5							4,5
28	Pembelajaran lempar cakram kelas XII Busana butik 1 Pembelajaran lempar cakram kelas XII Busana butik 2						4,4 5							4,5
29	Pembelajaran bola basket kelas XII AKOM materi (lay up) Membantu osis menyiapkan kegiatan bakti sosial.							6						6
30	Pembelajaran bola basket kelas X AK 1( cespas,bounce pass dan over head pass) Pembelajaran bola basket kelas X AK 1( cespas,bounce pass dan over head pass) Mengantar barang-barang yang akan di sumbangkan ke panti asuhan Ekstrakurikuler bola voli							10						10
31	Pendampingan upacara hari kemerdekaan (alun-alun wates)							4						4
32	Pembelajaran bola voli (service atas, peraturan pertandingan dan game)							2						2
33	Salaman pagi							1						1
34	Pendampingan acara hari kemerdekaan							6						6
35	Pembelajaran bola basket kelas XII AKOM materi (lay up)								2					2
36	Pembelajaran bola basket kelas X AK 1( cespas,bounce pass dan over head pass)								10					10

	Pembelajaran bola basket kelas X AK 1( cespas,bounce pass dan over head pass) Ekstrakurikuler bola voli													
	Pembelajaran lempar cakram kelas XII administrasi perkantoran 1								5					5
37	Pembelajaran lempar cakram kelas XII administrasi perkantoran 2													
38	Pembelajaran bola voli (service atas, peraturan pertandingan dan game)								5					5
	Pembelajaran permainan sepak bola kelas XI multimedia 1 Piket siang								4,5					4,5
39														
40	Pembelajaran permainan tradisional (gobag sodor) Kelas XII AKOM									2				2
	Pembelajaran permainan tradisional ( kasti ) kelas X AK 1 Pembelajaran permainan tradisional ( kasti ) kelas X AK 2									10				10
41	Ekstrakurikuler bola voli													
	Pembelajaran permainan tradisional ( kasti ) Kelas XII AP 1									4,4				4,45
42	Pembelajaran permainan tradisional ( kasti ) Kelas XII AP 2									5				
43	Pembelajaran permainan tradisional ( kasti ) Kelas XI AK 2									2,5				2,5
	Pembelajaran permainan softbool kelas XI multimedia 1 Piket siang									4,5				4,5
44														
45	Pendampingan kegiatan latihan dasar kepemimpinan (LDK)									17				17
	Pembelajaran pendidikan kesehatan ( kenakalan remaja dan persiapan hidup berkeluarga) Kelas XII AKOM										2			2
46														
47	Ulangan harian Pembelajaran pendidikan kesehatan ( higinie sanitase dan makanan sehat)										4,5			4,5



Kulon progo, 16 September 2016

Kepala Sekolah

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

**Drs. Erlan Djuanda**

NIP. 19580828 198503 1 015

**Ermawan Susanto, S.Pd, M.Pd**

NIP. 19780702 200212 1 004

**Mujib Kuadi Falentino**

NIM.13601244017



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN CATATAN HARIAN PELAKSANAAN PPL

TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMK Negeri 1 Pengasih

NAMA MAHASISWA : Mujib Kuadi Falentino

ALAMAT SEKOLAH : Jl. Kawijo No. 11 pengasih, kulon progo

NIM : 13601244017

GURU PEMBIMBING : Farid Aminudin, S.Pd jas

FAK/PRODI : FIK/PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Ermawan Susanto, S.Pd, M.Pd

NO	Hari/Tanggal	Pukul	NamaKegiatan	HasilKualitatif/ Kuantitatif	Paraf PPL
1	Sabtu, 20 februari 2016	09.00-10.30	Penyerahan Mahasiswa PPL Kesekolah	Dilakukan oleh ibu sriwening, 12 mahasiswa, di ruang sidang, diterima oleh waka dan kesiswaaan, diisi dengan pembagaian guru pembimbing masing2 mahasiswa PPL, dilanjutkan dengan konsultasi	
2	Sabtu, 20 februari 2016	11.00-14.00	Observasi dan konsultasi pelajaran bersama guru pembimbing	Dilakukan bersama dengan sesame mahasiswa jurusan PJKR, dikarenakan guru pembimbing tidak hadir	
3	Sabtu, 18	14.00 –	Buka bersama	Dilakukan untuk membahas ttg ppdb yang akan dilakukan disekolah yg mana acara tsb melibatkan	

	Juni 2016	20.00	dengan pengurus osis	osis serta untuk merekatkan hubungan antara mahasiswa PPL dan osis. Diadiri oleh 25 orang osis. Rangkaian : sambutan osis dan pembimbing, perkenalan, buka puasa bersama	
4	Rabu, 22 juni 2016	07.00-14.00	PPDB SMK N 1 PENGASIH	PPDB yang di selenggarakan di kabupaten kulon progo dilaksanakan serentak terutama bagi sekolah-sekolah yang sudah menggunakan sistem penerimaan/pendaftaran secara online, pada hari pertama PPDB hal yang di lakukan menunggu ruangan yang di jadikan tempat wawancara menuntun siswa untuk masuk ke ruangan demi kelancaran jalannya penerimaan peserta didik baru.	
5	Kamis, 23 juni 2016	07.00-14.00	PPDB SMK N 1 PENGASIH	Kegiatan yang saya lakukan hampir sama dengan hari pertama PPDB, tetapi pada hari ke dua saya sebelum ikut serta dalam PPDB saya mengikuti rapat bersama guru-guru demi wvaluasi jalannya kegiatan PPDB agar lebih lancar dan kondusif, rapat dilakukan di ruang sidang SMK N 1 PENGASIH jalannya rapat membahas alur penerimaan dan masukan-masukan mengenai verifikasi data.	
6	Jum'at, 24 juni 2016	07.00-16.00	PPDB SMK N 1 PENGASIH	Kegiatan PPDB di hari ke tiga sedikit berbeda karena kegiatan yang saya lakukan pengecekan data siswa seperti: kk, ijazah asli, skhun, akta kelahiran dll. Verifikasi yang data memenuhi syarat maka siswa di nyatakan telah selesai mendaftar dan siswa diminta untuk selalu mengecek nama pada daftar online yang ada. Kegiatan PPDB sedikit lebih lama di banding 2 hari sebelumnya mengingat hari jumat adalah hari terakhir pendaftaran.	
7	Jum'at, 15 juli 2016	08.00-10.30	Penyerahan mahasiswa KKN PPL 2016	Pelepasan mahasiswa KKN dan PPL dilaksanakan bersama-sama seluruh jurusan pendidikan maupun nonpendidikan kegiatan pelepasan dilaksanakan di GOR UNY. Pelepasan di hadiri oleh masing-masing dosen pembimbing KKN PPL dan seluruh mahasiswa KKN PPL 2016, kegiatan di isi dengan sambutan-sambutan dan himbauan untuk mahasiswa agar KKN PPL berjalan dengan lancar dan tanpa ada kendala apapun.	
8	Senin, 18 juli 2016	07.00-12.00  13.00-14.30	Upacara dan halal bihalal  Rapat anggota PPL	Upacara pagi diikuti oleh seluruh siswa siswi SMK N 1 PENGASIH dan di lanjutkan dengan kegiatan halal bihalal antara guru dengan guru, guru dengan siswa dan siswa dengan siswa, setelah kegiatan halal bihalal selesai lalu siswa siswi kelas 11 dan 12 di pulangkan lebih awal. Kegiatan dilanjutkan dengan (PLS) pengenalan lingkungan sekolah yang di lakukan oleh siswa siswi osis.  Rapat anggota PPL yaitu membahas masalah tata tertib selama ppl, seragam yang akan di gunakan, jam berangkat dan jam pulang.	
9.	Selasa, 19 juli 2016	07.15-14.45	Pengenalan lingkungan	PLS yang dilakukan di SMK N 1 PENGASIH hampir sama dengan kegiatan MOS kegiatan di isi oleh guru yang telah di tunjuk untuk mengisi kegiatan dengan materi yang telah di tentukan oleh sekolah, saya berperan dalam kegiatan PLS berperan sebagai pengecekan pergantian jadwal di	

			sekolah (PLS)	kegiatan yang di isi oleh bapak atau ibu guru yang melebihi jam yang telah di sesuaikan.	
10	Rabu,20 juli 2016	07.15- 14.45	Pengenalan lingkungan seklah (PLS)	Kegiatan sama.	
11	Kamis, 21 juli 2016	07.15- 12.00  13.00- 14.45	Pengenalan lingkungan seklah (PLS)  Mengisi kegiatan PLS dengan materi motovasi	Kegiatan sama.  Kegiatan ini dilakukan untuk memotivasi siswa agar lebih giat dalam belajar dan memberi pandangan kepada siswa mengenai UNY yang sesungguhnya. Baik dalam bidang prestasi maupun akademik.	
12	Jum'at, 22 juli 2016	06.45- 07.15  07.30- 09.00	Piket salaman pagi  Membantu osis keliling kelas meminta sumbangan	Piket salaman pagi rutin dilaksanakan untuk mengakrabkan antara guru dan siswa maupun siswa dengan siswa.  Kegiatan meminta sumbangan kepada siswa kelas X, XI, dan XII sumbangan seiklasnya, uang yang terkumpul untuk di sumbangkan kepada salah satu guru di sekolah dikarenakan ibu mertuanya meninggal dunia.	
13	Senin, 25 juli 2016	08.00- 10.00	perkenalan dengan kelas XII akomodasi perhotelan.	Perkenalan dilakukan di lapangan bola basket sekolah guna mengakrabkan dengan calon siswa yang akan di ajar selama 2 bulan ke depan, setelah perkenalan selesai lalu kegiatan di lanjutkan dengan jalan-jalan kegiatan aktivfitas luar kelas menuju alun-alun wates guna mengetahui karakter siswa dan menjadikan lebih akrab dengan siswa.	
14	Selasa, 26 juli 2016	06.30- 08.00	Perkenalan dengan siswa siswi kelas X akuntansi 1	Perkenalan dengan siswa kelas X akuntansi di dalam kelas dengan guru pembimbing, guru pembimbing membuat kontrak belajar dengan siswa lalu setelah kegiatan kontrak belajar di lanjutkan perkenalan sejenak oleh guru. Setelah perkenalan selesai lalu kegiatan di lanjutkan jalan-jalan menuju ke lapangan pengasih. Kegiatan ini di tujukan sebagai pengenalan tempat olahraga	

		09.00-10.30	Perkenalan dengan siswa siswi kelas X akuntansi 2	yang akan di gunakan selama pembelajaran.  Kegiatan sama.	
15	Rabu, 27 juli 2016	06.45-07.15	Piket salaman pagi	Piket salaman pagi sama dengan hari-hari biasanya yaitu untuk mengakrabkan dengan siswa.	
		07.30-08.30	Piket keliling absen pagi	Piket keliling absen pagi rutin dilakukan untuk mengecek kehadiran siswa setiap kelas.	
		09.00-14.45	Piket jaga UKS	Piket jaga UKS membantu siswa yang sakit.	
16	Kamis, 28 juli 2016	06.30-09.00	Perkenalan dengan siswa-siswi kelas XI akuntansi 2	Kegiatan perkenalan dengan kelas XI akuntansi 2 yaitu dimulai dengan jalan-jalan menuju ke lapangan pengasih, dilanjutkan dengan perkenalan dari guru dan siswa.	
17	Jum'at, 29 juli 2016	07.15-10.00	Piket jaga UKS	Kegiatan ini membantu siswa yang sakit, seperti mengambilkan obat, menulis daftar siswa yang masuk ke uks dll.	
18	Senin, 01 agustus 2016	07.15-08.00	Upacara bendera	Kegiatan upacara bendera rutin di laksanakan setiap 2 minggu sekali.	
		08.00-	Proses	Kegitan pembelajaran menyampaikan materi lempar cakram di kelas XII AKOM, pembelajaran dilaksanakan di lapangan kecamatan pengasih. Siwa di jelaskan mengenai materi yang akan di	

		10.15	pembelajaran dengan kelas XII AKOM materi lempar cakram	sampaikan setelah siswa mengerti lalu siswa mempraktekan apa yang telah di jelaskan.	
		15.00-17.00	Ekstrakurikuler bola voli	Kegiatan ekstrakurikuler bola voli termasuk kegiatan rutin yang dilakukan oleh siswa terutama siswa kelas X. sebagai kegiatan jam tambahan di luar jam pelajaran sekolah.	
19	Selasa, 02 agustus 2016	06.30-08.45	Pembelajaran teknik star jongkok, lari 100 meter kelas X akuntansi 1	Kegiatan pembelajaran ini di laksanakan di lapangan pengasih dengan materi star jongkok lari 100 meter, kegiatan di awali dengan pembukaan salam dan dilanjutkan dengan pemanasan berbentuk permainan, lalu di lanjutkan dengan penyampaian materi star jongkok lari 100 meter. Siswa mempraktekan apa yang telah di sampaikan.	
		09.00-11.15	Pembelajaran teknik star jongkok, lari 100 meter kelas X akuntans 2	Kegiatan sama.	
20	Rabu, 03 agustus 2016	06.45-07.15	Piket jabat tangan	Piket jabat tangan yaitu kegiatan menyalami siswa yang akan masuk ke sekolah, kegiatan ini rutin di laksanakan di SMK N 1 Pengasih.	
		08.00-09.00	Piket keliling/piket absen kelas	Kegiatan absen keliling yaitu kegiatan mengabsen siswa baik siswa yang tidak masuk karena sakit, alfa maupun ijin. Siswa yang tidak masuk akan di catat dalam buku absen keliling.	

		10.00-14.45	Piket jaga UKS	Piket jaga UKS yaitu kegiatan mengantisipasi jika ada siswa yang akan masuk UKS dan melakukan penolongannya secara dini. Adapun kegiatan lain yaitu mencatat nama-nama siswa yang masuk UKS.	
21	Kamis, 04 agustus 2016	06.30-08.45	Pembelajaran atletik lempar lembing kelas XI AK 1	Kegiatan dilaksanakan di lapangan pengasih kegiatan ini diawali dengan pembukaan salam dan penjelasan materi, lalu siswa melakukan pemanasan setelah siswa melakukan pemanasan lalu guru menjelaskan materi mengenai lempar lembing dari mulai cara memegang sampai dengan cara pengukuran.	
22	Jum'at, 05 agustus 2016	07.15-11.30	Piket jaga uks	Kegiatan membantu siswa jika ada yang sakit.	
23	Senin, 08 agustus 2016	08.00-10.15	Proses pembelajaran dengan kelas XII AKOM materi lempar cakram	Kegiatan ini melanjutkan kegiatan minggu lalu, pada hari ini kegiatan ditambah dengan pengambilan nilai. Pengambilan nilai dilakukan dengan cara siswa mempraktekan cara memegang cakram yang benar dan melempar cakram sejauh mungkin.	
24	Selasa, 09 agustus 2016	06.30-08.45	Pembelajaran teknik star jongkok, lari 100 meter kelas X akuntansi 1	Kegiatan pembelajaran selain pengulangan materi minggu lalu siswa ditugaskan untuk melakukan praktek star jongkok dan dilanjutkan dengan pengambilan nilai dengan cara siswa melakukan lari 100 meter secepat-cepatnya.	
		09.00-11.15	Pembelajaran teknik star jongkok, lari 100 meter kelas X akuntansi 2	Kegiatan sama.	

		15.00-17.00	Ekstrakurikuler bola voli	Kegiatan ekstrakurikuler meliputi teknik dasar passing bawah. Kegiatan ini dilakukan berpasangan 2-3 orang siswa. Setelah selesai latihan di lanjutkan dengan permainan.	
25	Rabu, 10 agustus 2016	06.30-08.45	Pembelajaran lempar cakram kelas XII administrasi perkantoran 1	Kegiatan pembelajaran lempar cakram, kegiatan dilaksanakan di lapangan pengasih materi lempar cakram kegiatan diawali dengan pembukaan salam dan perkenalan singkat dengan siswa kelas XII AP 1 karena kelas ini baru saja menyelesaikan praktek industry masing-masing jurusan. Kegiatan dilanjutkan dengan penjelasan materi oleh guru dan dilanjutkan pemanasan. Setelah siswa selesai melakukan pemanasan lalu guru menjelaskan materi lempar cakram dan siswa mempraktekan apa yang telah di jelaskan. Setelah siswa melakukan kegiatan lempar cakram lalu kegiatan di lanjutkan dengan pengambilan nilai lempar cakram.	
		09.00-11.15	Pembelajaran lempar cakram kelas XII administrasi perkantoran 2	Kegiatan sama.	
26	Kamis, 11 agustus 2016	06.30-08.45	Pembelajaran lempar lembing kelas XI AK 2	Kegiatan ini melanjutkan pembelajaran minggu lalu dan pengulangan materi, setelah siswa mengulang materi yang ada kegiatan di lanjutkan dengan pengambilan nilai lempar lembing. Pengambilan nilai tidak hanya mengambil nilai tetapi juga dengan bagaimana cara mengukur titik nol dari arah lemparan lembing.	
27	Jum'at, 12 agustus 2016	06.45-07.15	Piket salaman pagi	Kegiatan piket salaman pagi rutin dilaksanakan di SMK N1 Pengasih guna mengakrabkan antar siswa dengan semua jurusan. Kegiatan ini dilaksanakan di lobi sekolah.	
		08.00-11.30	Piket jaga UKS	Piket jaga UKS meliputi membantu siswa jika ada yang sakit, mengurus administrasi PMR	
28	Sabtu. 13 agustus 2016	06.30-08.45	Pembelajaran lempar cakram kelas XII	Pembelajaran lempar cakram di minta untuk mengisi kelas XII BB 1 oleh guru pembimbing. Pengenalan materi baru kepada siswa kelas XII BB.	

		09.00-11.15	Busana butik 1 Pembelajaran lempar cakram kelas XII Busana butik 2	Kegiatan sama.	
29	Senin, 15 agustus 2016	08.00-10.15  11.00-14.00	Pembelajaran bola basket kelas XII AKOM materi (lay up)  Membantu osis menyiapkan kegiatan bakti sosial.	Kegiatan pembelajaran bola basket materi LAY UP diawali dengan pembukaan salam, menanyai kondisi fisik siswa dan presensi, lalu kegiatan di lanjutkan dengan penyampaian materi dan pemanasan. Setelah siswa melakukan pemansan lalu siswa melakukan gerakan LAY UP seperti yang di jelaskan leh guru dan di peragakan oleh siswa yang lain.  Kegiatan ini dilakukan di ruang osis dengan memilih-milih barang yang akan di bawa ke panti asuhan seperti baju, beras, susu, alat tulis, buku dll. Sesuai dengan jenis barang	
30	Selasa, 16 agustus 2016	06.30-08.45  09.00-11.15	Pembelajaran bola basket kelas X AK 1( cepass,bounce pass dan over head pass)  Pembelajaran bola basket kelas X AK 1( cepass,bounce pass dan over head pass)	Kegiatan materi bola basket sebenarnya ini materi dasar gerak bola basket siswa di perkenalkan dengan cara passing dalam permainan bola basket. Passing ini terdiri dari passing cepass, bounce pass dan over head pass. Siswa di jelaskan terlebih dahulu mengenai ketiga passing tersebut setelah siswa mengerti lalu siswa mempraktekan gerakan tersebut.  Kegiatan sama.	

		11.30-14.00	Mengantar barang-barang yang akan di sumbangkan ke panti asuhan	Kegiatan pengantaran barang-barang yang akan di antar ke panti asuhan bersama dengan bapak supri selaku wakasek dan 5 siswa anggota osis, barang-barang di antar menuju panti asuhan dharul tahfis yang berada di samping waduk sermo.	
		15.00-17.00	Ekstrakurikuler bola voli	Kegiatan ekstrakurikuler penambahan materi yaitu service atas, tetapi pengulangan materi minggu kemarin passing bawah tetap di laksanakan. Setelah latihan selesai lanjut permainan.	
31	Rabu, 17 agustus 2016	07.00-11.00	Pendampingan upacara hari kemerdekaan (alun-alun wates)	Pendampingan siswa siswi yang di tunjuk untuk mengikuti upacara bendera di alun-alun pada tgl 17 agustus yang berjumlah 64 pendampingan demi menjaga kelangsungan upacara bendera agar berjalan dengan lancar. Adapun beberapa siswa yang mengalami pusing dan langsung di kondisikan agar upacara tetap berjalan dengan hikmat.	
32	Kamis, 18 agustus 2016	06.30-08.45	Pembelajaran bola voli (service atas, peraturan pertandingan dan game)	Pembelajaran permainan bola voli dibuka dengan salam, mempresensi kehadiran siswa dan apersepsi. Pembelajaran dilakukan di lapangan bola voli sekolah sebelum siswa melakukan kegiatan siswa terlebih dahulu pemanasan, setelah pemanasan selesai lalu siswa berkumpul dan di jelaskan mengenai service atas setelah siswa mengerti lalu siswa mempraktekan gerakan service atas secara berhadapan dan bergantian.	
33	Jum'at, 19 agustus 2016	06.45-07.15	Salaman pagi	Piket salaman pagi dengan seluruh siswa SMK N 1 Pengasih	
34	Sabtu, 20 agustus 2016	11.00-17.00	Pendampingan acara hari kemerdekaan	Pendampingan dilakukan bersama-sama dengan anggota DPT SMK N 1 PENGASIH guna mengawal pleton tonti sekolah dalam acara lomba hari kemerdekaan.	
35	Senin, 22 agustus 2016	08.00-10.15	Pembelajaran bola basket kelas XII	Kegiatan pembelajaran bola basket materi LAY UP diawali dengan pembukaan salam, menanyai kondisi fisik siswa dan presensi, lalu kegiatan di lanjutkan dengan penyampaian materi dan pemanasan. Setelah siswa melakukan pemansan lalu siswa melakukan gerakan LAY UP seperti yang di jelaskan oleh guru dan di peragakan oleh siswa yang lain. Kegiatan ini pengulangan materi	

			AKOM materi (lay up)	minggu lalu. Setelah materi dirasa cukup lalu siswa melakukan game di dalam game guru mengambil nilai ketrampilan siswa.	
36	Selasa, 23 agustus 2016	06.30-08.45	Pembelajaran bola basket kelas X AK 1( cepass,bounce pass dan over head pass)	Kegiatan materi bola basket sebenarnya ini materi dasar gerak bola basket siswa di perkenalkan dengan cara passing dalam permainan bola basket. Passing ini terdiri dari passing cepass, bounce pass dan over head pass. Siswa di jelaskan terlebih dahulu mengenai ketiga passing tersebut setelah siswa mengerti lalu siswa mempraktekan gerakan tersebut. Setelah selesai melakukan passing lalu siswa di kumpulkan dan melakukan game, pada kegiatan game guru menilai dasar gerak siswa mengenai cepass, bounce pass dan over head pass.	
		09.00-11.15	Pembelajaran bola basket kelas X AK 1( cepass,bounce pass dan over head pass)	Kegiatan sama.	
		15.00-17.00	Ekstrakurikuler bola voli	Kegiatan penambahan materi passing atas, tetap pengulangan materi minggu kemarin passing bawah dan service atas. Setelah latihan selesai di lanjutkan permainan.	
37	Rabu, 24 agustus 2016	06.30-08.45	Pembelajaran lempar cakram kelas XII administrasi perkantoran 1	Kegiatan pembelajaran bola basket materi LAY UP diawali dengan pembukaan salam, menanyai kondisi fisik siswa dan presensi, lalu kegiatan di lanjutkan dengan penyampaian materi dan pemanasan. Setelah siswa melakukan pemanasan lalu siswa melakukan gerakan LAY UP seperti yang di jelaskan oleh guru dan di peragakan oleh siswa yang lain. Kegiatan ini di lanjutkan dengan game dan +-10 menit permainan 5 vs 5. Penilaian dasar gerak bola basket siswa meliputi, passing, dribbling, shoot dan gerakan lay up itu sendiri.	

		09.00-11.15	Pembelajaran lempar cakram kelas XII administrasi perkantoran 2	Kegiatan sama.	
38	Kamis, 25 agustus 2016	06.30-08.45	Pembelajaran bola voli (service atas, peraturan pertandingan dan game)	Kegiatan pembelajaran permainan bola voli diawali dengan salam, berdoa, presensi dan penjelasan materi yang akan diajarkan dilanjutkan dengan pemanasan setelah pemanasan selesai siswa diminta untuk pengulangan materi minggu lalu. Materi berikutnya game permainan 6 vs 6 dalam kegiatan ini guru menilai ketrampilan siswa baik dalam service atas, passing bawah, passing atas maupun smast.	
39	Jum'at, 26 agustus 2016	07.15-09.30  10.30-11.30	Pembelajaran permainan sepak bola kelas XI multimedia 1  Piket siang	Kegiatan ini berlangsung di lapangan sepak bola pengasih, kegiatan belajar ini menggantikan guru kelas bapak suharjono dikarenakan tidak masuk maka dari itu saya menggantikan beliau.  Piket siang sama dengan piket pagi hanya waktunya yang berbeda, kegiatan ini untuk mengecek siswa apa ada yang sakit, ijin, alfa atau bahkan meninggalkan sekolah tanpa ijin.	
40	Senin, 29 agustus 2016	08.00-10.15	Pembelajaran permainan tradisional (gobag sodor) Kelas XII AKOM	Pembelajaran permainan gobag sodor diadakan demi untuk mengetahui seberapa besar mereka mengetahui permainan peninggalan leluhur mereka, ternyata dari sebagian banyak siswa ada beberapa yang tidak mengetahui permainan tersebut. Selain itu permainan gobag sodor juga sebagai media untuk membuat siswa tidak jenuh dalam pembelajaran.	
41	Selasa, 30 agustus 2016	06.30-08.45	Pembelajaran permainan tradisional (	Pembelajaran permainan tradisional untuk mengenang masa kecil dari siswa karena permainan tersebut sudah jarang dimainkan oleh kebanyakan anak. Permainan tradisional selain menjadi media mengenang masa lalu dalam permainan ini juga	

			kasti ) kelas X AK 1	mengandung unsure kerjasama dan saling percaya ini bertujuan untuk mengakrabkan sesama siswa, dalam permainan ini tidak ada kalah maupun menang.	
		09.00- 11.15	Pembelajaran permainan tradisional ( kasti ) kelas X AK 2	Kegiatan sama.	
		15.00- 17.00	Ekstrakurikuler bola voli	Kegiatan ekstrakurikuler penambahan materi smash, pengulangan keseluruhan materi minggu kemarin dan permainan.	
42	Rabu, 31 agustus 2016	06.30- 08.45	Pembelajaran permainan tradisional ( kasti ) Kelas XII AP 1	Pembelajaran permainan tradisional bertujuan mengenang masa lalu siswa saat pada zaman kanak-kanak dalam oermainan ini di perlukan kerja sama dan saling percaya sesama teman. Pembelajaran ini membangun rasa percaya diri siswa untuk lebih baik. Dalam permainan ini gerak psikomotor siswa lebih banyak dan dominan.	
		09.00- 11.15	Pembelajaran permainan tradisional ( kasti ) Kelas XII AP 2	Kegiatan sama.	
43	Kamis,1 september 2016	06.30- 08.45	Pembelajaran permainan tradisional (	Kegiatan pembelajaran ini sama dengan pembelajaran pada kelas X dan XII, kegiatan ini untuk mengenang masa kanak-kanak siswa dan saling rasa tanggung jawab dan kerjasama antar siswa.	

			kasti ) Kelas XI AK 2		
44	Jum'at, 2 september 2016	07.15-09.30  10.30-11.30	Pembelajaran permainan softbool kelas XI multimedia 1  Piket siang	Pembelajaran permainan softbool menggantikan guru mapel yang tidak bisa hadir karena berhalangan.  Piket siang kegiatan absen keliling sama seperti piket pagi.	
45	Sabtu-minggu, 3-4 september 2016	16.00-09.00	Pendampingan kegiatan latihan dasar kepemimpinan (LDK)	Kegiatan awal diisi dengan menjaga UKS lalu diminta untuk mengisi kegiatan acara LDK selama 30 menit sampai menunggu waktu sholat. Kegiatan dilanjutkan dengan membantu adik-adik osis menyiapkan keperluan makan dan minum, pada tengah malam lalu membantu osis menyiapkan peralatan yang akan di gunakan untuk kegiatan selanjutnya seperti lilin, kertas dll.	
46	Senin, 05 september 2016	08.00-10.15	Pembelajaran pendidikan kesehatan ( kenakalan remaja dan persiapan hidup berkeluarga) Kelas XII AKOM	Kegiatan pembelajaran pendidikan kesehatan guna memperdalam pengetahuan siswa mengenai bahaya kenakalan remaja factor penyebab terjadinya kenakalan remaja agar siswa tidak terjerumus ke dunia kenakalan remaja. Persiapan hidup berkeluarga guna memperdalam pengetahuan siswa mengenai idealnya sebuah pernikahan seperti apa dari mulai kesiapan materi, fisik, batin dll.	
47	Selasa, 06 september 2016	06.30-07.15-08.45	Ulangan harian Pembelajaran pendidikan kesehatan ( higinie sanitase dan makanan sehat)	Ulangan harian mengenai materi yang telah di ajarkan dari mulai star jongkok lari 100 meter, bola basket peraturan pertandingan. Pembelajaran kesehatan guna memperbaiki pola cara makan siswa untuk makan-makanan yang segat 5 sempurna dan menjadikan siswa menjadi pribadi yang mempunyai pola hidup sehat mengenai sanitase yang baik dan higinie.	

		09.00-09.45-11.15	<p>Kelas X AK 1</p> <p>Ulangan harian Pembelajaran pendidikan kesehatan (higinie sanitase dan makanan sehat)</p> <p>Kelas X AK 2</p>	Kegiatan sama.	
48	Rabu, 07 september 2016	06.30-07.15-08.45	<p>Ulangan harian Pembelajaran pendidikan kesehatan ( kenakalan remaja dan persiapan hidup berkeluarga)</p> <p>Kelas XII AP 1</p>	<p>Materi kegiatan ulangan harian yaitu materi yang telah di sampaikan ada minggu-minggu sebelumnya mengenai bola basket dan lempar cakram.</p> <p>Kegiatan pembelajaran pendidikan kesehatan guna memberdalam pengetahuan siswa mengenai bahaya kenakalan remaja factor penyebab terjadinya kenakaln remaja agar siswa tidak terjerumus ke dunia kenakalan remaja.</p> <p>Persiapan hidup berkeluarga guna memperdalam pengetahuan siswa mengenai idealnya sebuah pernikahan seperti apa dari mulai kesiapan materi, fisik, batin dll.</p>	
		09.00-09.45-11.15	<p>Ulangan harian Pembelajaran pendidikan kesehatan ( kenakalan remaja dan persiapan hidup berkeluarga)</p>	Kegiatan sama.	

			Kelas XII AP	
49	Kamis, 08 september 2016	07.15-14.45	Jaga UKS Pembahasan acara perpisahan dengan ikip pgri wates	Kegiatan jaga UKS membantu pekerja yang mengalami sobek pada ibu jari kaki kanan karena kuku mengelupas. Pembahasan acara perpisahan dengan ikip pgri wates pembahasan mengenai dana acara dan acara yang akan di tampilkan.
50	Jum'at, 09 september 2016	07.30-10.00	Evaluasi pembelajaran dengan guru pembimbing	Evaluasi pembelajaran meliputi cara mengajar, penyampaian materi, pengelolaan kelas, kehadiran, alokasi waktu, kerapian saat mengajar, penggunaan bahasa.
		10.30-11.30	Piket absen keliling siang	Piket absen keliling mangabsen peserta didik yang tidak masuk karena ijin, alfa maupun sakit.
51	Selasa, 13 september 2016	06.00-13.00	Penyembelihan hewan kurban	Penyembelihan hewan kurban dilaksanakan di halaman sekolah penyembelihan 1 ekor sapi dan 2 ekor kambing. Kegiatan ini di ikuti oleh seluruh anggota seolah termasuk semua mhs PPL. Kegiatan yang di lakukan memotong-motong daging, membersihkan jeroan di irigasi, mencicipi acara lomba masak yang di adakan oleh osisi, makan bersama dengan guru-guru.
52	Rabu, 14 september 2016	07.30-11.00	Melihat guru mengajar observasi tambahan. Demi perbaikan diri sendiri.	Observasi tambahan melihat guru pembimbing mengajar dan melihat guru penjas yang lain dalam mengajar, membandingkan kegiatan pembelajaran yang di lakukan.
		11.30-12.30	Penarikan mahasiswa PPL SMK N 1	Penarikan mahasiswa PPL di hadiri oleh kepala sekolah SMK N 1 Pengasih, koordinator mahasiswa PPL, dosen pamong DPL PPL, semua guru pembimbing mahasiswa PPL dan seluruh mahasiswa PPL SMK N 1 Pengasih.

			Pengasih	Kegiatan di awali dengan berdoa, sambutan dan penarikan oleh DPL pamong, pengembalian mahasiswa PPL tanggapan dari kepala sekolah dan masukan kesan dan pesan dari beberapa guru pembimbing.	
53	Kamis, 15 september 2016	09.00-11.00	Bimbingan terakhir mengenai RPP dan administrasi guru	Bimbingan dengan guru pembimbing pembahasan mengenai administrasi guru harap segera di selesaikan.	
54	Jum'at, 16 september 2016	06.00-11.30	Gladi bersih dan pentas seni perpisahan mahasiswa PPL	Gladi bersih dilakukan sebelum kegiatan perbisahan dan pentas seni dimulai kesiapan fasilitas pendukung seperti sound, panggung dll. Kegiatan perpisahan PPL di isi dengan motifasi dengan pembicara bapak dr hasdo wardoyo selaku mantan bupati kulon progo dan bapak kris dosen ikip pgri. Kegiatan dilanjutkan dengan pentas seni yang di lakukan oleh mahasiswa PPL dan siswa siswi yang di undang.	

Kulon progo, 16 September 2016

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Drs. Erlan Djuanda

NIP. 19580828 198503 1 015

Ermawan Susanto, S.Pd, M.Pd

NIP. 19780702 200212 1 004

Mujib Kuadi Falentino

NIM.13601244017

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Disusun untuk memenuhi mata pelajaran penjasorkes kelas X

Guru Pembimbing : Farid Aminuddin S,Pd jas



Disusunoleh :

Mujib kuadi falentino

13601244017

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMK NEGERI 1 PENGASIH  
Kelas/ semester : X AK 1 dan AK 2/ 1 (ganjil)  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Tema/ topik : Pembelajaran Atletik Lari (100 meter)  
Pertemuan ke : I dan II  
Alokasi Waktu : 90 menit

### **A. Kompetensi Inti :**

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

### **B. Kompetensi Dasar**

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 2.1 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.

- 2.2 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

### **C. Indikator Pencapaian Kompetensi**

#### **KD 1 :**

- 1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran
- 1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir
- 1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan teknik dasar gerak sesuai fungsi tubuh (kodrat)

#### **KD 2 :**

- 2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang
- 2.2.1 Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
- 2.3.1 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain
- 2.3.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis
- 2.4.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan
- 2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat atau fasilitas sendiri

2.6.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru

2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain

KD 3 :

3.1.1 Menganalisis cara star lari jarak pendek 100 meter

KD 4 :

4.1.1 mempraktikkan teknik dasar star jarak pendek 100 meter

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

1. Siswa memiliki kebiasaan berdo'a bersama sebelum dan sesudah pembelajaran
2. Siswa terbiasa dengan sikap/perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, cinta damai, responsif dan proaktif.
3. Siswa memiliki pemahaman tentang konsep lari jarak pendek 100 meter star jongkok
4. Siswa dapat mempraktikkan/melakukan star jongkok dengan baik dan benar.

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

1. Latihan gerakan star jongkok.
  - a. Siswa pertama melihat peragaan yang di berikan oleh guru atau oleh siswa lain yang berkompeten.
  - b. Setelah siswa mengerti dan faham lalu siswa berbaris menjadi 3 saft, saft pertama melakukan gerakan yang telah di contohkan tanpa berlari hal yang sama juga dilakukan oleh siswa yang di saft lain. Guru mengevaluasi gerakan yang salah


- c. Setelah siswa melakukan gerakan star jongkok baik dan benar lalu siswa melakukan star jongkok dengan berlari 10 meter.
2. Latihan saat tolakan awalan dan saat berlari
    - a. Saat tolakan awalan siswa harus menggunakan ujung kaki untuk berlari secepat mungkin dan badan sedikit di condongkan ke depan demi mendapatkan peforma maksimal.
    - b. Saat berlari maksimalkan kemampuan tubuh demi mendapatkan peforma yang maksimal dengan berlari condong ke depan, ketika berlari sprint agar lari maksimal jangan tertawa pandangan focus ke depan.
    - c. Lari jarak pendek akan di katakan maksimal ketika badan mengalami kenaikan suhu dan nafas terengah-engah dan susah berbicara.
  3. Latihan sesaat akan memasuki garis finis.
    - a. Badan sedikit membusung kedepan lari dipercepat ketika akan memasuki garis finis
    - b. Ketika akan memasuki garis finis jangan menoleh ke samping kanan maupun kiri, karena akan mengurangi kecepatan dikarenakan focus msedikit terganggu dan keseimbangan berkurang.

#### **F. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan bermain.
2. Pendekatan teknik

#### **G. Kegiatan Pembelajaran**

No	Kegiatan	Deskripsi kegiatan	Alokasi waktu
----	----------	--------------------	---------------

1.	<b>Pendahuluan</b>	<p>a. Siswa berbaris menjadi 3 shaf</p> <p>b. Memimpin berdoa supaya diberi keselamatan dalam proses pembelajaran dan agar materi bermanfaat bagi siswa.</p> <p>c. Mempresensi kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta secara umum.</p> <p>d. Apersepsi guru menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa mengenai olahraga cabang atletik (lari jarak pendek 100 meter)</p> <p>e. Pemanasan</p> <p>Nama Pemanasan : lari kejar jongkok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa di kumpulkan dan di beri arahan bagaimana cara dan peraturan bermain lari kejar dan jongkok</li> <li>• Ada satu siswa menjadi pengejar dan siswa lain sebagai yang dikejar.</li> <li>• Jika siswa yang dikejar ia merasa capek ia di perbolehkan untuk jongkok,</li> <li>• Jika siswa yang jongkok akan berdiri kembali ia harus menunggu siswa lain jongkok semua dan hanya ada satu siswa yang diperbolehkan sebagai pahlawan ketika ia menjadi yang terakhir berdiri.</li> <li>• Jika salah satu siswa tersentuh oleh siswa yang berjaga maka ia bergantian menjadi yang jaga.</li> </ul>	5 menit
2	<b>inti</b>	<p><b>1. Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati media tentang gerakan star jongkok.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p><i>Aba-aba "bersedia"</i></p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati gerakan yang dicontohkan oleh guru atau siswa yang berkompeten.</li> </ul>	50 menit

16 menit

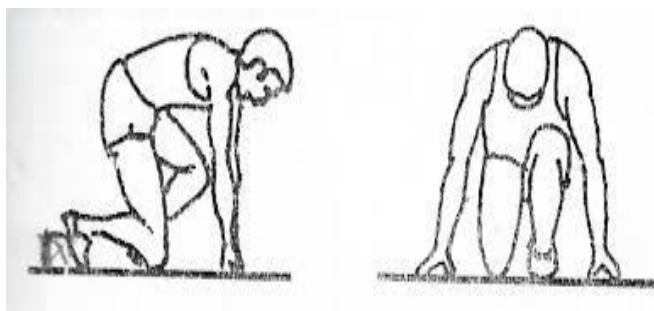


## 2. Menanya

- Siswa mempertanyakan seputar konsep gerakan star jongkok lari jarak pendek

## 3. Mengeksplorasi

- Mempraktekan gerakan star jongkok lari jarak pendek.



## 4. mengasosiasi

- Menemukan hubungan gerakan lari jarak pendek dengan hal-hal sehari-hari

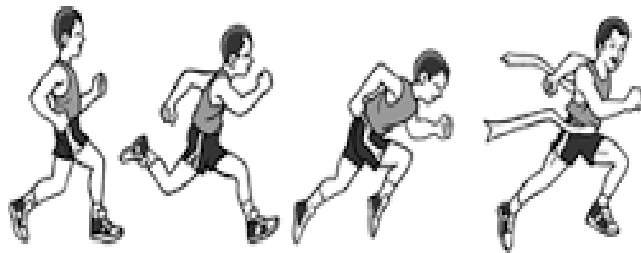
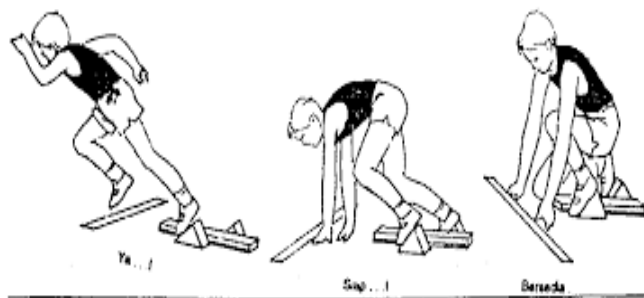
## 5. Mengkomunikasikan

- 1) Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan latihan.

Lari jarak pendek 100 meter star jongkok.

Pelaksanaan :

- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok 1 kelompok terdiri dari 5 siswa.
- Melakukan gerakan star jongkok.
- Lari 100 meter sekencang mungkin dan secepat mungkin.
- Guru mengamati gerakan awalan star, perolehan waktu dan saat masuk garis finis.



- Setelah siswa melakukan lari jarak pendek 100 meter dan di ambil nilai lalu siswa melakukan permainan untuk pendinginan.

Nama permainan: siap tembak dor

3. **Penutup.**

- Siswa membentuk lingkaran
- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok satu kelompok terdiri dari 3 siswa.

20 menit

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa paling depan mengulurkan lengan dan membentuk sebuah pistol menggunakan tangan.</li> <li>• Siswa ke dua dan ke tiga bberpegangan ke pundak masing-masing teman yang berada di depannya.</li> <li>• Siswa ketiga mengatakan siap, siswa kedua mengatakan tembak dan siswa paling depan mengatakan dor dan menunjuk ke rah yang akan jadi sasaran tembakan.</li> <li>• Permainan ini harus dilakukan secara cepat hanya 1 detik untuk mengatakan siap, tembak dan dor.</li> <li>• Ketika ada siswa atau kelompok yang salah maka kelompok itu wajib menyanyikan lagu garuda pancasila.</li> </ul> <p>Siswa setelah selesai melakukan pendinginan lalu siswa di bariskan menjadi 3 saft, berhitung dan berdoa bersama-sama. Lalu barisan dibubarkan dan kembali ke sekolah.</p>	
--	--	---	--

## H. Alat, Sumber Belajar

### Alat :

1. Pluit
2. Stopwatch
3. rompi

### Sumber Belajar :

Buku Guru Penjasorkes SMA Kurikulum 2013

Sujarwadi. 2010. Pendidikan Jasmani teori dan Praktek, JilidI. Jakarta: Erlangga

## I. Penilaian

### 1. Rubrik Penilaian Tes Keterampilan (Psikomotor)

	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak		
		1	2	3
1	Sikap awal			
2	Pelaksanaan Gerak			
3	Pelaksanaan akhir			
<b>Jumlah</b>				

- Sikap Awal

Nilai 3 jika:

- (1) Posisi kaki benar
- (2) Posisi tangan benar
- (3) Posisi badan benar

Nilai 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- Pelaksanaan akhir

Nilai 3 jika:

- (1) Badan mebusung ke depan
- (2) Kordinasi kordinasi tubuh benar
- (3) Lari secepat mungkin dan tanpa menoleh samping kanan kiri maupun belakang dan tanpa tertawa.

Nilai 2 jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 50\%$$

## 2. Rubrik Penilaian Tes Sikap (Afektif)

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran.

## RUBRIK PENILAIAN SIKAP

No.	Sikap yang Diharapkan	Cek List (√)				
		1	2	3	4	5
1.	<p>Disiplin</p> <p>a. Hadir sebelum pelajaran dimulai</p> <p>b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran</p> <p>c. Mentaati prosedur kerja</p> <p>d. Selesai tepat waktu</p>					
2.	<p>Kerjasama</p> <p>a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok</p> <p>b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain</p> <p>c. Tidak mengganggu peserta lain</p> <p>d. Membantu menyiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.</p>					
3.	<p>Tanggung jawab</p> <p>a. Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan</p> <p>b. Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas</p> <p>c. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru</p> <p>d. Menjaga ketenangan dan kerapian saat pembelajaran</p>					
<b>Jumlah</b>						

Nilai	Kriteria Penilaian Sikap
5	Jika 4 kriteria terpenuhi
4	Jika 3 kriteria terpenuhi
3	Jika 2 kriteria terpenuhi

2	Jika 1 kriteria terpenuhi
1	Jika tidak ada kriteria yang terpenuhi

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 25\%$$

### 3. Rubrik Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penasekoran		Jumlah
		1	2	
1.	Mengapa ketika lari sprint dilarang menoleh ke samping maupun belakang?			
2.	Bagaimana seorang pelari harus mempersiapkan diri sebelum pertandingan			

**Jawaban :**

**Kriteria:**

1. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila dapat menjawab dengan lengkap dan benar
2. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila menjawab tidak lengkap dan benar
3. Peserta mendapat nilai 0, apabila tidak dapat menjawab

Jumlah skor maksima

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

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}} \times 100\%$$

Keterangan :

Mendapat nilai (A) Sangat Baik apabila skor yang diperoleh 91-100%

Mendapat nilai (B) Baik apabila skor yang diperoleh 80-90%

Mendapat nilai (C) Cukup apabila skor yang diperoleh 70-79%

Mendapat nilai (D) Kurang apabila skor yang diperoleh 60-69%

Mendapat nilai (E) Kurang Sekali apabila yang diperoleh <60%

Mengetahui  
Guru Pembimbing

Yogyakarta, 01 Agustus 2016

Praktikan,

FARID AMINUDIN S.Pd jas  
NIP 196803241992031003

MUJIB KUADI FALENTINO  
NIM 13601244017

# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Disusun untuk Memenuhi Mata Pelajaran Penjasorkes Kelas X

Guru Pembimbing: Farid Aminudin S.Pd jas



Oleh:

**Mujib Kuadi Falentino**

**13601244017**

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

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Satuan pendidikan** : SMK N 1 PENGASIH  
**Kelas/ Semester** : X Akuntansi 1 dan 2 (Ganjil)  
**Mata pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Tema/ topik** : Permainan Bola Basket (chesspass, bounce pass, overhead pass)  
**Pertemuan ke** : III dan IV  
**Waktu** : 90 menit

**A. Kompetensi inti**

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

**B. KOMPETENSI DASAR**

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina sebagai wujud syukur kepada sang pencipta.
- 2.1 Berprilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktifitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktifitas fisik.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.

- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktifitas fisik.
- 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan
- 3.1 Menganalisis gerakan passing chess pass, bounce pass, dan over head pass
- 4.1 Memperagakan dan mengevaluasi gerakan passing chess pass, bounce pass, dan over head pass

### **C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

#### **Kompetensi Dasar 1:**

- 1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran.
- 1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.
- 1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan teknik dasar gerak sesuai fungsi tubuh (kodrat).

#### **Kompetensi Dasar 2:**

- 2.1.1 Saat bermain tidak melakukan permainan curang.
- 2.2.1 Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempat nya.
- 2.3.1 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
- 2.4.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan.
- 2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat atau fasilitas sendiri.
- 2.6.1 Mengikuti peraturan, petunjuk, atau arahan yang telah di berikan guru.
- 2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman.

#### **Kompetensi Dasar 3:**

- 3.1.1 Menganalisis gerakan cepass, bouncepass, over head pass.

#### **Kompetensi Dasar 4:**

- 4.1.1 Memperaktikan passing chess pass, bounce pass dan over head pass dalam permainan pola basket.

### **D. TUJUAN PEMBELAJARAN**

- 1. Agar siswa mampu melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran permainan bola basket.
- 2. Siswa mampu menunjukkan prilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh.
- 3. Siswa mampu merapikan kembali peralatan yang digunakan pada tempat nya.

4. Siswa mampu untuk tidak melakukan gerakan yang membahayakan diri sendiri dan orang lain.
5. Siswa menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
6. Siswa mengerti 3 passing dalam permainan bola basket dan dapat mempraktekannya dalam permainan sesungguhnya.

#### E. MATERI PELAJARAN

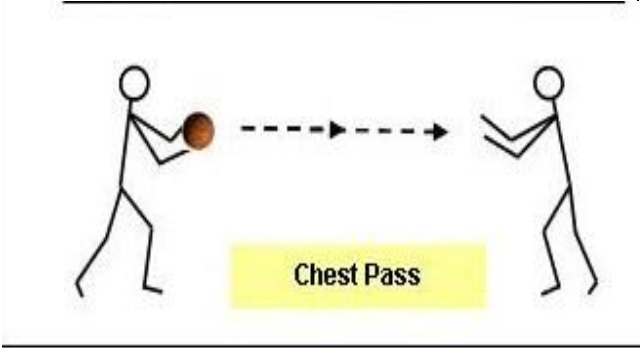
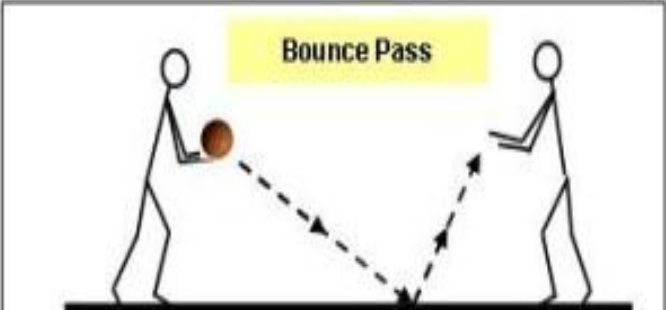
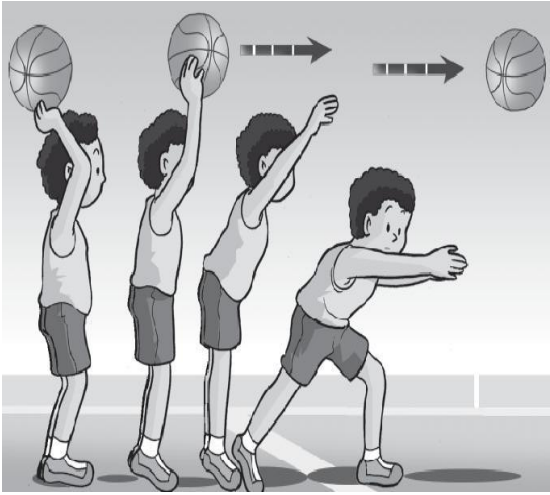
Teknik gerakan passing chess pass, bounce pass, dan over head pass.

#### F. METODE PEMBELAJARAN

1. Komando,
2. Pendekatan saintifik (scientific),
3. Pendekatan teknik, dan
4. Pendekatan bermain.

#### G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

No	Kegiatan	Deskripsi kegiatan	Alokasi waktu
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dibariskan menjadi 2 saf, berhitung, berdoa, persensi, dan apersepsi.</li> <li>• Memberi motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.</li> <li>• Siswa melakukan pemanasan.</li> </ul> <p>Pemanasan</p> <p>Nama pemanasan: tembak tumbang</p> <p>Cara bermain</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permainan menggunakan setengah dari lapangan bola basket.</li> <li>• Ada 3 siswa sebagai penembak</li> <li>• Siswa yang akan di tembak berkumpul di tengah-tengah</li> <li>• Arah sasaran tembakan pusar ke bawah.</li> <li>• Jika siswa yang berkumpul ditengah terkena bola yang di lempar atau di tembakan oleh siswa yang jadi penembak maka siswa yang kena keluar dari permainan.</li> <li>• Siswa yang di tengah berusaha menghindari bola yang di lemparkan.</li> </ul>	10 menit

2	Inti	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gerakan passing chess pass, bounce pass dan over head pass yang di contohkan oleh siswa maupun oleh guru.</li> </ul> <p>Gerakan passing chess pass:</p>  <p>Gerakan passing bounce pass:</p>  <p>Gerakan passing over head pass:</p>  <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian peserta didik mengajukan</li> </ul>	70 menit
---	------	--	-------------

		<p>pertanyaan mengenai gerakan passing chess pass, bounce pass dan over head pass yang menurut siswa menyulitkan.</p> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan mengenai gerakan passing chess pass, bounce pass dan over head pass.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan gerakan yang sesuai dengan apa yang diajarkan.</li> <li>• Melakukan perbaikan ketika melakukan passing bola tidak tepat pada teman.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <p>Melakukan permainan bola basket dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang sesuai dan menerapkan apa yang disampaikan oleh guru.</p>	
<b>3</b>	<b>Penutup</b>	<p><b>Evaluasi pembelajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan pengulangan materi yang telah disampaikan apakah siswa memahami atau tidak.</li> <li>• Mengevaluasi gerakan-gerakan yang salah dan membenarkannya diterangkan secara lisan.</li> </ul> <p><b>Penutup</b></p> <p>Siswa duduk sempurna, berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing. Dan guru membubarkan siswa.</p>	<b>10 menit</b>

## H. ALAT & SUMBER BELAJAR

- Bola Basket
- Lapangan Bola Basket
- Peluit
- Coon

## I. SUMBER BELAJAR

- Buku penjasorkes SMA kelas XII, tim puskurbukkemdikbud, jakarta puskurbuk kemdikbud.
- Gambar gerakan passing chess pass, over head pass, dan bounce pass.

## J. PENILAIAN

### 1. Penilaian spiritual dan sosial ( KI-1 dan KI-2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan permainan bola basket

Nama siswa:

No	Sikap spiritual dan sosial	Skor			
		1	2	3	4
1	Berdoa sebelum dan sesudah melaksanakan pembelajaran permainan bola basket.				
2	Bertanggung jawab dengan keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
3	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.				
4	Disiplin selama mengikuti pembelajaran permainan bola basket.				
5	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.				
Jumlah skor maks = 20 (5x4)					
Nilai = jumlah skor prolehan /skor maks x 100%					

#### Keterangan

Sangat baik = 4

Baik = 3

Cukup = 2

Kurang = 1

### 2. Penilaian pengetahuan (KI-3)

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran permainan bola basket. Tugaskan siswa untuk menjawab pertanyaan dengan sepenuh rasa tanggung jawab.

Soal:

- 1) Jelaskan mengapa dalam permainan bola basket selalu menggunakan passing chess pass, bounce pass dan over head pass.
- 2) Berikan penjelasan dari masing-masing passing dan kegunaanya untuk pola penyerangan apa?
3. Penilaian keterampilan (KI-4).

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan permainan bola basket.

Penilaian permainan bola basket

Nama siswa:

No	Aspek yang dinilai	Skor			
		1	2	3	4
1	Gerakan passing chess pass				
2	Gerakan passing bounce pass				
3	Gerakan passing over head pass				
4	Ketepatan bola pada teman				
5	Prosentase penggunaan passing dalam permainan				
<b>Jumlah skor maks = 20 (5x4)</b>					
<b>Nilai = jumlah skor perolehan / skor maks x 100%</b>					

Yogyakarta, 09 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing,

Praktikan,

FARID AMINUDIN S.Pd jas

NIP 196803241992031003

MUJIB KUADI FALENTINO

NIM 13601244017

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Disusun untuk memenuhi mata pelajaran penjasorkes kelas X

Guru Pembimbing : Farid Aminuddin S,Pd jas



Disusunoleh :  
Mujib kuadi falentino  
13601244017

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

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMK NEGERI 1 PENGASIH  
Kelas/ semester : X AKUNTANSI 1 dan 2 (ganjil)  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Tema/ topik : makan-makanan sehat dan sanitase  
Pertemuan ke : V dan VI  
Alokasi Waktu : 90 menit

### **A. Kompetensi Inti :**

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

### **B. Kompetensi Dasar**

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 2.1 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
- 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang
- 3.9 Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
- 4.9 Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

### C. Indikator Pencapaian Kompetensi

KD 1 :

- 1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran
- 1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir

KD 2 :

- 2.1.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru

KD 3 :

- 3.1.1 Menganalisis mengapa manusia butuh hidup sehat dan sanitase yang memadai.

### D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa memiliki kebiasaan berdo'a bersama sebelum dan sesudah pembelajaran
2. Siswa terbiasa dengan sikap/perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, cinta damai, responsif dan proaktif.
3. Siswa memiliki pemahaman tentang makanan sehat dan sanitase yang baik..

### E. Materi Pembelajaran

1. Makan makanan sehat
2. Sanitase

### F. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan resiprokal

### G. Kegiatan Pembelajaran

No	Kegiatan	Deskripsi kegiatan	Alokasi waktu
1.	Pendahuluan	<b>SANITASI DAN HYGIENE</b>  <b>A. Latar Belakang</b> Ada pepatah yang mengatakan “Men Sana In Corpore Sano”, yang artinya dalam tubuh yang sehat, akan terdapat jiwa yang sehat. Akan tetapi masih banyak juga orang yang	10 menit

		<p>sakit dan biasanya karena pola hidup mereka sendiri yang kurang baik dan kebiasaan yang kurang baik sehingga dapat melemahkan dan merusak tubuh.</p> <p>Perihal kesehatan cukup mudah untuk dipahami, akan tetapi masih banyak orang yang sakit karena kurangnya pengetahuan tentang arti kesehatan ataupun karena lalai.</p> <p>Dalam pelayanan segala kebutuhan yang diperlukan telah siap sedia, seperti pelayanan akomodasi, restoran, bar, fitness center, transportasi, dsb. Semua fasilitas ini tidak hanya menampilkan mutu, citarasa masakan, kenyamanan saja, akan tetapi factor yang sangat penting adalah menyangkut kenyamanan dan kepastian atau jaminan kebersihan untuk kesehatan sesuai tujuan orang menikmati fasilitas tersebut demi kelangsungan hidupnya yaitu “hygiene dan Sanitasi” (kesehatan dan kebersihan). Untuk itu dalam mengelola seluruh fasilitas yang ditawarkan secara professional haruslah sesuai dengan aturan kesehatan yang berlaku, sehingga pengguna jasa mendapatkan kenikmatannya sendiri dengan jaminan kesehatan.</p> <p>Pada akhirnya terjadilah dalam usaha bisnis hotel, restoran dan catering persaingan dalam kualitas atau mutu pelayanan yang mencakup kebersihan sebagai jaminan kesehatan.</p> <p><b>B. Hygiene</b></p> <p>Kata “hygiene” berasal dari bahasa Yunani yang artinya ilmu untuk membentuk dan menjaga kesehatan (Streeth, J.A. and Southgate,H.A, 1986). Dalam sejarah Yunani, Hygiene berasal dari nama seorang Dewi yaitu Hygea (Dewi pencegah penyakit). Arti lain dari Hygiene ada beberapa yang intinya sama yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ilmu yang mengajarkan cara-cara untuk mempertahankan kesehatan jasmani, rohani dan social untuk mencapai tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi.</li><li>2. Suatu pencegahan penyakit yang menitikberatkan pada usaha kesehatan perseorangan atau manusia</li></ol>	
--	--	---	--

2.	inti	<p>beserta lingkungan tempat orang tersebut berada.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Keadaan dimana seseorang, makanan, tempat kerja atau peralatan aman (sehat) dan bebas pencemaran yang diakibatkan oleh bakteri, serangga, atau binatang lainnya.</li> <li>4. Menurut Brownell, hygiene adalah bagaimana caranya orang memelihara dan melindungi kesehatan.</li> <li>5. Menurut Gosh, hygiene adalah suatu ilmu kesehatan yang mencakup seluruh factor yang membantu/mendorong adanya kehidupan yang sehat baik perorangan maupun melalui masyarakat.</li> </ol> <p>Makan-makanan sehat</p> <p>Makanan sehat yaitu makanan yang mengandung vitamin, mineral, karbohidrat dll makanan sehat ialah makanan yang baik untuk di konsumsi oleh manusia dan tidak mengakibatkan terjadinya penyakit. Makanan sehat ialah makan seperti kacang-kacangan, buah-buahan dan sayur-sayuran. Makanan dengan komposisi yang pas dan sesuai dapat juga menjadi makanan yang berbahaya atau hilang zat-zat yang terkandung di dalamnya.</p> <p>Cara pemasakan yang salah ataupun terlalu lama dalam memasak ini dapat merusak makanan yang sehat menjadi makanan jahat.</p> <p>Agar tubuh selalu sehat maka konsumsilah makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Karena di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.</p> <p><b>Mengamati</b></p> <p>Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari media cetak dan atau elektronik</p> <p>Serta mencari mengenai sanitase yang baik.</p>	70 menit
----	------	--	----------

**Gambar makanan yang sehat.**



**Kelompok Makanan yang Sehat**

Salah satu pola hidup sehat yang dapat Anda jalani adalah mengonsumsi makanan sehat untuk jantung. Lantas, apa saja makanan yang dimaksud?

Untuk menyehatkan jantung dan membantunya bekerja dengan kuat, senyawa fitonutrien yang terdapat pada sayur dan buah bisa bermanfaat. Senyawa ini membantu melindungi tumbuhan dari kuman, jamur, dan hama pengganggu. Sedangkan bagi manusia, senyawa ini dapat membantu tubuh bekerja dengan baik.

**Gambar sanitase**



**Hygiene**

Kata “hygiene” berasal dari bahasa Yunani yang artinya ilmu untuk membentuk dan menjaga kesehatan (Streeth, J.A. and Southgate,H.A, 1986). Dalam sejarah Yunani, Hygiene berasal dari nama seorang Dewi yaitu Hygea (Dewi pencegah penyakit). Arti lain dari Hygiene ada

beberapa yang intinya sama yaitu:

1. Ilmu yang mengajarkan cara-cara untuk mempertahankan kesehatan jasmani, rohani dan social untuk mencapai tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi.
2. Suatu pencegahan penyakit yang menitikberatkan pada usaha kesehatan perseorangan atau manusia beserta lingkungan tempat orang tersebut berada.
3. Keadaan dimana seseorang, makanan, tempat kerja atau peralatan aman (sehat) dan bebas pencemaran yang diakibatkan oleh bakteri, serangga, atau binatang lainnya.
4. Menurut Brownell, hygiene adalah bagaimana caranya orang memelihara dan melindungi kesehatan.
5. Menurut Gosh, hygiene adalah suatu ilmu kesehatan yang mencakup seluruh factor yang membantu/mendorong adanya kehidupan yang sehat baik perorangan maupun melalui masyarakat.

### **Sanitasi**

Pengertian sanitasi ada beberapa yaitu:

1. Sanitasi adalah suatu usaha pencegahan penyakit yang menitikberatkan kegiatan pada usaha kesehatan lingkungan hidup manusia.
2. Upaya menjaga pemeliharaan agar seseorang, makanan, tempat kerja atau peralatan agar higienis (sehat) dan bebas pencemaran yang diakibatkan oleh bakteri, serangga, atau binatang lainnya.
3. Menurut Dr. Azrul Azwar, MPH, sanitasi adalah cara pengawasan masyarakat yang menitikberatkan kepada pengawasan terhadap berbagai faktor lingkungan yang mungkin mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat.
4. Menurut Ehler & Steel, sanitation is the prevention of diseases by eliminating or controlling the environmental factor which form links in the chain of transmission.

### **Ruang Lingkup Sanitasi**

Berdasarkan pengertiannya yang dimaksud dengan sanitasi adalah suatu upaya pencegahan penyakit yang menitikberatkan kegiatannya kepada usaha-usaha kesehatan lingkungan hidup manusia. Di dalam Undang-Undang Kesehatan No.23 tahun 1992 pasal 22 disebutkan bahwa kesehatan lingkungan diselenggarakan untuk mewujudkan kualitas lingkungan yang sehat, yang dapat dilakukan dengan melalui peningkatan sanitasi lingkungan, baik yang menyangkut tempat maupun terhadap bentuk atau wujud substantifnya yang berupa fisik, kimia, atau biologis termasuk perubahan perilaku.

Kualitas lingkungan yang sehat adalah keadaan lingkungan yang bebas dari resiko yang membahayakan kesehatan dan keselamatan hidup manusia, melalui pemukiman antara lain rumah tinggal dan asrama atau yang sejenisnya, melalui lingkungan kerja antara perkantoran dan kawasan industry atau sejenis. Sedangkan upaya yang harus dilakukan dalam menjaga dan memelihara kesehatan lingkungan adalah obyek sanitasi meliputi seluruh tempat kita tinggal/bekerja seperti: dapur, restoran, taman, public area, ruang kantor, rumah dsb.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ruang lingkup kegiatan sanitasi di hotel meliputi aspek sebagai berikut:

1. Penyediaan air bersih/ air minum (water supply)  
Meliputi hal-hal sebagai berikut:
  - Pengawasan terhadap kualitas dan kuantitas
  - Pemanfaatan air
  - Penyakit-penyakit yang ditularkan melalui air
  - Cara pengolahan
  - Cara pemeliharaan.
2. Pengolahan sampah (refuse disposal) Meliputi hal-hal berikut :  
Cara/system pembuangan  
Peralatan pembuangan dan cara penggunaannya  
serta cara pemeliharaannya
3. Pengolahan makanan dan minuman (food sanitation) Meliputi hal-hal sebagai berikut:
  - pengadaan bahan makanan/bahan baku

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penyimpanan bahan makanan/bahan baku</li> <li>- Pengolahan makanan</li> <li>- Pengangkutan makanan</li> <li>- Penyimpanan makanan</li> <li>- Penyajian makanan</li> </ul> <p>4. Pengawasan/pengendalian serangga dan binatang pengerat (insect and rodent control) Meliputi cara pengendalian vector</p> <p>5. Kesehatan dan keselamatan kerja, Meliputi hal-hal sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempat/ruang kerja</li> <li>- Pekerjaan</li> <li>- Cara kerja</li> <li>- Tenaga kerja/pekerja</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan dan bagaimana cara memelihara hidup dengan sehat.</li> <li>• Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta mendiskusikan bagaimana sanitase yang baik menurut pemikiran mereka.</li> </ul> <p>Saat ini, 70% dari rumah di kota menggunakan septik tank pribadi, tetapi sebagian besar tidak berfungsi baik, sementara kurangnya investasi, minat dan aturan dari pemerintah setempat berakibat pada perencanaan yang kurang tepat bagi pelayanan sanitasi termasuk pembuangan kotoran.<sup>[5]</sup> Berikut upaya untuk membantu mengatasi masalah ini:</p> <p><b>Pemetaan Sanitasi</b></p> <p>Adalah langkah pertama untuk memperbaiki sanitasi di seluruh kota. Kegiatan ini melibatkan identifikasi situasi pelayanan air dan sanitasi sekarang, sumber polusi, serta pertimbangan teknis dan sosial lain. Hal ini akan</p>	
--	--	---	--

membantu pengambil keputusan untuk menetapkan prioritas program sanitasi jangka pendek hingga menengah.

### **Sistem Air Limbah Terpusat**

Sistem air limbah terpusat terdiri dari jaringan got dan instalasi pengolahan air limbah. Untuk meningkatkan operasi, diperlukan sistem penagihan biaya yang tepat, meningkatnya efisiensi, meningkatnya pendapatan melalui basis pembayaran dan pelanggan yang lebih luas, dan perhatian lebih pada perbaikan dan pemeliharaan.

### **Sanitasi berbasis Masyarakat**

Adalah sistem kecil yang biasanya melibatkan hingga 100 keluarga dan dioperasikan oleh masyarakat atau LSM setempat atas nama masyarakat. Di wilayah yang rumah-rumahnya memiliki toilet, terdiri atas jaringan saluran pembuangan dari masing-masing rumah menuju fasilitas pengolahan bawah tanah. Untuk lingkungan perumahan yang tidak memiliki toilet, fasilitas sanitasi ini adalah Mandi, Cuci dan Kakus (MCK++), termasuk pasokan air dan fasilitas pengolahan air limbah bawah tanah.

### **Eksplorasi**

- Mendiskusikan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari
- Mendiskusikan dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan.
- Mendiskusikan zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
- Mengidentifikasi fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur
- Mendiskusikan masalah sanitasi dalam lingkungan sekitar sekolah
- Membedakan mana yang benar dan tidak mengenai sanitasi pedesaan Jakarta
- Mendiskusikan mengenai sanitasi dalam gambar dibawah ini.



**Mengasosiasi**

- Menemukan hubungan antara jenis makanan, gizi, kesehatan dan pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
- Menentukan zat gizi apa saja yang terkandung dalam makanan di bawah ini.



**Mengkomunikasikan**

- Memaparkan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

10 menit

**3. Penutup**

Penutup :

Guru menyampaikan kembali materi yang telah di ajarkan apakah masih ada siswa yang kurang mengerti akan materi yang telah di paparkan.

		<p>Guru memberikan pertanyaan kepada siswa.</p> <p>Guru mengakhiri pembelajaran dengan memimpin doa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing, salam, dan kelas di bubarkan.</p>	
--	--	--	--

#### H. Alat, Sumber Belajar

**Alat :**

1. Leptop
2. Proyektor

**Sumber Belajar :**

Buku Guru Penjasorkes SMA Kurikulum 2013

Sujarwadi. 2010. Pendidikan Jasmani teori dan Praktek, JilidI. Jakarta:

Erlangga

[www.google](http://www.google) internet positif

**1. Rubrik Penilaian Tes Sikap (Afektif)**

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran.

**RUBRIK PENILAIAN SIKAP**

No.	Sikap yang Diharapkan	Cek List (√)				
		1	2	3	4	5

1.	<p>Disiplin</p> <p>a. Hadir sebelum pelajaran dimulai</p> <p>b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran</p> <p>c. Mentaati prosedur kerja</p> <p>d. Selesai tepat waktu</p>					
2.	<p>Kerjasama</p> <p>a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok</p> <p>b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain</p> <p>c. Tidak mengganggu peserta lain</p> <p>d. Membantu menyiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.</p>					
3.	<p>Tanggung jawab</p> <p>a. Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan</p> <p>b. Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas</p> <p>c. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru</p> <p>d. Menjaga ketenangan dan kerapian saat pembelajaran</p>					
<b>Jumlah</b>						

Nilai	Kriteria Penilaian Sikap
5	Jika 4 kriteria terpenuhi
4	Jika 3 kriteria terpenuhi
3	Jika 2 kriteria terpenuhi
2	Jika 1 kriteria terpenuhi
1	Jika tidak ada kriteria yang terpenuhi

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 25\%$$

## 2. Rubrik Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran		Jumlah
		1	2	
1.	Mengapa tubuh manusia memerlukan makan-makanan yang sehat?			
2.	Mengapa dalam kehidupan manusia wajib memelihara sanitase yang ada?			

**Jawaban :**

**Kriteria:**

1. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila dapat menjawab dengan lengkap dan benar
2. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila menjawab tidak lengkap dan benar
3. Peserta mendapat nilai 0, apabila tidak dapat menjawab

Jumlah skor maksima

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

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}} \times 100\%$$

Keterangan :

Mendapat nilai (A) Sangat Baik apabila skor yang diperoleh 91-100%

Mendapat nilai (B) Baik apabila skor yang diperoleh 80-90%

Mendapat nilai (C) Cukup apabila skor yang diperoleh 70-79%

Mendapat nilai (D) Kurang apabila skor yang diperoleh 60-69%

Mendapat nilai (E) Kurang Sekali apabila yang diperoleh <60%

Yogyakarta, 06 September 2016

Mengetahui  
Guru Pembimbing

Praktikan,

FARID AMINUDIN S.Pd jas  
NIP. 196803241992031003

MUJIB KUADI FALENTINO  
NIM. 13601244017

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Disusun untuk memenuhi mata pelajaran penjasorkes kelas XI

Guru Pembimbing : Farid Aminudin S,Pd jas



Disusunoleh :

Mujib kuadi falentino

13601244017

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Satuan pendidikan** : SMK N 1 PENGASIH  
**Kelas/semester** : XI akuntansi II (ganjil 1)  
**Mata pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Tema/tofik** : Atletik lempar lembing  
**Pertemuan ke** : I dan II  
**Waktu** : 90 menit

**A. Kompetensi inti**

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

**B. KOMPETENSI DASAR**

- 1.1 menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
- 1.2 tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang pencipta
- 2.1 berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktifitas fisik.
- 2.4 menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktifitas fisik.
- 2.5 toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 disiplin selama melakukan berbagai aktifitas fisik.

2.7 belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan

3.3 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik dalam simulasi perlombaan nomor-nomor atletik yang disusun sesuai peraturan

4.3 Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik dalam perlombaan nomor-nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan peraturan terstandar.

### **C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

#### **KD 1:**

1.1.1 berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran

1.1.2 menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.

1.1.3 menunjukkan perilaku baik dengan melakukan teknik dasar gerak sesuai fungsi tubuh ( kodrat)

#### **KD 2:**

2.1.1 saat bermain tidak melakukan permainan curang.

2.2.1 merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempat nya.

2.3.1 tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.

2.4.1 saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan.

2.5.1 dalam melakukan permainan tidak menguasai alat atau fasilitas sendiri.

2.6.1 mengikuti peraturan, petunjuk, atau arahan yang telah di berikan guru.

2.7.1 dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman.

#### **KD 3:**

3.1.1 Menganalisis cara melakukan lempar lembing dengan baik dan benar.

#### **KD 4:**

4.1.1 Memperaktikan cara melakukan lempar lembing dengan benar.

### **D. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Agar siswa mampu melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran atletik lempar lembing.
2. Siswa mampu menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh.
3. Siswa mampu merapikan kembali peralatan yang digunakan pada tempatnya.
4. Siswa mampu untuk tidak melakukan gerakan yang membahayakan diri sendiri dan orang lain.
5. Siswa menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.

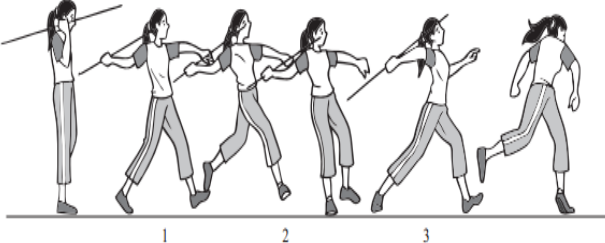
### E. MATERI PELAJARAN

Lempat lembing adalah salah satu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik yang menggunakan alat bulat panjang yang berbentuk tombak dengan cara melempar sejauh-jauhnya. Prestasi yang di ukur adalah hasil lemparan lembing sejauh mungkin.

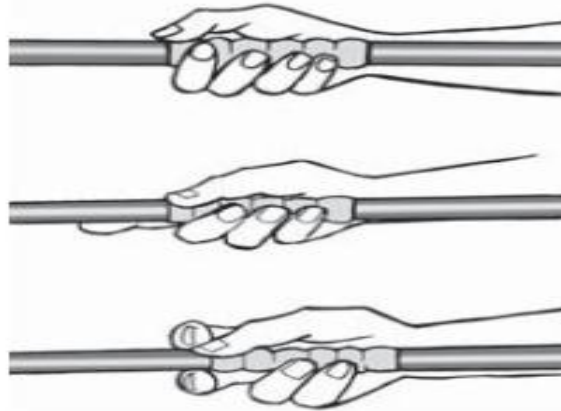
### F. METODE PEMBELAJARAN

1. Komando
2. Pendekatan :saintifik (scientific)
3. Pendekaan teknik

### G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

No	Kegiatan	Deskripsi kegiatan	Alokasi waktu
1	<b>pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik dibariskan menjadi 2 saf, berhitung, berdoa, persensi, dan apersepsi.</li><li>• Memberi motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.</li><li>• Siswa melakukan pemanasan.</li></ul> <p>Pemanasan :</p> <p>Nama pemanasan : candak dodok</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa dibagi menjadi 2 kelompok</li><li>• Masing-masing kelompok berjumlah 15 siswa</li><li>• Dalam satu kelompok ada 1 siswa yang menjadi pemain jadi/jaga.</li><li>• Pemain jaga tugasnya mengejar siswa yang lain yang menjadi pemain aktif.</li><li>• Jika pemain aktif terkena pemain jaga maka posisi mereka bertukar.</li><li>• Jika pemain aktif merasa lelah atau merasa terdesak maka pemain aktif boleh jangkok.</li><li>• Jika pemain aktif sudah jangkok maka pemain aktif tidak boleh berdiri lagi.</li><li>• Jika pemain yang aktif tersisa 3 orang maka pemain jaga harus menghitung 1-3 jika ada pemain aktif yang jangkok telat berdiri atau berdiri lebih awal maka pemain tersebut menjadi pemain jadi.</li></ul>	<b>10 menit</b>
2	<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengamati perlombaan lempar lembing secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar rangkaian gerakan lempar lembing yang telah disiapkan oleh guru..</li></ul>  <p><b>Menanyakan</b></p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang strategi lempar lembing berdasarkan hasil pengamatan</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan strategi perlombaan lempar lembing (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan).</li> <li>• Memperagakan cara melakukan awalan perlombaan lempar lembing.</li> <li>• Memperagakan cara strategi melempar lembing dalam perlombaan lempar lembing .</li> <li>• Memperagakan cara melepaskan lembing dalam perlombaan lempar lembing.</li> <li>• Memperagakan cara setelah melepaskan lembing dalam perlombaan lempar lembing .</li> <li>• Memperagakan strategi dan taktik dalam simulasi perlombaan lempar lembing.</li> </ul> <p><b>Latihan:</b></p> <p>Cara memegang lembing:</p> <p>Cara amerika: Pegangan lembing cara Amerika yaitu menempatkan ibu jari dan jari telunjuk di ujung lilitan yang dipakai pegangan dengan tiga jari yang lain berada di belakangnya. Kekuatan pegangan berada di ibu jari dan jari telunjuk. Lembing berada di tengah-tengah telapak tangan.</p> <p>Cara finlandia: Memegang lembing cara Finlandia yaitu dengan cara ibu jari dan jari tengah berada tepat di tengah-tengah ujung lilitan. Kedua jari ini yang dipakai sebagai tumpuan kekuatan pada pegangan lembing. Jari telunjuk diluruskan di bawah lembing. Jari manis dan jari kelingking berada di atas lembing.</p> <p>Cara pegangan jepitan/pegangan tang: Pegangan jepitan atau pegangan tang adalah cara memegang lembing dengan cara menjepit lembing diantara jari telunjuk dan jari tengah. Banyak yang menganggap cara ini kurang kuat untuk memegang lembing. Namun sebenarnya tidak ada keharusan bagi seorang atlet untuk menggunakan salah satu cara memegang lembing. Semua terserah atlet masing-masing cara pegangan mana yang paling cocok untuknya.</p>	<p><b>70 menit</b></p>
--	---	------------------------



- Siswa berbaris berbanjar.
- Setiap siswa memegang tongkat estafet,
- Tangan di tekuk keatas lalu dilemparkan kedepan dengan menggunakan tangan kanan dengan jarak 2 m, 5 m, 10 m, 15, dan sekuat-kuat nya,
- Selanjut nya menggunakan tangan kiri dengan jarak 2 m, 5 m, 10 m, 15 m, dan sekuat-kuat nya

#### Cara Melempar lembing

Pada saat lembing akan dilemparkan dari atas kepala, lembing dibawa kebelakang dengan tangan lurus diputar kedalam, badan direbahkan kebelakang dengan lutut kaki kanan, kemudian bersamaan dengan membengkokkan siku.

Leming dibawa secepat-cepatnya keatas kepala, pinggul didorong ke depan dan lembing dilemparkan sekuat-kuatnya dari atas kepala kedepan sehingga tangan lurus dan dibantu dengan menolakkan kaki kanan sekuatnya dan melonjakkan badan kedepan, kemudian lembing dilepaskan pada saat lurus dan jari-jari tangan mendorong pangkal lilitan tali lembing.

#### Cara melepaskan lembing

Gerakan pelepasan lembing adalah gerakan penting untuk suatu lemparan yang baik, bahwa bahu, lengan atas, dan tangan bergerak berurutan. Mula-mula bahu melempar secara aktif di bawa kedepan dan lengan pelampar diputar, sedangkan siku mendorong ke atas. Pelepasan lembing itu terjadi di atas kaki kiri, lembing lepas dari tangan pada sudut lemparan kira-kira 45 derajat dengan suatu gerakan seperti ketapel dari lengan bawah tangan kanan. Kaki kanan meluncur di tanah, pada waktu lembing lepas terjadi pada suatu garis lurus dari pinggang ke tangan pelempar yang hanya sedikit keluar garis vertikal, sedangkan kepala dan tubuh condong ke kiri pada saat tahap pelepasan lembing. Lengan kiri ditekuk dan memblok selama pelepasan lembing

Pelepasan lembing:

		<p>Saat melempar lembing diperlukan keseimbangan badan untuk mempertahankan posisi tubuh ketika melempar agar tidak terbawa ke depan yang dapat mengakibatkan diskwalifikasi. Tubuh mengupayakan untuk menjaga keseimbangan dengan memusatkannya pada satu kaki tumpuan, keseimbangan dipengaruhi oleh letak segmen-segmen anggota tubuh. Ketika hendak melempar lembing maka moment gaya juga harus kita perbesar sebab semakin besar moment gaya maka gaya yang dihasilkan juga akan semakin besar, sehingga dapat menghasilkan lemparan yang jauh. Semakin besar power kita dalam melempar maka akan semakin besar pula kecepatan benda tersebut.</p> <p>Sikap badan setelah melempar lembing: Setelah kaki kanan di tolakkan keatas dan kedepan mendarat kaki diangkat kebelakang lemas lalu badan agak miring dan condong kedepan kaki kiri ke belakang lemas kemudian tangan kanan dengan siku agak dibengkokkan berada di bawah dekat keperut dan tangan kiri lemas kebelakang sehingga pandangan kearah jalannya lembing sampai jatuh.</p> <p>Melakukan lempar lembing:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa berbaris</li> <li>• Siswa yang paling depan memegang lembing dengan cara pegangan mana yang menurut siswa mudah, kemudian siswa berlari dan melemparkan lembing sekuat-kuatnya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan lempar lembing.</li> <li>• Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan lempar lembing.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b> Melakukan perlombaan lempar lembing dengan menerapkan teknik maupun strategi perlombaan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama perlombaan .</p>	
3	Penutup	<p><b>Evaluasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesulitan saat melakukan lempar lembing</li> <li>• Kesalahan-kesalahan saat melakukan lempar lembing</li> <li>• Peraturan perlombaan lempar lembing</li> </ul> <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sesuai gama dan kepercayaan masing-</li> </ul>	10 menit

		masing <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam</li> <li>• Kelas di bubarkan</li> </ul>	
--	--	---	--

#### H. ALAT & SUMBER BELAJAR

- lapangan
- lembing
- peluit
- Coon
- Meteran

#### I. PENILAIAN

##### 1. Penilaian spiritual dan sosial ( KI-1 dan KI-2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan atletik lempar lembing.

Nama siswa:

no	Sikap spiritual dan sosial	skor			
		1	2	3	4
1	Berdoa sebelum dan sesudah melaksanakan pembelajaran atletik lempar lembing.				
2	Bertanggung jawab dengan keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
3	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.				
4	Disiplin selama mengikuti pembelajaran atletik lempar lembing.				
5	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.				
Jumlah skor maks= 20 (5x4)					
Nilai = jumlah skor prolehan / skor maks x 100%					

Keterangan

- Sangat baik = 4  
 Baik = 3  
 Cukup = 2  
 Kurang = 1

##### 2. Penilaian pengetahuan (KI-3)

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran atletik lempar lembing. Tugaskan siswa untuk menjawab pertanyaan dengan sepenuh rasa tanggung jawab.

Soal:

- 1) Jelaskan apa yg dimaksud dengan lempar lembing?

- 2) berikan contoh cara melakukan lempar lembing dan gerakannya dengan benar dan baik?
- 3) berikan contoh cara memegang lembing?

### 3. Penilaian keterampilan (KI-4)

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan atletik lempar lembing.

Penilaian atletik lempar lembing

Nama siswa:

no	Aspek yang dinilai	skor			
		1	2	3	4
1	Awalan saat akan melempar lembing				
2	Gerakan ayunan lengan, langkah kaki				
3	Sikap akhir/sikap lanjutan				
	<b>Jumlah skor maks = 12 (3x4)</b>				
	<b>Nilai= jumlah skor perolehan /skor maks x100%</b>				

### J. SUMBER BELAJAR

buku penjasorkes SMA kelas XII, tim puskurbukkemdikbud, jakarta puskurbuk kemdikbud.

Yogyakarta, 11 Agustus 2016

Mengetahui

Praktikan,

Guru Pembimbing

FARID AMINUDIN S.Pd jas

MUJIB KUADI FALENTINO

NIP 196803241992031003

NIM 13601244017

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Disusun untuk memenuhi mata pelajaran penjasorkes kelas XI

Guru Pembimbing : Farid Aminudin S,Pd jas



Disusunoleh :  
Mujib kuadi falentino  
13601244017

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

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Satuan pendidikan** : SMK N 1 PENGASIH  
**Kelas/semester** : XI Akuntansi 2 (GANJIL)  
**Mata pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Tema/tofik** : Permainanan Bola Voli  
**Pertemuan ke** : III dan IV  
**Waktu** : 90 menit

### **A. KOMPETENSI INTI**

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

### **B. KOMPETENSI DASAR**

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

- 3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan.
- 4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

### **C. INDIKATOR**

- 1.1.1 Mampu memelihara kesehatan tubuh.
- 1.2.1 Mampu menjaga kesehatan tubuh dengan melakukan aktivitas keterampilan permainan bola voli.
- 2.2.1 Mampu merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
- 2.2.2 Mampu untuk tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
- 2.4.1 Mampu menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktivitas keterampilan permainan bola voli.
- 2.6.1 Mampu menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas keterampilan permainan bola voli.
- 3.1.1 Mampu menjelaskan cara melakukan aktivitas keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli.
- 4.1.1 Dapat mempraktikkan perbaikan keterampilan gerak dalam melakukan passing bawah dalam permainan bola voli.

### **D. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Siswa mampu melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran permainan bola voli.
2. Siswa mampu menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh.
3. Siswa mampu merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
4. Siswa mampu untuk tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan oranglain.
5. Siswa mampu menunjukkan perilaku bekerjasama dengan teman selama melakukan aktivitas keterampilan permainan bola voli.
6. Siswa mampu menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
7. Siswa mampu menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
8. Siswa mampu menjelaskan cara melakukan passing bawah dalam permainan bola voli dengan baik.
9. Siswa dapat mempraktikkan cara melakukan passing bawah dalam permainan bola voli dengan benar.

## **E. MATERI PEMBELAJARAN**

### *Bola Voli*

1. Pengertian passing bawah.
2. Cara melakukan passing bawah dalam permainan bola :

#### **a. Sikap permulaan :**

Ambil sikap siap normal dalam permainan bola voli, kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkukkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

#### **b. Sikap saat perkenaan :**

Ayunkan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian prosimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.

#### **c. Sikap akhir :**

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk passing bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/badan.

## **F. METODE PEMBELAJARAN**

1. Komando
2. Latihan (Practice)
3. Resiprokal

## **G. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN**

### **1. Kegiatan awal** (alokasi waktu $\pm$ 10 menit):

- a) Siswa dibariskan, berhitung, berdoa dan diberi apersepsi. Apersepsi dilakukan dengan cara demonstrasi dari guru tentang cara melakukan passing bawah dalam permainan bola voli sehingga siswa memahami materi pembelajaran yang akan disampaikan oleh guru.
- b) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan penjelasan tentang materi yang akan diajarkan.
- c) Siswa melakukan gerakan pemanasan.

Pemanasan : "Lempar Bola"

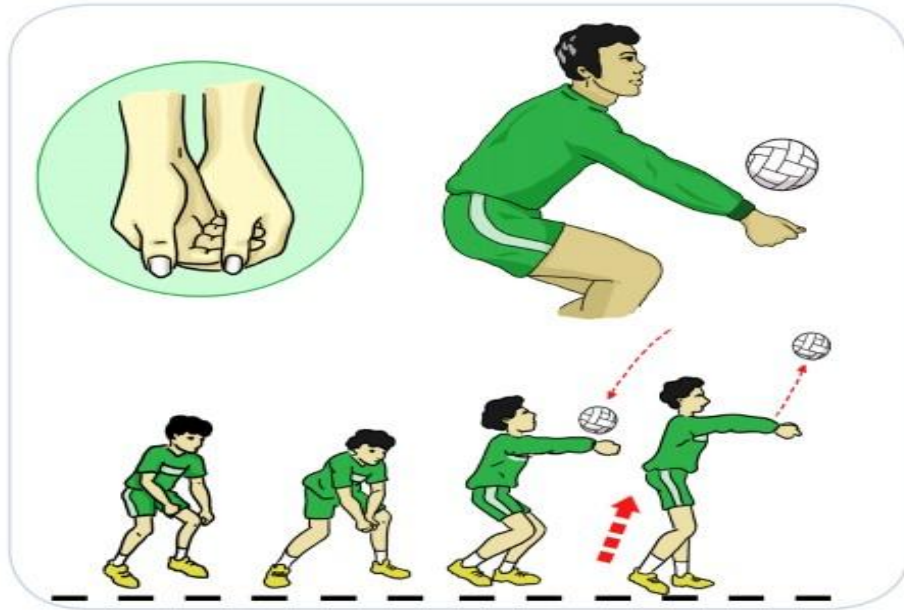
Siswa berada di dalam persegi yang telah dibatasi oleh cone. Salah satu siswa ditunjuk sebagai kucing. Tugas siswa yang lainnya yaitu melempar bola dari bawah seperti gerakan passing bawah kepada teman yang lain sambil jogging kecil tak beraturan, jangan sampai bola ditangkap oleh kucing. Jika bola ditangkap oleh kucing, maka ia yang menggantikannya sebagai kucing, begitu seterusnya.

## 2. Kegiatan Inti (alokasi waktu ± 70 menit)

### 1. Mengamati

Siswa menhamati gerakan passing bawah yang di peragakan oleh guru maupun siswa yang berkompeten.

Gambar:



### 2. Menanya

#### Question

- A : Bagaimana agar tim Anda dapat melakukan penguasaan bola?  
B : Melakukan passing bawah dengan tepat.

### 3. Mengeksplorasi dan Mengasosiasi

#### Practice

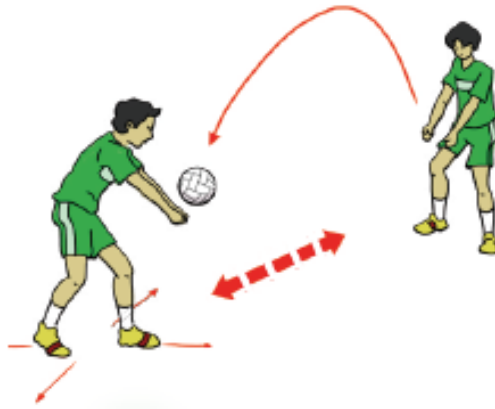
Peraturan : Latihan berpasangan atau tiga orang pada jarak 5-10 meter, melakukan passing bawah dengan cara diumpani oleh temannya sebanyak 5 kali lalu saling melakukan passing bawah.

Tujuan Aktivitas : Melakukan passing bawah dengan benar dan tepat.

Kondisi : Melakukan passing bawah yang diumpani dari bawah oleh temannya.

Berpasangan melakukan passing bawah tanpa jatuh.

Petunjuk : Saat melakukan passing bawah, kedua lutut sedikit ditekuk dan dibuka selebar bahu, perkenaan dengan kedua tangan diluruskan.



#### 4. Mengkomunikasikan

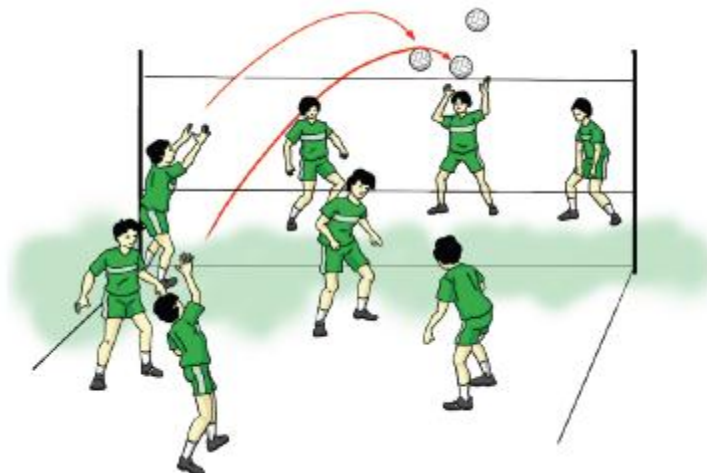
##### Game

Permainan : Mempertahankan penguasaan bola dengan melakukan passing bawah.

Peraturan : Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, 6 orang vs 6 orang.

Tujuan Aktivitas : Melakukan passing bawah dengan tepat.

Kondisi : Setiap tim yang menguasai bola harus melakukan passing bawah sebanyak 5 kali mendapat poin 2, dan ketika bisa mematikan lawan mendapat poin 1.



#### 3. Penutup ( $\pm$ 10 menit)

1. Siswa dikumpulkan dan diberikan pendinginan

Pendinginan : Siswa membentuk 2 bershaf, lalu berjalan ke depan dan ke belakang sambil melakukan pelepasan kaki secara bergantian. Kemudian siswa berhenti di tempat semula dan meliukkan badan serta pelepasan lengan dan kaki.

2. Siswa diberikan evaluasi tentang pembelajaran yang telah dilakukan.
3. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya.
4. Siswa dibariskan, berhitung dan berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.

#### H. SUMBER/MEDIA/ALAT PEMBELAJARAN

##### 1. Sumber/Bahan

Nuh, Mohammad. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas XI*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

## **2. Media dan Alat Pembelajaran**

- a. Cone
- b. Bola
- c. Peluit.
- d. Stopwatch.

## I. PENILAIAN

### 1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI-1 dan KI-2)

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar passing bawah dalam permainan bola voli.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap Spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran permainan bola voli.				
2.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.				
3.	Menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktivitas keterampilan permainan bola voli.				
4.	Disiplin selama melakukan gerakan passing bawah dalam permainan bola voli.				
5.	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.				
Jumlah Skor Maks = 20 (5 x 4)					
Nilai = Jumlah skor Perolehan/Skor Maks x 100%					

Keterangan: Sangat baik= 4, Baik= 3, Cukup= 2 Kurang = 1

## **2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)**

Setelah mempelajari materi passing bawah dalam permainan bola voli, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan

- a. Jelaskan cara melakukan passing bawah dalam permainan bola voli!
- b. Jelaskan perkenaan bola saat melakukan passing bawah dalam permainan bola voli!

Rubrik Penilaian: Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 50.

### 3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan permainan bola basket.

Penilaian permainan bola basket

Nama siswa:

no	Aspek yang dinilai	skor			
		1	2	3	4
1	Gerakan lengan				
2	Arah bola				
3	Perkenaan passing				
4	Ketepatan umpan kepada teman				
<b>Jumlah skor maks = 20 (5x4)</b>					
<b>Nilai= jumlah skor perolehan /skor maks x100%</b>					

Keterangan: Sangat baik= 4, Baik= 3, Cukup= 2 Kurang = 1

Mengetahui  
Guru Pembimbing

Yogyakarta, 18 Agustus 2016  
Praktikan,

FARID AMINUDIN S.Pd jas  
NIP 196803241992031003

MUJIB KUADI FALENTINO  
NIM 13601244017

# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**(RPP)**

Disusun Untuk Memenuhi Mata Pelajaran Penjasorkes Kelas XI

Guru Pembimbing : Farid Aminudin S.Pd jas



Oleh :

**Mujib Kuadi Falentino**

**13601244017**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2016/2017**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

<b>Satuan pendidikan</b>	: SMK N 1 PENGASIH
<b>Kelas/semester</b>	: XI AKUNTANSI 2 (GANJIL)
<b>Mata pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Tema/tofik</b>	: Bahaya narkoba, psikotropika, hiv dan aids
<b>Pertemuan ke</b>	: V dan VI
<b>Waktu</b>	: 90 menit

### A. Kompetensi inti

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

### B. KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai
- 1.2 tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang pencipta
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.
- 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.

3.9 Memahami upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara

4.9 Menyajikan informasi berkaitan dengan upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara

### C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

#### Kompetensi Dasar 1:

1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran

1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir

#### Kompetensi Dasar 2:

2.1.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru

#### Kompetensi Dasar 3:

3.1.1 Menganalisis bahaya narkoba, psikotropika, hiv dan aids bagi tubuh manusia.

### D. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa memiliki kebiasaan berdoa bersama sebelum dan sesudah pembelajaran
2. Siswa terbiasa dengan sikap/perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, cinta damai, responsif dan proaktif.
3. Siswa memiliki pemahaman tentang bahaya narkoba, psikotropika, hiv dan aids

### E. MATERI PELAJARAN


1. Bahaya narkoba dan psikotropika bagi manusia.
2. Bahaya HIV dan AIDS bagi manusia

### F. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan resiprokal

### G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

No	kegiatan	Deskripsi kegiatan	Alokasi waktu
1	Pendahuluan	<b>Narkoba</b>  Bagi pecandu, <u>bahaya narkoba</u> tidak hanya merugikan masalah fisik saja tetapi akan mengalami gangguan mental dan kejiwaan. Sebenarnya narkoba ini merupakan senyawa-senyawa psikotropika yang biasa digunakan dokter atau rumah sakit untuk membius pasien yang mau dioperasi atau sebagai obat untuk penyakit tertentu,	<b>10 menit</b>

		<p>tetapi persepsi tersebut disalah artikan akibat penggunaan di luar fungsinya dan dengan dosis yang di luar ketentuan. Apabila disalah gunakan, <u>bahaya narkoba</u> dapat mempengaruhi susunan syaraf, mengakibatkan ketagihan, dan ketergantungan, karena mempengaruhi susunan syaraf. Dari ketergantungan inilah bahaya narkoba akan mempengaruhi fisik, psikologis, maupun lingkungan social</p> <p>HIV yaitu virus yang memperlemah kekebalan pada tubuh manusia. Orang yang terkena virus ini akan menjadi rentan terhadap infeksi oportunistik ataupun mudah terkena tumor. Meskipun penanganan yang telah ada dapat memperlambat laju perkembangan virus, namun penyakit ini belum benar-benar bisa disembuhkan.</p>	
2	Inti	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan penjelasan tentang dampak buruk terhadap penyalahgunaan narkoba dan psicotropika bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan Negara</li> </ul> <p>Gambar :</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan penjelasan tentang HIV dan AIDS dampak buruk terhadap bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara</li> </ul> <p>Gambar :</p>	70 menit



### **Menanya**

- Peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan dampak buruk terhadap penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara
- Peserta didik mulai menanyakan dampak buruk HIV dan AIDS

### **Bahaya narkoba terhadap fisik**

- Gangguan pada system syaraf (neurologis)
- Gangguan pada jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler)
- Gangguan pada kulit (dermatologis)
- Gangguan pada paru-paru (pulmoner)
- Sering sakit kepala, mual-mual dan muntah, murus-murus, suhu tubuh meningkat, pengecilan hati dan insomnia
- Gangguan terhadap kesehatan reproduksi yaitu gangguan padaendokrin, seperti: penurunan fungsi hormon reproduksi (estrogen, progesteron, testosteron), serta gangguan fungsi seksual.
- Gangguan terhadap kesehatan reproduksi pada remaja perempuan antara lain perubahan periode menstruasi, ketidakteraturan menstruasi, dan amenorhoe (tidak haid)

### **Bahaya narkoba terhadap psikologi**

- Kerja lamban dan seroboh, sering tegang dan gelisah
- Hilang rasa percaya diri, apatis, pengkhayal, penuh

		<p>curiga</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agitatif, menjadi ganas dan tingkah laku yang brutal</li> <li>• Sulit berkonsentrasi, perasaan kesal dan tertekan</li> <li>• Cenderung menyakiti diri, perasaan tidak aman, bahkan bunuh diri</li> </ul> <p><b>Bahaya narkoba terhadap lingkungan sosial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gangguan mental</li> <li>• Anti-sosial dan asusila</li> <li>• Dikucilkan oleh lingkungan</li> <li>• Merepotkan dan menjadi beban keluarga</li> <li>• Pendidikan menjadi terganggu dan masa depan suram</li> </ul> <p><b>Bahaya Narkoba Sesuai Jenisnya</b></p> <p><b>1) Opioid:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresi berat</li> <li>• Apatitis, gugup dan gelisah</li> <li>• Banyak tidur, rasa lelah berlebihan</li> <li>• Malas bergerak, kejang-kejang, dan denyut jantung bertambah cepat</li> <li>• Selalu merasa curiga, rasa gembira berlebihan, rasa harga diri meningkat</li> <li>• Banyak bicara namun cadel, pupil mata mengecil</li> <li>• Tekanan darah meningkat, berkeringat dingin</li> <li>• Mual hingga muntah</li> <li>• Luka pada sekat rongga hidung</li> <li>• Kehilangan nafsu makan, turunnya berat badan</li> </ul> <p><b>2) Kokain</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Denyut jantung bertambah cepat</li> <li>• Gelisah, banyak bicara</li> <li>• Rasa gembira berlebihan, rasa harga diri meningkat</li> <li>• Kejang-kejang, pupil mata melebar</li> <li>• Berkeringat dingin, mual hingga muntah</li> <li>• Mudah berkelahi</li> <li>• Pendarahan pada otak</li> <li>• Penyumbatan pembuluh darah</li> <li>• Pergerakan mata tidak terkendali</li> </ul>	
--	--	--	--

- Kekakuan otot leher

### **3) Ganja**

- Mata sembab, kantung mata terlihat bengkak, merah, dan berair
- Sering melamun, pendengaran terganggu, selalu tertawa
- Terkadang cepat marah
- Tidak bergairah, gelisah
- Dehidrasi, liver
- Tulang gigi keropos
- Saraf otak dan saraf mata rusak
- Skizofrenia

### **4)Ectasy**

- Enerjik tapi matanya sayu dan wajahnya pucat, berkeringat
- Sulit tidur
- Kerusakan saraf otak
- Dehidrasi
- Gangguan liver
- Tulang dan gigi keropos
- Tidak nafsu makan
- Saraf mata rusak

### **5) Shabu-shabu:**

- Enerjik
- Paranoid
- Sulit tidur
- Sulit berfikir
- Kerusakan saraf otak, terutama saraf pengendali pernafasan hingga merasa sesak nafas
- Banyak bicara
- Denyut jantung bertambah cepat
- Pendarahan otak
- Shock pada pembuluh darah jantung yang akan berujung pada kematian.

### **6)Benzodiazepin:**

- Berjalan sempoyongan
- Wajah kemerahan
- Banyak bicara tapi cadel
- Mudah marah
- Konsentrasi terganggu

### **Tanda-tanda virus HIV dan AIDS**

Tanda pertama penderita HIV biasanya akan mengalami demam selama 3 sampai 6 minggu tergantung daya tahan tubuh. Setelah kondisi membaik orang yang terinfeksi HIV akan tetap sehat dalam beberapa tahun dan secara perlahan kekebalan tubuhnya akan menurun karena serangan demam yang berulang.

Sebelum seseorang bisa dikatakan terkena penyakit HIV/AIDS. Ia akan mengalami gejala-gejala sebagai berikut :

1. Penderita akan mengalami demam tinggi yang berkepanjangan
2. Penderita akan mengalami napas pendek, batuk, nyeri dada dan demam, Ia akan kehilangan nafsu makan, mual, dan muntah
3. Diare kronis yang tidak dapat dijelaskan pada infeksi HIV dapat terjadi karena berbagai penyebab; antara lain infeksi bakteri dan parasit yang umum (seperti Salmonella, Shigella, Listeria, Kampilobakter, dan Escherichia coli), serta infeksi oportunistik yang tidak umum dan virus (seperti kriptosporidiosis, mikrosporidiosis, Mycobacterium avium complex, dan virus sitomegalo (CMV) yang merupakan penyebab kolitis).
4. Batuk berkepanjangan
5. Esofagitis adalah peradangan pada kerongkongan (esofagus), yaitu jalur makanan dari mulut ke lambung. Pada individu yang terinfeksi HIV, penyakit ini terjadi karena infeksi jamur (jamur kandidiasis) atau virus (herpes simpleks-1 atau virus sitomegalo). Ia pun dapat disebabkan oleh mikobakteria, meskipun kasusnya langka
6. Pembengkakan kelenjar getah bening diseluruh

		<p>tubuh (dibawah telinga, leher, ketiak, dan lipatan paha)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Sakit kepala</li> <li>8. Sulit berkonsentrasi</li> <li>9. Respon anggota gerak melambat</li> <li>10. Sering nyeri dan kesemutan pada telapak tangan dan kaki</li> <li>11. Mengalami tensi darah rendah</li> <li>12. Terjadi serangan virus cacar air dan cacar api</li> <li>13. Infeksi jaringan kulit rambut</li> <li>14. Kulit kering dengan bercak-bercak.</li> </ol> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari berbagai informasi tentang upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan dan penanggulanga narkoba dan psikotropika hiv dan aids dari berbagai sumber dan mendiskusikannya..</li> <li>• Mencari berbagai informasi tentang pengaruh yang diakibatkan narkoba dan psikotropika bagi tubuh manusia dari berbagai sumber dan mendiskusikannya.</li> </ul> <p>Penularan HIV AIDS adalah :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hubungan seks</li> <li>• Transfusi darah</li> <li>• Penggunaan jarum bekas penderita (akupuntur, jarum tattoo, harum tindik).</li> <li>• Antara ibu dan bayi selama masa hamil, kelahiran dan masa menyusui.</li> </ul> <p>Obat-obatan HIV AIDS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NRTI (nucleoside atau nucleotide reverse transcriptase inhibitor)</li> <li>• NNRTI (non-nucleoside reverse transcriptase inhibitor)</li> <li>• PI (protease inhibitor) Fusion Inhibitor</li> </ul> <p>Cara mencegah HIV AIDS adalah dengan ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hindari seks bebas</li> <li>• Jangan berganti-ganti pasangan seksual</li> </ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gunakan kondom, terutama untuk kelompok perilaku resiko tinggi jangan menjadi donor darah</li> <li>• Seorang ibu yang didiagnosa positif HIV sebaiknya jangan hamil.</li> <li>• Penggunaan jarum suntik sebaiknya sekali pakai</li> <li>• Jauhi narkoba.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari hubungan penyebab penyalahgunaan narkoba dan psikotropika di kalangan remaja</li> <li>• Membuat pola pencegahan penyalahgunaan narkoba dan psikotropika dan mencegah penularan HIV dan AIDS di kalangan remaja</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <p>Menyampaikan hasil temuan tentang cara-cara pencegahan HIV dan AIDS dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika dan mendiskusikan serta membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok dan mempresentasikannya di depan kelas.</p>	
3	penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengulas kembali materi yang telah di sampaikan keada siswa.</li> <li>• Guru menanyakan kepada siswa apakah siswa mengerti akan materi yang di sampaikan.</li> <li>• Jika siswa masih belum mengerti materi yang di sampaikan maka siswa di perbolehkan untuk bertanya.</li> <li>• Guru member pertanyaan kepada siswa terkait materi yang di sampaikan.</li> <li>• Guru memimpin doa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.</li> <li>• Salam</li> <li>• Kelas di bubarkan.</li> </ul>	10 menit

#### H. ALAT & SUMBER BELAJAR

- Leptop
- Proyektor

## I. SUMBER BELAJAR

- buku penjasorkes SMA kelas XII, tim puskurbukkemdikbud, jakarta puskurbuk kemdikbud.
- [www.internet](http://www.internet) positif (google internet)

## J. Rubrik Penilaian Tes Sikap (Afektif)

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran.

### RUBRIK PENILAIAN SIKAP

No.	Sikap yang Diharapkan	Cek List (v)				
		1	2	3	4	5
1.	Disiplin a. Hadir sebelum pelajaran dimulai b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran c. Mentaati prosedur kerja d. Selesai tepat waktu					
2.	Kerjasama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain c. Tidak mengganggu peserta lain d. Membantu menyiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.					
3.	Tanggung jawab a. Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan b. Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas c. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru d. Menjaga ketenangan dan kerapian saat pembelajaran					

Jumlah	
--------	--

Nilai	Kriteria Penilaian Sikap
5	Jika 4 kriteria terpenuhi
4	Jika 3 kriteria terpenuhi
3	Jika 2 kriteria terpenuhi
2	Jika 1 kriteria terpenuhi
1	Jika tidak ada kriteria yang terpenuhi

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 25\%$$

#### K. Rubrik Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran		Jumlah
		1	2	
1.	Mengapa narkoba dilarang tetapi masih banyak penggunaannya?			
2.	Apa saja yang dapat menularkan penyakit HIV AIDS?			

**Jawaban :**

**Kriteria:**

1. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila dapat menjawab dengan lengkap dan benar
2. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila menjawab tidak lengkap dan benar
3. Peserta mendapat nilai 0, apabila tidak dapat menjawab

Jumlah skor maksima

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

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}} \times 100\%$$

**Keterangan :**

Mendapat nilai (A) Sangat Baik apabila skor yang diperoleh 91-100%

Mendapat nilai (B) Baik apabila skor yang diperoleh 80-90%

Mendapat nilai (C) Cukup apabila skor yang diperoleh 70-79%

Mendapat nilai (D) Kurang apabila skor yang diperoleh 60-69%

Mendapat nilai (E) Kurang Sekali apabila yang diperoleh <60%

Yogyakarta, 01 September 2016

Mengetahui  
Guru Pembimbing

Praktikan,

FARID AMINUDIN S.Pd jas  
NIP 196803241992031003

MUJIB KUADI FALENTINO  
NIM 13601244017

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Disusun untuk memenuhi mata pelajaran penjasorkes kelas XII

Guru Pembimbing : Farid Aminudin S,Pd jas



Disusunoleh :  
Mujib kuadi falentino  
13601244017

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

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SMK NEGERI 1 PENGASIH
Kelas/ semester	: XII AKOM, AP 1 dan AP 2/ 1 (ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/ topik	: Pembelajaran Atletik (Lempar Cakram)
Pertemuan ke	: I dan II
Alokasi Waktu	: 90 menit

**A. Kompetensi Inti :**

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

**B. Kompetensi Dasar**

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 2.1 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
- 2.2 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

### **C. Indikator Pencapaian Kompetensi**

#### **KD 1 :**

- 1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran
- 1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir
- 1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan teknik dasar gerak sesuai fungsi tubuh (kodrat)

#### **KD 2 :**

- 2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang
- 2.2.1 Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
- 2.3.1 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain
- 2.3.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis
- 2.4.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan
- 2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat atau fasilitas sendiri
- 2.6.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru
- 2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain

#### **KD 3 :**

- 3.1.1 Menganalisis gerakan lempar cakram awalan, lemparan dan sikap akhir.

#### **KD 4 :**

- 4.1.1 Mempraktikkan teknik gerakan lempar cakram.

### **D. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa memiliki kebiasaan berdoa bersama sebelum dan sesudah pembelajaran
2. Siswa terbiasa dengan sikap/perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, cinta damai, responsif dan proaktif).
3. Siswa memiliki pemahaman tentang konsep gerakan lempar cakram

4. Siswa dapat mempraktikkan/melakukan gerakan lempar cakram dengan baik dan benar.

### E. Materi Pembelajaran


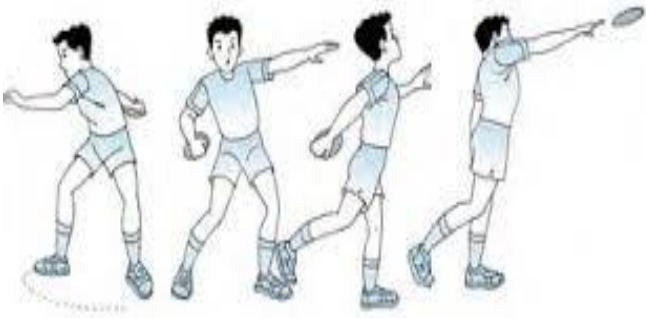
1. Latihan gerakan lempar cakram
  - a. Siswa melihat peragaan gerakan lempar cakram sikap awalan, posisi badan, ayunan lengan dan sikap akhir dari guru maupun dari siswa lain yang berkompeten.
2. Latihan gerakan ayunan lengan
  - a. Siswa melihat peragaan yang di lakukan oleh guru.
  - b. Setelah siswa melihat lalu siswa mempraktekan gerakan tersebut.
  - c. Guru mengkoreksi jika ada siswa yang salah
3. Latihan gerakan akhir lempar cakram.
  - a. Siswa melihat gerakan yang dilakukan oleh guru.
  - b. Siswa diminta untuk melakukan gerakan akhir lempar cakram agar tidak terkena dis.
4. Latihan rangkaian gerakan lempar cakram sikap awalan, posisi badan, ayunan lengan dan sikap akhir.

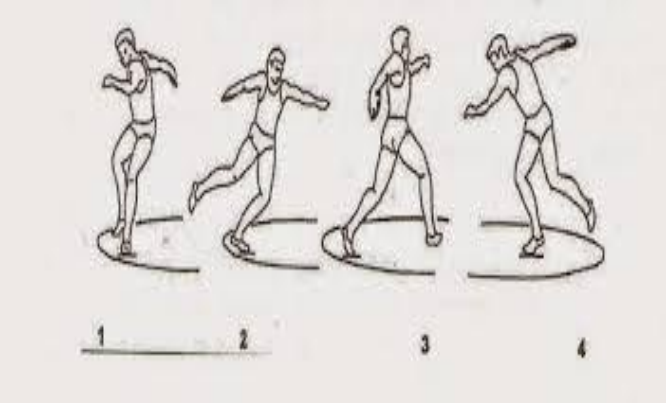
### F. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan bermain.
2. Pendekatan teknik

### G. Kegiatan Pembelajaran

No	Kegiatan	Deskripsi kegiatan	Alokasi waktu
1.	Pendahuluan	a. Siswa berbaris menjadi 3 shaf b. Memimpin berdoa supaya diberi keselamatan dalam proses pembelajaran dan agar materi bermanfaat bagi siswa. c. Mempresensi kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta secara umum. d. Apersepsi guru menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan siswa mengenai cabang atletik nomer lempar cakram dengan pengetahuan yang dimiliki. e. Pemanasan  Nama Permainan Pemanasan : permainan bola tangan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa di kumpulkan dan membentuk 2 saft</li> <li>• Siswa diberi arahan aturan dan cara bermain permainan</li> </ul>	5 menit
		15 menit	

2	inti	<p>bola tangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cara bermain, permainan bola tangan di mainkan oleh 2 kelompok tnpa ada batasan jumlah.</li> <li>• Aturan bermain, <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Siswa memainkan permainan hanya dengan tangan</li> <li>b. Siswa yang memegang bola dilarang berlari,</li> <li>c. Untuk mencetak angka dibutuhkan kerjasama tim, mencetak angka bola tidak boleh di lempar tetapi bola di susurkan ke tanah/lapangan.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>1. Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati media tentang gerakan lempar cakram.</li> <li>• Peserta didik mengamati gerakan yang dicontohkan oleh guru atau siswa yang berkompeten.</li> </ul>  <p><b>2. Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mempertanyakan seputar konsep gerakan lempar cakram apa yang siswa ingin ketahui.</li> </ul> <p><b>3. Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktekan gerakan lempar cakram</li> </ul>  <p><b>4. mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	60 menit
---	------	--	----------

		<p><b>5. Mengkomunikasikan</b></p> <p>1) Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan latihan.</p> <p>Lari jarak pendek 100 meter star jongkok.</p> <p>Pelaksanaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa kumpulkan menjadi Satu</li> <li>• Guru menjelaskan kembali mengenai materi lempar cakram</li> <li>• Guru mencontohkan kembali gerakan lempar cakram.</li> <li>• Guru meminta siswa untuk melakukan gerakan lempar cakram satu persatu.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah dirasa cukup lalu guru mulai menilai ketrampilan siswa dalam melakukan gerakan lempar cakram mulai dari sikap awalan, posisi tubuh, ayunan lengan dan sikap akhir.</li> </ul> <p>Nama permainan: siap tembak dor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa membentuk lingkaran</li> <li>• Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok satu kelompok terdiri dari 3 siswa.</li> <li>• Siswa paling depan mengulurkan lengan dan membentuk sebuah pistol menggunakan tangan.</li> <li>• Siswa ke dua dan ke tiga berpegangan ke pundak masing-masing teman yang berada di depannya.</li> <li>• Siswa ketiga mengatakan siap, siswa kedua mengatakan tembak dan siswa paling depan mengatakan dor dan menunjuk ke arah yang akan jadi sasaran tembakan.</li> </ul>	
3.	<b>Penutup.</b>		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permainan ini harus dilakukan secara cepat hanya 1 detik untuk mengatakan siap, tembak dan dor.</li> <li>• Ketika ada siswa atau kelompok yang salah maka kelompok itu wajib menyanyikan lagu garuda pancasila.</li> </ul> <p>Siswa setelah selesai melakukan pendinginan lalu siswa di bariskan menjadi 3 saft, berhitung dan berdoa bersama-sama. Lalu barisan dibubarkan dan kembali ke sekolah.</p>	10 menit
--	--	--	----------

## H. Alat, Sumber Belajar

### Alat :

1. Pluit
2. Stopwatch
3. Rompi
4. cakram

### Sumber Belajar :

Buku Guru Penjasorkes SMA Kurikulum 2013

Sujarwadi. 2010. Pendidikan Jasmani teori dan Praktek, JilidI. Jakarta: Erlangga.

## I. Penilaian

### 1. Rubrik Penilaian Tes Keterampilan (Psikomotor)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak		
		1	2	3
1	Sikap awal			
2	Pelaksanaan Gerak			
3	Pelaksanaan akhir			
<b>Jumlah</b>				

- Sikap Awal

Nilai 3 jika:

- (1) Posisi kaki benar
- (2) Ayunan lengan benar

(3) Sikap badan benar

Nilai 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

• Pelaksanaan akhir

Nilai 3 jika:

(1) Lemparan ke atas dan jauh

(2) Kordinasi kordinasi tubuh benar

(3) Posisi badan ketika sesaat melempar cakram

Nilai 2 jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1 jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 50\%$$

**2. Rubrik Penilaian Tes Sikap (Afektif)**

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran.

**RUBRIK PENILAIAN SIKAP**

No.	Sikap yang Diharapkan	Cek List (√)				
		1	2	3	4	5
1.	Disiplin a. Hadir sebelum pelajaran dimulai b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran c. Mentaati prosedur kerja d. Selesai tepat waktu					
2.	Kerjasama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain c. Tidak mengganggu peserta lain d. Membantu menyiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.					

3.	Tanggung jawab a. Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan b. Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas c. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru d. Menjaga ketenangan dan kerapian saat pembelajaran					
<b>Jumlah</b>						

Nilai	Kriteria Penilaian Sikap
5	Jika 4 kriteria terpenuhi
4	Jika 3 kriteria terpenuhi
3	Jika 2 kriteria terpenuhi
2	Jika 1 kriteria terpenuhi
1	Jika tidak ada kriteria yang terpenuhi

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 25\%$$

### 3. Rubrik Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran		Jumlah
		1	2	
1.				
2.				

**Jawaban :**

**Kriteria:**

1. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila dapat menjawab dengan lengkap dan benar
2. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila menjawab tidak lengkap dan benar
3. Peserta mendapat nilai 0, apabila tidak dapat menjawab

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

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}} \times 100\%$$

Keterangan :

Mendapat nilai (A) Sangat Baik apabila skor yang diperoleh 91-100%

Mendapat nilai (B) Baik apabila skor yang diperoleh 80-90%

Mendapat nilai (C) Cukup apabila skor yang diperoleh 70-79%

Mendapat nilai (D) Kurang apabila skor yang diperoleh 60-69%

Mendapat nilai (E) Kurang Sekali apabila yang diperoleh <60%

Yogyakarta, 08 Agustus 2016

Mengetahui  
Guru Pembimbing

Praktikan,

FARID AMINUDIN S.Pd jas  
NIP 196803241992031003

MUJIB KUADI FALENTINO  
NIM 13601244017

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Disusun untuk memenuhi mata pelajaran penjasorkes kelas XII

Guru Pembimbing : Farid Aminudin S,Pd jas



Disusunoleh :

Mujib kuadi falentino

13601244017

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

<b>Satuan pendidikan</b>	: SMK N 1 PENGASIH
<b>Kelas/semester</b>	: XII AKOM/AP 1 dan AP 21(GANJIL)
<b>Mata pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Tema/tofik</b>	: Permainan Bola Basket (lay up)
<b>Pertemuan ke</b>	: III dan IV
<b>Waktu</b>	: 90 menit

#### A. Kompetensi inti

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

#### B. KOMPETENSI DASAR

- 1.1 menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
- 1.2 tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang pencipta
- 2.1 berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktifitas fisik.

2.4 menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktifitas fisik.

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

2.6 disiplin selama melakukan berbagai aktifitas fisik.

2.7 belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan

3.1 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar.

4.1. Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar dengan peraturan terstandar.

### **C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

#### **KD 1:**

1.1.1 berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran

1.1.2 menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.

1.1.3 menunjukkan perilaku baik dengan melakukan teknik dasar gerak sesuai fungsi tubuh ( kodrat)

#### **KD 2:**

2.1.1 saat bermain tidak melakukan permainan curang.

2.2.1 merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempat nya.

2.3.1 tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.

2.4.1 saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan.

2.5.1 dalam melakukan permainan tidak menguasai alat atau fasilitas sendiri.

2.6.1 mengikuti peraturan, petunjuk, atau arahan yang telah di berikan guru.

2.7.1 dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman.

#### **KD 3:**

3.1.1 Menganalisis strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan bola basket.

**KD 4:**

4.1.1 Memperaktikan strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan bola basket.

**D. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Agar siswa mampu melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran permainan bola basket.
2. Siswa mampu menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh.
3. Siswa mampu merapikan kembali peralatan yang digunakan pada tempatnya.
4. Siswa mampu untuk tidak melakukan gerakan yang membahayakan diri sendiri dan orang lain.
5. Siswa menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.

**E. MATERI PELAJARAN**

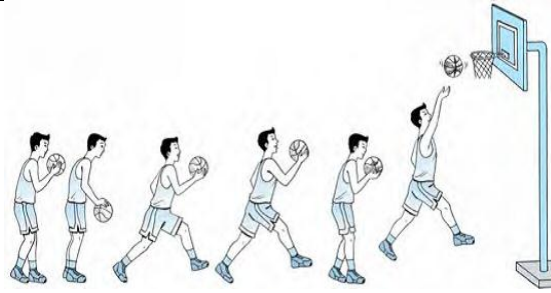
Teknik gerakan lay up, gerakan lay up biasanya di gunakan pada permainan dalam bola basket pada saat menyerang pertahanan lawan selain dengan shoot lay up adalah cara yang sangat lebih efektif dan prosentase bola masuk kedalam ring jauh lebih besar.

**F. METODE PEMBELAJARAN**

1. Komando
2. Pendekatan :saintifik (scientific)
3. Pendekatan teknik
4. Pendekatan bermain

**G. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

No	kegiatan	Deskripsi kegiatan	Alokasi waktu
1	pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik dibariskan menjadi 2 saf, berhitung, berdoa, persensi, dan apersepsi.</li><li>• Memberi motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.</li><li>• Siswa melakukan pemanasan.</li></ul>	10 menit
2	Inti	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengamati gerakan lay up yang di contohkan oleh siswa maupun oleh guru.</li></ul>	



### Menanyakan

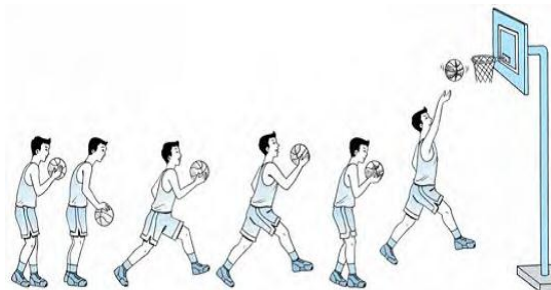
- Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan mengenai gerakan lay up yang menurut siswa menyulitkan.

### Mengeksplorasi

- Mendiskusikan mengenai gerakan lay up yang baik dan benar dan bola dapat masuk ke dalam ring.
- Memperagakan gerakan lay up secara individu dalam latihan.

Latihan: gerakan lay up

Gambar:



Cara melakukan lay up

#### 1. Lay Up Dengan Tangan Kanan

- Lompat dengan tumpuan kaki kiri
- Angkat lutut sebelah kanan dan tangan kanan kemudian tembakan bola tinggi-tinggi dan pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul

#### 2. Lay Up Dengan Tangan Kiri

- Lompat dengan tumpuan kaki sebelah kanan
- Angkat lutut kiri dan tangan kiri lalu tembakan bola

70 menit

		<p>tinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan.</li> <li>• Melakukan perbaikan ketika gerakan lay up salah maupun bola tidak masuk ring.</li> <li>• Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan permainan bola basket dan taktik lay up yang benar.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <p>Melakukan permainan bola basket dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p>	
3	penutup	<p><b>Evaluasi pembelajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menganalisis gerakan lay up kesulitan-kesulitan yang di temukan oleh siswa dalam melakukan lay up.</li> <li>• Perkenalan peraturan pertandingan resmi bola basket.</li> </ul> <p>Penutup.</p> <p>Siswa berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing, salam dan kelas di bubarkan.</p>	10 menit

## H. ALAT & SUMBER BELAJAR

- Bola Basket
- Lapangan Bola Basket
- Peluit
- Coon

## I. SUMBER BELAJAR

- buku penjasorkes SMA kelas XII, tim puskurbukkemdikbud, jakarta puskurbuk kemdikbud.
- Gambar gerakan lay up ( google)

## J. PENILAIAN

### 1. Penilaian spiritual dan sosial ( KI-1 dan KI-2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan permainan bola basket

Nama siswa:

no	Sikap spiritual dan sosial	skor			
		1	2	3	4
1	Berdoa sebelum dan sesudah melaksanakan pembelajaran permainan bola basket.				
2	Bertanggung jawab dengan keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
3	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.				
4	Disiplin selama mengikuti pembelajaran permainan bola basket.				
5	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran.				
Jumlah skor maks= 20 (5x4)					
Nilai = jumlah skor prolehan / skor maks x 100%					

**Keterangan**

**Sangat baik = 4**

**Baik = 3**

**Cukup = 2**

**Kurang = 1**

### 2. Penilaian pengetahuan (KI-3)

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran permainan bola basket. Tugaskan siswa untuk menjawab pertanyaan dengan sepenuh rasa tanggung jawab.

**Soal:**

- 1) **Jelaskan mengapa lay up di bagi menjadi 2 gerakan? Lay up kanan dan lay up kiri?**
- 2) **Berapa langkah saat akan melakukan lay up?**
- 3) **Mengapa lay up jauh lebih efektif dan prosentase bola masuk lebih besar?**

**3. Penilaian keterampilan (KI-4)**

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan permainan bola basket.

Penilaian permainan bola basket

Nama siswa:

no	Aspek yang dinilai	skor			
		1	2	3	4
1	Gerakan lay up saat latihan				
2	Gerakan lay up saat dalam permainan				
3	Sikap awalan lay up				
4	Sikap saat melayang				
5	Prosentase bola masuk saat lay up				
<b>Jumlah skor maks = 20 (5x4)</b>					
<b>Nilai= jumlah skor perolehan /skor maks x100%</b>					

Yogyakarta, 15 Agustus 2016

Mengetahui  
Guru Pembimbing

Praktikan,

FARID AMINUDIN S.Pd jas  
NIP 196803241992031003

MUJIB KUADI FALENTINO  
NIM 13601244017

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Disusun untuk memenuhi mata pelajaran penjasorkes kelas XII

Guru Pembimbing : Farid Aminudin S,Pd jas



Disusunoleh :  
Mujib kuadi falentino  
13601244017

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

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SMK NEGERI 1 PENGASIH
Kelas/ semester	: XII AKOM, AP 1 dan AP 2/ 1 (ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/ topik	: Kenakalan remaja, persiapan hidup berkeluarga
Pertemuan ke	: V dan VI
Alokasi Waktu	: 90 menit

**A. Kompetensi Inti :**

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

**B. Kompetensi Dasar**

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 2.1 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
- 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.
- 3.9 Memahami berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika.
- 4.9 Menyajikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika.

### C. Indikator Pencapaian Kompetensi

KD 1 :

- 1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran
- 1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir

KD 2 :

- 2.1.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru

KD 3 :

- 3.1.1 Menganalisis mengapa kenakalan remaja bisa terjadi di kalangan anak usia 13-23 tahun.

### D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa memiliki kebiasaan berdo'a bersama sebelum dan sesudah pembelajaran
2. Siswa terbiasa dengan sikap/perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, cinta damai, responsif dan proaktif.
3. Siswa memiliki pemahaman tentang bahaya kenakalan remaja.

### E. Materi Pembelajaran

1. Kenakalan remaja
2. Persiapan hidup berkeluarga

### F. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan resiprokal

### G. Kegiatan Pembelajaran

No	Kegiatan	Deskripsi kegiatan	Alokasi waktu
1.	Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Devinisi remaja</b> Remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa. Seorang remaja sudah tidak lagi dapat dikatakan sebagai kanak-kanak, namun ia masih belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa. Ia sedang mencari pola hidup yang paling sesuai baginya dan inipun sering dilakukan melalui metode coba-coba walaupun melalui banyak kesalahan. Kesalahan yang dilakukannya sering menimbulkan kekuatiran serta perasaan yang tidak</li></ol>	10 menit

2.	inti	<p>menyenangkan bagi lingkungannya, orangtuanya. Kesalahan yang diperbuat para remaja hanya akan menyenangkan teman sebayanya. Hal ini karena mereka semua memang sama-sama masih dalam masa mencari identitas. Kesalahan-kesalahan yang menimbulkan kekesalan lingkungan inilah yang sering disebut sebagai kenakalan remaja.</p> <p><b>2. Persiapan hidup berkeluarga</b></p> <p>Materi Penyiapan Kehidupan Berkeluarga bagi Remaja adalah salah satu upaya untuk mengatasi masalah-masalah remaja yang berkaitan dengan praktek kehidupan dalam keluarga. Dengan memberikan informasi yang tepat dan benar tentang kehidupan berkeluarga sehingga para remaja mempunyai pengetahuan yang cukup tentang konsep kehidupan berkeluarga. Informasi ini disertai dengan contoh-contoh konkrit dari pasangan suami isteri yang telah berhasil dalam membina kehidupan berkeluarga. Dengan demikian diharapkan para remaja akan mempunyai gambaran yang tidak saja konseptual, tetapi juga operasional dalam arti para remaja menjadi lebih yakin dengan kebenaran konsep berkeluarga yang dibacanya, karena pada saat yang sama mendapat informasi dengan contoh-contoh konkrit dari konsep kehidupan berkeluarga. Untuk melihat lebih lanjut tentang Materi Penyiapan Kehidupan Berkeluarga bagi Remaja</p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca buku perundang undangan yang berkaitan dengan penyalahgunaan NARKOBA dan KENAKALAN REMAJA.</li> <li>• Memperhatikan penjelasan guru tentang kenakalan remaja dan persiapan hidup berkeluarga.</li> </ul> <p>Gambar : kenakalan remaja</p>	70 menit
----	------	--	----------



**Saatnya Katakan Tidak pada  
Kenakalan Remaja**

Gambar : pernikahan ideal



#### **Menanyakan**

- Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang masalah kenakalan remaja yang ada di lingkungan sekolah, dan menanyakan tentang persiapan hidup berkeluarga yang ideal.

#### **Mengeksplorasi**

- Mencari berbagai informasi/ referensi yang berkenaan dengan perundang-undangan kenakalan remaja dan persiapan hidup berkeluarga.
- Mendiskusikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para remaja yang melakukan kenakalan diluar norma-norma social.
- Mengidentifikasi jenis-jenis tindakan yang mengarah pada kenakalan remaja.
- Mendiskusikan cara pencegahan kenakalan remaja dan pernikahan dini.

#### **Pembahasan**

Masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan kemudian menjadi orangtua, tidak lebih hanyalah merupakan suatu proses wajar dalam hidup yang berkesinambungan dari tahap-tahap pertumbuhan yang harus dilalui oleh seorang manusia. Setiap masa pertumbuhan memiliki ciri-ciri

tersendiri. Masing-masing mempunyai kelebihan dan kekurangan. Demikian pula dengan masa remaja. Masa remaja sering dianggap sebagai masa yang paling rawan dalam proses kehidupan ini. Masa remaja sering menimbulkan kekhawatiran bagi para orangtua. Masa remaja sering menjadi pembahasan dalam banyak seminar. Padahal bagi si remaja sendiri, masa ini adalah masa yang paling menyenangkan dalam hidupnya. Oleh karena itu, para orangtua hendaknya berkenan menerima remaja sebagaimana adanya. Jangan terlalu membesar-besarkan perbedaan. Orangtua para remaja hendaknya justru menjadi pemberi teladan di depan, di tengah membangkitkan semangat, dan di belakang mengawasi segala tindak tanduk si remaja.

### **Pengertian Kenakalan Remaja**

Kenakalan remaja adalah semua perubahan anak remaja (usia belasan tahun) yang berlawanan dengan ketertiban umum (nilai dan norma yang diakui bersama) yang ditujukan pada orang, binatang, dan barang-barang yang dapat menimbulkan bahaya atau kerugian pada pihak lain. Kenakalan remaja meliputi semua perilaku yang menyimpang dari norma-norma hukum pidana yang dilakukan oleh remaja. Perilaku tersebut akan merugikan dirinya sendiri dan orang-orang di sekitarnya.

### **Penyebab kenakalan remaja**

Ulah para remaja yang masih dalam tarap pencarian jati diri sering sekali mengusik ketenangan orang lain. Kenakalan-kenakalan ringan yang mengganggu ketentraman lingkungan sekitar seperti sering keluar malam dan menghabiskan waktunya hanya untuk hura-hura seperti minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang, berkelahi, berjudi, dan lain-lainnya itu akan merugikan dirinya sendiri, keluarga, dan orang lain yang ada disekitarnya.

#### 1. Faktor Intern

##### a) Faktor Kepribadian

Kepribadian adalah suatu organisasi yang dinamis pada system *psikosomatis* dalam individu yang turut menentukan caranya yang unik dalam menyesuaikan

dirinya dengan lingkungannya (biasanya disebut karakter psikisnya). Masa remaja dikatakan sebagai suatu masa yang berbahaya. Pada periode ini, seseorang meninggalkan masa anak-anak untuk menuju masa dewasa. Masa ini dirasakan sebagai suatu Krisis identitas karena belum adanya pegangan, sementara kepribadian mental untuk menghindari timbulnya kenakalan remaja atau perilaku menyimpang.

b) Faktor Kondisi Fisik

Faktor ini dapat mencakup segi cacat atau tidaknya secara fisik dan segi jenis kelamin. Ada suatu teori yang menjelaskan adanya kaitan antara cacat tubuh dengan tindakan menyimpang (meskipun teori ini belum teruji secara baik dalam kenyataan hidup). Menurut teori ini, seseorang yang sedang mengalami cacat fisik cenderung mempunyai rasa kecewa terhadap kondisi hidupnya. Kekecewaan tersebut apabila tidak disertai dengan pemberian bimbingan akan menyebabkan si penderita cenderung berbuat melanggar tatanan hidup bersama sebagai perwujudan kekecewaan akan kondisi tubuhnya.

c) Faktor Status dan Peranannya di Masyarakat

Seseorang anak yang pernah berbuat menyimpang terhadap hukum yang berlaku, setelah selesai menjalankan proses sanksi hukum (keluar dari penjara), sering kali pada saat kembali ke masyarakat status atau sebutan “eks narapidana” yang diberikan oleh masyarakat sulit terhapuskan sehingga anak tersebut kembali melakukan tindakan penyimpangan hukum karena merasa tertolak dan terasingkan.

Faktor Ekstern

a. Kondisi Lingkungan Keluarga

Khususnya di kota-kota besar di Indonesia, generasi muda yang orang tuanya disibukan dengan kegiatan bisnis sering mengalami kekosongan batin karena bimbingan dan kasih sayang langsung dari orang tuanya sangat kurang. Kondisi orang tua yang lebih mementingkan karier daripada perhatian kepada anaknya akan menyebabkan munculnya perilaku menyimpang

		<p>terhadap anaknya. Kasus kenakalan remaja yang muncul pada keluarga kaya bukan karena kurangnya kebutuhan materi melainkan karena kurangnya perhatian dan kasih sayang orang tua kepada anaknya.</p> <p>b. Kontak Sosial dari Lembaga Masyarakat Kurang Baik atau Kurang Efektif</p> <p>Apabila system pengawasan lembaga-lembaga sosial masyarakat terhadap pola perilaku anak muda sekarang kurang berjalan dengan baik, akan memunculkan tindakan penyimpangan terhadap nilai dan norma yang berlaku. Misalnya, mudah menoleransi tindakan anak muda yang menyimpang dari hukum atau norma yang berlaku, seperti mabuk-mabukan yang dianggap hal yang wajar, tindakan perkelahian antara anak muda dianggap hal yang biasa saja. Sikap kurang tegas dalam menangani tindakan penyimpangan perilaku ini akan semakin meningkatkan kuantitas dan kualitas tindak penyimpangan di kalangan anak muda.</p> <p>c. Kondisi Geografis atau Kondisi Fisik Alam</p> <p>Kondisi alam yang gersang, kering, dan tandus, dapat juga menyebabkan terjadinya tindakan yang menyimpang dari aturan norma yang berlaku, lebih-lebih apabila individunya bermental negative. Misalnya, melakukan tindakan pencurian dan mengganggu ketertiban umum, atau konflik yang bermotif memperebutkan kepentingan ekonomi.</p> <p>d. Faktor Kesenjangan Ekonomi dan Disintegrasi Politik</p> <p>Kesenjangan ekonomi antara orang kaya dan orang miskin akan mudah memunculkan kecemburuan sosial dan bentuk kecemburuan sosial ini bisa mewujudkan tindakan perusakan, pencurian, dan perampokan. Disintegrasi politik (antara lain terjadinya konflik antar partai politik atau terjadinya peperangan antar kelompok dan perang saudara) dapat mempengaruhi jiwa remaja yang kemudian bisa menimbulkan tindakan-tindakan menyimpang.</p>	
--	--	--	--

e. Faktor Perubahan Sosial Budaya yang Begitu Cepat (*Revolusi*)

Perkembangan teknologi di berbagai bidang khususnya dalam teknologi komunikasi dan hiburan yang mempercepat arus budaya asing yang masuk akan banyak mempengaruhi pola tingkah laku anak menjadi kurang baik, lebih-lebih anak tersebut belum siap mental dan akhlaknya, atau wawasan agamanya masih rendah sehingga mudah berbuat hal-hal yang menyimpang dari tatanan nilai-nilai dan norma yang berlaku

**Gejala atau tanda-tanda seorang remaja mengalami kenakalan remaja**

- anak-anak tidak disukai oleh teman-temannya sehingga anak tersebut menyendiri.
- Anak-anak yang sering menghindarkan diri dari tanggung jawab di rumah atau sekolah.
- Anak-anak yang sering mengeluh dalam arti bahwa mereka mengalami masalah yang oleh dia sendiri tidak sanggup mencari permasalahannya.
- Anak-anak yang suka berbohong.
- Anak-anak yang tidak sanggup memusatkan perhatian.
- Anak-anak yang mengalami phobia dan gelisah dalam melewati batas yang berbeda dengan ketakutan anak-anak normal.
- Anak-anak yang suka menyakiti / mengganggu teman-temannya disekolah atau dirumah.

**Mengasosiasi**

- Mengonsumsi/menyalahgunakan obat penenang yang sebetulnya obat-obatan itu didapatkan dengan resep dokter dan penyakit tertentu
- Ada pandangan yang salah bahwa mengonsumsi narkoba dapat meningkatkan percaya diri dan prestasi.
- Pandangan yang salah jika tidak gaul/nakal maka bukan dikatakan sebagai remaja.

**Upaya mengatasi kenakalan remaja**

Masa remaja sebagai periode merupakan suatu periode yang sarat dengan perubahan dan

rentan munculnya masalah (**kenakalan remaja**). Untuk itu perlu adanya perhatian khusus serta pemahaman yang baik serta penanganan yang tepat terhadap remaja merupakan faktor penting bagi keberhasilan remaja di kehidupan selanjutnya, mengingat masa ini merupakan masa yang paling menentukan.

Selain itu perlu adanya kerjasama dari remaja itu sendiri, orang tua, guru dan pihak-pihak lain yang terkait agar perkembangan remaja di bidang pendidikan dan bidang-bidang lainnya dapat dilalui secara terarah, sehat dan bahagia.

**Usaha pembinaan remaja dapat dilakukan melalui:**

1. Menguatkan sikap mental remaja supaya mampu menyelesaikan persoalan yang dihadapinya.
2. Memberikan pendidikan bukan hanya dalam penambahan pengetahuan dan keterampilan melainkan pendidikan mental dan pribadi melalui pengajaran agama, budi pekerti dan etiket.
3. Menyediakan sarana-sarana dan menciptakan suasana yang optimal demi perkembangan pribadi yang wajar.
4. Memberikan wejangan secara umum dengan harapan dapat bermanfaat.
5. Memperkuat motivasi atau dorongan untuk bertingkah laku baik dan merangsang hubungan sosial yang baik.
6. Mengadakan kelompok diskusi dengan memberikan kesempatan mengemukakan pandangan dan pendapat para remaja dan memberikan pengarahan yang positif.
7. Memperbaiki keadaan lingkungan sekitar, keadaan sosial keluarga maupun masyarakat di mana banyak terjadi kenakalan remaja.

**Persipan hidup berkeluarga**

Persiapan fisik,

mental dan spiritual, sosial dan ekonomi, kesehatan, yang akan diuraikan dibawah ini, yang lebih layak diperhatikan adalah persiapan fisik atau biologis, antara lain :

		<p>Usia yang ideal untuk menikah antara 20-25 tahun bagi perempuan, dan usia 25-30 tahun bagi laki-laki</p> <p>Mengetahui status kesehatan calon pengantin.</p> <p>Kesehatan fisik, dalam arti arang itu tidak mengidap penyakit (terutama penyakit menular) dan bebas dari penyakit keturunan. Pemeriksaan laboratorium serta konsultasi pra nikah sangat penting dianjurkan bagi pasangan yang hendak berkeluarga.</p> <p>Hindari pernikahan antar keluarga yang terlalu dekat, Karen akan berakibat cacat pada anak.</p> <p>Masalah kecantikan/ ketampanan relatif sifatnya, yang penting adalah tidak ada cacat yng menimbulkan distabilitas (ketidakmampuan untuk berfungsi dalam kehidupan berkeluarga).</p> <p><b>Persiapan mental dan spiritual</b></p> <p>Persiapan secara mental meliputi antara lain:</p> <p><b>Kepribadian</b>, kematangan kepribadian merupakan faktor utama dalam pernikahan. Pasangan yang berkepribadian matang dapat saling memberikan kebutuhan psikis atau jiwa yang paling penting dalam keharmonisan keluarga.</p> <p><b>Pendidikan</b>, taraf pendidikan dan kecerdasan juga perlu diperhatikan dalam mencari pasangan, khususnya latar belakang agama, oleh karena pengetahuan, penghayatan dan pengalaman agama ini penting dalam berkeluarga.</p> <p><b>Agama</b>, persamaan agama antara suami dan isteri sangat penting bagi stabilitas atau keutuhan dan ketenangan rumahtangga.</p> <p><b>Persiapan Sosial Ekonomi</b></p> <p>Tentu diluar kemampuan mental dan spiritual, permasalahan ekonomi harus menjadi pertimbangan yang matang, di antara yang harus dipersiapkam adalah :</p> <p><b>Latar belakang sosial keluarga</b>, calon pengantin sebaiknya mengetahui keluarga calon pasangannya, hal ini akan memudahkan untuk mengetahui kebiasaan calon pasangan ketika telah menjadio pasangannya kelak.</p> <p><b>Latar belakang budaya</b>, mengetahui budaya calon pasangan menjadi penting karena bagaimanapun perbedaan budaya dan tradisi dapat memicu kesalahpahaman yang dapat merusak hubungan harmonis antara suami isteri.</p> <p><b>Pergaulan</b>, mengetahui pergaulan calon pasangan juga penting, karena akan memudahkan calon suami isteri beradaptasi satu dengan yang lainnya.</p>	
--	--	---	--

3.	<p style="text-align: center;"><b>Penutup</b></p>	<p><b>Pekerjaan dan kondisi materi lainnya</b>, kesiapan secara materi diperlukan tidak hanya untuk acara pesta pernikahan saja, tetapi lebih jauh adalah untuk mempersiapkan kebutuhan materi yang pasti akan muncul dalam kehidupan keluarga kelak. Calon suami dan isteri sebaiknya telah mandiri secara ekonomi supaya keluarga yang akan dibangunnya dapat mandiri.</p> <p><b>Pemeriksaan Kesehatan bagi Calon Pengantin</b></p> <p>Yang sebaiknya dilakukan pada pemeriksaan bagi calon pengantin adalah :</p> <p><b>Penyakit genetik</b>, misalnya <i>Thalasemia, buta warna, hemophilia</i> dan lain-lain. Hal ini dimaksud agar calon pengantin mempunyai pemahaman bahwa bila orangtua atau garis keturunannya mengidap penyakit genetic, maka anak yang akan lahir nantinya beresiko mengidap penyakit yang sama.</p> <p><b>Penyakit tertentu</b>, yang diturunkan, misalnya kecenderungan <i>diabetes mellitus, hipertensi, kelainan jantung dan lain sebagainya</i>. Harus mengontrol gula darahnya karena dapat meningkatkan resiko kecacatan janin. Dan gangguan kesehatan ibu hamil lainnya.</p> <p><b>Penyakit infeksi</b>, misalnya penyakit menular seksual (PMS), hepatitis B, HIV dan AIDS.</p> <p><b>Vaksinasi</b>, hal ini dilakukan untuk kekebalan terhadap virus rubella, infeksi rubella pada kehamilan dapat menimbulkan kelainan pada janin, seperti kepala kecil, tuli, kelainan jantung, bahkan kematian. (ZA)</p> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <p>Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas berkaitan dengan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika yang terkait dengan kenakalan remaja serta menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama beraktivitas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menjelaskan kembali secara singkat mengenai materi kenakalan remaja dan persiapan hidup berkeluarga.</li> <li>• Guru mengajukan beberapa pertanyaan mengenai materi kepada siswa.</li> </ul>	
----	---	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menutup pembelajaran, berdoa, salam dan kelas di bubarkan.</li> </ul>	
--	--	---	--

#### **H. Alat, Sumber Belajar**

**Alat :**

1. Leptop
2. Proyektor

**Sumber Belajar :**

Buku Guru Penjasorkes SMA Kurikulum 2013

Sujarwadi. 2010. Pendidikan Jasmani teori dan Praktek, JilidI. Jakarta:

Erlangga

[www.google](http://www.google) internet positif

#### **1. Rubrik Penilaian Tes Sikap (Afektif)**

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran.

### RUBRIK PENILAIAN SIKAP

No.	Sikap yang Diharapkan	Cek List (√)				
		1	2	3	4	5
1.	<p>Disiplin</p> <p>a. Hadir sebelum pelajaran dimulai</p> <p>b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran</p> <p>c. Mentaati prosedur kerja</p> <p>d. Selesai tepat waktu</p>					
2.	<p>Kerjasama</p> <p>a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok</p> <p>b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain</p> <p>c. Tidak mengganggu peserta lain</p> <p>d. Membantu menyiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.</p>					
3.	<p>Tanggung jawab</p> <p>a. Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan</p> <p>b. Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas</p> <p>c. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru</p> <p>d. Menjaga ketenangan dan kerapian saat pembelajaran</p>					
<b>Jumlah</b>						

Nilai	Kriteria Penilaian Sikap
5	Jika 4 kriteria terpenuhi
4	Jika 3 kriteria terpenuhi
3	Jika 2 kriteria terpenuhi
2	Jika 1 kriteria terpenuhi
1	Jika tidak ada kriteria yang terpenuhi

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 25\%$$

## 2. Rubrik Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran		Jumlah
		1	2	
1.	Mengapa kenakalan remaja bisa terjadi?			
2.	Pada usia berpakah laki-laki ideal untuk melangsungkan pernikahan dan apa saja yang harus di persiapkan			

**Jawaban :**

**Kriteria:**

1. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila dapat menjawab dengan lengkap dan benar
2. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila menjawab tidak lengkap dan benar
3. Peserta mendapat nilai 0, apabila tidak dapat menjawab

Jumlah skor maksima

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

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}} \times 100\%$$

Keterangan :

Mendapat nilai (A) Sangat Baik apabila skor yang diperoleh 91-100%

Mendapat nilai (B) Baik apabila skor yang diperoleh 80-90%

Mendapat nilai (C) Cukup apabila skor yang diperoleh 70-79%

Mendapat nilai (D) Kurang apabila skor yang diperoleh 60-69%

Mendapat nilai (E) Kurang Sekali apabila yang diperoleh <60%

Yogyakarta, 07 September 2016

Mengetahui  
Guru Pembimbing

Praktikan,

FARID AMINUDIN S.Pd jas  
NIP 196803241992031003

MUJIB KUADI FALENTINO  
NIM 13601244017

# DOKUMENTASI



