

**LAPORAN INDIVIDU  
KEGIATAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)  
SMP NEGERI 1 KOTA MUNGKID**

**Jalan Letnan Tukiyat, Kota Mungkid, Magelang  
Jawa Tengah**



**Disusun Oleh:  
Hindarto Bramantia Kurniawan  
13601241144**

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

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP N 1 Kota Mungkid :

Nama : Hindarto Bramantia Kurniawan

NIM : 13601241144

Jurusan : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

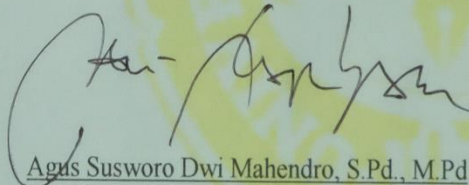
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP N 1 Kota Mungkid dari tanggal 15 Juli – 15 September 2016. Abstrak kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Yogyakarta, 18 September 2016

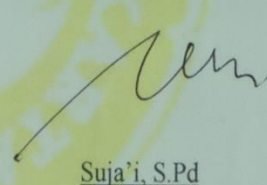
Dosen Pembimbing Lapangan PPL

Guru Pembimbing



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

NIP 19710808 200112 1 001



Suja'i, S.Pd

NIP 1959022 0198303 1 008

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Koordinator PPL

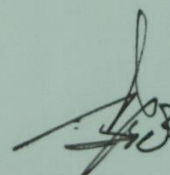
SMP N 1 Kota Mungkid

SMP N 1 Kota Mungkid



Winarti, S.Pd

NIP 19650218 198803 2 006



Muh Komarudin, S.Pd

NIP 19571225 198412 1 001

## KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penyusun panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan Laporan PPL di SMP N 1 KOTA MUNGKID dengan baik. Penyusunan laporan ini merupakan tahap akhir dari serangkaian kegiatan PPL yang dimulai dari tanggal 15 Juli 2016 s/d 15 September 2016. Penyelesaian laporan ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan semua pihak, oleh karena itu penyusun mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan petunjuk, kekuatan dan kemudahan sehingga penyusun mampu melaksanakan PPL dengan baik dan dapat menyusun laporan ini dengan lancar.
2. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah menyelenggarakan pelaksana PPL Terpadu.
3. Ibu Winarti, S.Pd. selaku Kepala SMP Negeri 1 Kota Mungkid yang telah memberikan izin untuk melaksanakan PPL.
4. Bapak Muh. Komarudin, S.Pd selaku Koordinator PPL SMP Negeri 1 Kota Mungkid atas kesediaannya untuk membimbing kami selama pelaksanaan PPL berlangsung.
5. Bapak Suja'i S.Pd selaku Guru Pembimbing di sekolah yang senantiasa memberikan bimbingan pada saat pelaksanaan PPL.
6. Bapak Eko Widodo, M.Pd selaku DPL PPL dan Dosen Pembimbing pamong yang senantiasa memberikan bimbingan saat pelaksanaan PPL.
7. Bapak Agus Susworo Dwi Mahendro, M.pd selaku Dosen Pembimbing prodi yang senantiasa memberikan bimbingan pada saat pelaksanaan PPL.
8. Siswa-siswi SMP Negeri 1 Kota Mungkid, khususnya kelas VIII yang telah membantu dan berpartisipasi dalam program PPL.
9. Pusat Layanan Praktik Pengalaman Lapangan dan Praktik Kerja Lapangan (PL PPL dan PKL) Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan (LPPMP), yang telah menyelenggarakan PPL.
10. Rekan-rekan mahasiswa PPL SMP Negeri 1 Kota Mungkid yang telah bekerjasama dengan baik dalam Program PPL.
11. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan Program PPL sampai terselesainya penyusunan laporan ini dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penyusun menyadari bahwa dalam penyusunan laporan kegiatan PPL di SMP N 1 Kota Mungkid ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga penyusun sangat mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan laporan ini.

Magelang, 22 September 2016

Mahasiswa

Hindarto Bramantia Kurniawan

NIM. 13601241144

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR LAMPIRAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Analisis Situasi .....	1
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL .....	6
<b>BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL</b>	
A. Persiapan Kegiatan PPL .....	9
B. Pelaksanaan PPL .....	10
C. Analisis Hasil Pelaksanaan PPL .....	14
D. Refleksi Pelaksanaan PPL .....	16
<b>BAB III. PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	18
B. Saran .....	18
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>20</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>21</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Matriks PPL 2016
- Lampiran 2 RPP Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII
- Lampiran 3 Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VIII
- Lampiran 4 Jadwal Mengajar
- Lampiran 5 Daftar Siswa Kelas VIII
- Lampiran 6 Daftar Nilai Siswa Kelas VIII
- Lampiran 7 Daftar Presensi Siswa
- Lampiran 8 Laporan Mingguan
- Lampiran 9 Dokumentasi

**PELAKSANAAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
DI SMP N 1 KOTA MUNGKID**

**ABSTRAK**

oleh:

**Hindarto Bramantia Kurniawan**

**NIM. 13601241144**

*Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu mata kuliah yang wajib ditempuh oleh setiap mahasiswa di semua jurusan pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Kegiatan ini bertujuan untuk membekali mahasiswa agar memiliki kemampuan berupa ketrampilan dalam bidang pembelajaran dan manajerial sekolah atau lembaga, dalam rangka melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan atau kependidikan. Salah satu lokasi yang menjadi sasaran tempat pelaksanaan program PPL pada semester khusus tahun 2016 ini adalah SMP Negeri 1 Kota Mungkid. Kegiatan PPL terbagi dalam beberapa tahapan yaitu persiapan mengajar dan pelaksanaan mengajar. Tahap persiapan dimulai dari observasi. Selanjutnya mahasiswa menempuh mata kuliah micro teaching di kampus yang merupakan mata kuliah untuk melatih mahasiswa dalam mengajar. Sebelum mengajar, mahasiswa juga harus mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan media pembelajaran. Pelaksanaan kegiatan PPL dimulai tanggal 15 Juli 2016 sampai 15 September 2016.. Dalam praktik mengajar, mahasiswa diberi kesempatan untuk mengajar di kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII E dan VIII F dengan jumlah mengajar sebanyak 30 kali pertemuan, tanpa pengajaran insidental. Sehingga selama PPL mahasiswa telah melakukan pengajaran sebanyak 30 kali pertemuan.*

*Melalui program PPL ini mahasiswa dapat memperoleh banyak manfaat, antara lain : (1) program PPL memberikan kesempatan dalam melakukan pemantapan kemampuan professional Guru ;(2) mendemonstrasikan kompetensi dalam merencanakan, melaksanakan ;(3) melakukan perbaikan pembelajaran yang berorientasi pada pengembangan potensi peserta didik ;(4) mendalami karakteristik peserta didik dalam rangka memotivasi belajarnya ;(5) mengidentifikasi permasalahan pembelajaran di kelas dan mengatasi permasalahan pembelajaran tersebut secara individu maupun kelompok ;(6) menerapkan pembelajaran inovatif ; (7) wahana melatih bekerja secara tim. Dari pelaksanaan kegiatan PPL dapat disimpulkan, bahwa kegiatan ini dapat memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam pengembangan kompetensi di bidang pendidikan, memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar dan mengenal segala permasalahan di sekolah yang terkait dengan proses pembelajaran, memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menerapkan ilmu, pengetahuan, dan ketrampilan yang telah dipelajari dalam kehidupan nyata di sekolah, serta dapat meningkatkan hubungan kemitraan yang baik antara UNY dengan sekolah yang terkait.*

*Kata kunci : PPL, Mengajar, SMP N 1 Kota Mungkid*

## 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 berkompeten dengan memasukkan program Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) sebagai mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh setiap mahasiswa UNY.

Tri Dharma perguruan tinggi yang ketiga adalah pengabdian kepada masyarakat. Oleh karena itu, tanggung jawab seorang mahasiswa setelah menyelesaikan tugas belajar di kampus adalah mentransfer, mentransformasikan, dan mengaplikasikan ilmu pengetahuan dari dalam kampus kepada masyarakat. Sebagai mahasiswa dari perguruan tinggi yang berbasis program studi pendidikan, bentuk pengabdian kami kepada masyarakat adalah berperan serta dalam usaha memajukan masyarakat sebagai sumber daya manusia Indonesia melalui usaha peningkatan mutu pendidikan. Salah satu wadah untuk mengaplikasikan program pengabdian ini adalah program Praktek Pengalaman Lapangan (PPL).

Kegiatan PPL ini dapat mengembangkan profesionalisme sebagai calon pendidik, sehingga mahasiswa mampu dalam mengelola potensi diri. Di lingkungan sekolah, praktik mengajar (PPL) mampu mempersiapkan mahasiswa untuk lebih matang dan berpengalaman menjadi seorang pendidik sehingga dapat memahami adanya keterkaitan ilmu dalam mengatasi permasalahan pendidikan yang ada di sekolah. Selain itu, diharapkan pula agar memperoleh pengalaman dan keterampilan untuk melaksanakan pembelajaran dan kegiatan manajerial di sekolah, serta memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk dapat berperan sebagai *motivator*, *dinamisator*, dan membantu pemikiran sebagai *problem solver*.

#### A. Analisis Situasi

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Kota Mungkid terletak di Jalan Mayor Unus yang sekarang telah berganti menjadi Jalan Letnan Tukiyat, Mungkid, Kabupaten Magelang

Sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang telah menerapkan kurikulum 2013 pada tahun ini, oleh karena itu saat ini SMP N 1 Kota Mungkid sedang menerapkan dua kurikulum yang berbeda yakni, kurikulum 2013 pada kelas tujuh (VII), sedangkan kelas delapan (VIII) dan sembilan (IX) menerapkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Sekolah ini memiliki dua penjurusan untuk peserta didik yang sudah ditentukan sejak kelas X, yaitu MIA (Matematika dan IPA) dan IIS (Ilmu-ilmu Sosial). Sekolah ini merupakan salah satu tempat yang digunakan untuk lokasi PPL UNY tahun 2016 pada semester khusus. Letak SMP Negeri 1 Kota Mungkid sangatlah strategis, dekat dengan pedesaan, SMA 1 Kota Mungkid dan

tentunya pusat pemerintahan Kabupaten Magelang. Walaupun SMP 1 Kota Mungkid terletak di pusat kabupaten, namun suasana belajar di sekolah sangatlah nyaman dan kondusif, karena lingkungan sekolah sangatlah asri, rindang dan tentunya jauh dari kebisingan.

Sebelum melaksanakan kegiatan mengajar di SMP Negeri 1 Kota Mungkid, terlebih dahulu Tim PPL telah melakukan observasi ke sekolah. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi lingkungan sekolah tempat melaksanakan PPL serta untuk mencari data tentang fasilitas yang telah ada di sekolah tersebut. Observasi dilakukan pada tanggal 20 Februari 2016.

## **1. Visi dan Misi dari SMP N 1 Kota Mungkid**

### **a. Visi**

“Unggul dalam iman, prestasi, dan budaya”

### **b. Misi**

1. Melaksanakan pembelajaran, bimbingan dan pelatihan secara efektif.
2. Menumbuhkan semangat kompetisi warga sekolah.
3. Mendorong setiap siswa mengenali dirinya untuk dikembangkan secara optimal.
4. Menumbuhkan penghayatan dan pengalaman terhadap ajaran agama.

## **2. Kondisi Fisik Sekolah**

SMP Negeri 1 Kota Mungkid terletak di Jl. Letnan Tukiyat, Deyangan, Sawitan, Mertoyudan, Magelang, Jawa Tengah. Kode pos 56172. Kondisi Fisik sekolah sudah cukup baik. Hal ini dapat dilihat dari sarana penunjang kegiatan pembelajaran, seperti bangunan permanen terdiri dari 3 unit halaman parkir yang luas, halaman sekolah yang juga cukup luas, serta berbagai fasilitas kelas lainnya.

SMP Negeri 1 Kota Mungkid terdiri dari 18 ruang kelas, 1 ruang guru, 1 ruang kepala sekolah, 1 ruang Bimbingan dan Konseling, 1 ruang perpustakaan, 1 ruang tata usaha, 1 ruang lab TIK, 1 Lab bahasa, 1 Lab IPA, 2 ruang UKS, 2 gudang, 1 Mushola, kamar mandi ± 12 kamar mandi (guru dan siswa), 3 kantin, 1 koperasi, dan 3 tempat parkir.

Selain itu, tersedia juga lapangan upacara, lapangan volley, lapangan sepakbola, lapangan basket.

Berikut fasilitas atau sarana dan prasarana yang terdapat di SMP N 1 Kota Mungkid adalah:

### **a. Ruang Kelas**

Ruang kelas yang tersedia adalah 18 kelas yaitu terdiri dari 6 kelas VII yaitu VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, VII F, 6 kelas VIII yaitu kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VIII E, VIII F dan 6 kelas 9 yaitu kelas IX A, IX B, IX C, IX D, IX E dan IX F.

### **b. Perpustakaan**

SMP N 1 Kota Mungkid memiliki 1 ruang perpustakaan dengan kondisi ruang perpustakaan cukup memadai untuk membaca buku dan berkegiatan belajar mengajar.

Fasilitas pendukungnya adalah 2 buah kipas angin dan 1 buah TV. Buku-buku yang cukup lengkap untuk semua mata pelajaran dari kelas yang berbeda-beda, kondisi buku terawat cukup baik, luas yang tersedia cukup luas. Fasilitas yang diberikan oleh perpustakaan sudah cukup memadai bagi siswa.

#### **c. Laboratorium Komputer**

Laboratorium komputer yang tersedia di SMP Negeri 1 Kota Mungkid terdiri dari 16 buah computer sehingga 1 komputer digunakan untuk 2 siswa yang dilengkapi dengan AC yang didukung dengan akses internet sehingga mampu menunjang proses belajar mengajar siswa.

#### **d. Laboratorium Bahasa**

Laboratorium bahasa terletak didepan ruang BK yang didalamnya berisi sejumlah kursi dan meja serta sound dan alat bantu untuk focus mendengar saat terjadi pelajaran mendengarkan (listening) juga didukung oleh layar proyektor demi mendukung proses belajar mengajar.

#### **e. Laboratorium IPA**

Laboratorium IPA terletak di samping lapangan basket. Didalam Lab IPA terdapat kurang lebih 10 meja dan 36 kursi dan juga perlengkapan untuk praktikum IPA, 1 papan tulis dan juga layar proyektor untuk mendukung kelancaran proses pembelajaran.

#### **f. Mushola**

Tempat Ibadah Mushola di SMP Negeri 1 Kota Mungkid berada di lingkungan sekolah. Mushola yang bernama Muamalah berukuran cukup luas. Mushola ini tepat berada di depan ruang guru. Bangunan mushola cukup memadai dengan kokohnya bangunan, selain itu terdapat pula beberapa fasilitas yang cukup memadai seperti : tempat wudlu, peralatan ibadah (mukena), Al Qur'an, Buku Agama, lemari, papan tulis, karpet, kotak infak, alas kaki, mading islami, dan poster pesan agama.

#### **g. Unit Kesehatan Siswa**

SMP Negeri 1 Kota Mungkid memiliki 2 ruang UKS yaitu ruang UKS untuk putra dan ruang UKS untuk putri yang cukup memadai. Masing-masing ruang UKS dilengkapi 1 buah kasur, 1 lemari obat, 1 timbangan, dan obat-obatan umum.

#### **h. BK (Bimbingan Konseling)**

Ruang BK di SMP Negeri 1 Kota Mungkid terletak di depan Lab bahasa. Ruang BK terdapat 3 lemari kearsipan, 1 set tempat duduk untuk ruang tamu, dan kurang lebih terdapat 3 meja. Ruang BK sebenarnya cukup luas sehingga bias di fungsikan juga untuk ruang pertemuan dan proses belajar mengajar.

Ruang BK ini digunakan untuk menitipkan Handphone-handphone siswa, karena siswa tidak diperbolehkan membawa Handphone selama pembelajaran sekolah berlangsung.

BK pada hakikatnya merupakan jembatan bagi siswa atau teman curhat bagi siswa, orang tua, guru, dan karyawan. BK sendiri sebagai fasilitator untuk mediasi bagi seluruh masyarakat SMP Negeri 1 Kota Mungkid yang mendapat masalah fisik atau non fisik.

#### **i. Koperasi Sekolah**

SMP Negeri 1 Kota Mungkid memiliki fasilitas koperasi sekolah, koperasi ini bernama KOPSIS atau Koperasi Siswa. Koperasi ini menjual segala jenis ATK (alat tulis kantor), mulai dari pensil, pulpen, penghapus, dan lain-lain sebagai penunjang kegiatan belajar siswa dan juga makanan ringan. Hal tersebut dibuat agar siswa tidak keluar dari lingkungan sekolah untuk mendapatkan alat tulis.

KOPSIS ini selalu dijaga oleh siswa yang sudah diwajibkan piket di koperasi. Selain memberikan keterampilan entrepreneur secara tidak langsung pada siswa, hal ini juga membantu koperasi sendiri untuk berjalan terus dengan pendampingan dari guru piket KOPSIS..

#### **j. Ektrakurikuler**

Kegiatan ektrakurikuler di SMP Negeri 1 Kota Mungkid adalah kegiatan tambahan agar siswa dapat mengembangkan ilmu yang lebih baik dan mengembangkan bakat, minat, dan potensi diri agar kreatif dan berkualitas. Pembinaan ektrakurikuler ini pun selalu dipandu oleh masing-masing pembimbing dari setiap ektrakurikulernya. Berbagai macam kegiatan ektrakurikuler di SMP Negeri 1 Kota Mungkid ditawarkan kepada siswa.

Kegiatan ektrakurikuler ini bertujuan untuk menggali dan mengembangkan potensi yang dimiliki siswa sesuai dengan bidang yang diminati. Sehingga siswa siswi SMP ini mampu mengembangkan bakat dan mengarah ke prestasi kedepannya.

### **3. Kondisi Non Fisik Sekolah**

#### **a. Potensi Siswa**

SMP Negeri 1 Kota Mungkid mengembangkan berbagai potensi baik dari potensi akademik maupun non-akademik. Potensi-potensi ini dikembangkan sekolah melalui berbagai kegiatan belajar-mengajar dan kegiatan ektrakurikuler.

Pengembangan potensi non-akademik ini juga dikembangkan melalui kegiatan ektrakurikuler yaitu dengan penambahan pada kegiatan kecintaan siswa pada lingkungan sekolah, dan penambahan berbagai keterampilan diluar kegiatan ektrakurikuler. Pengembangan potensi siswa ini dimaksudkan dengan tujuan siswa mempunyai potensi yang lebih besar lagi dan mampu mengembangkannya dengan cara yang baik dan positif.

#### **b. Potensi Guru**

Guru dan karyawan di SMP Negeri 1 Kota Mungkid mencapai 33 orang. Jumlah tersebut sudah termasuk kepala sekolah, guru tidak tetap dan guru penambahan jam.

#### **c. Potensi Karyawan**

Selain tenaga pengajar, terdapat karyawan sekolah yang memiliki wewenang dalam kinerja Administrasi, karyawan TU yang berjumlah  $\pm$  10 karyawan dengan potensi masing-masing kinerja.

**d. Siswa**

Jumlah siswa-siswi di SMP Negeri 1 Kota Mungkid berjumlah 570 siswa yang terbagi dalam 3 tingkatan kelas yaitu kelas VII, VIII dan kelas IX.

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

Perumusan program dan rancangan kegiatan PPL meliputi beberapa kegiatan yaitu:

### **a. Kegiatan Pra-PPL**

#### **1) Tahap Persiapan di Kampus**

Mahasiswa yang ingin mengikuti PPL diwajibkan sudah mengambil mata kuliah Strategi Pengajaran permainan target dan fielding, Pengajaran permainan net, pengajaran permainan invasi, pengajaran atletik akuatik senam, teknologi pembelajaran dan Micro Teaching dengan wajib lulus min B. Sebelum mahasiswa mengikuti mata kuliah Micro Teaching, mahasiswa juga diwajibkan mengikuti pembekalan Micro Teaching, di dalam pembekalan mahasiswa dijelaskan berbagai peraturan untuk mengikuti kelas Micro Teaching, sedikit ulasan tentang kurikulum yang mulai diterapkan disekolah, pembagian DPL PPL. Dalam kegiatan perkuliahan mata kuliah micro teaching mahasiswa diberi kesempatan untuk berlatih bagaimana caranya menyusun RPP, menyiapkan materi ajar atau media ajar baik dengan menggunakan media elektronik maupun non elektronik sampai bagaimana caranya mengajar di kelas baik itu apresiasi maupun ekspresi dimulai dari pembuka, isi, penutup dan evaluasi. Oleh karena itu dengan mengambil mata kuliah di atas dan Wajib Lulus Minimal B diharapkan mahasiswa memiliki bekal yang cukup dan pengetahuan serta bayangan ketika mahasiswa siap diterjukan ke lapangan (real teaching) sesuai dengan sekolahnya masing-masing.

#### **2) Observasi Lapangan**

Obsevasi Lapangan merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik komponen pendidikan, kebudayaan dan norma yang berlaku di SMP Negeri 1 Kota Mungkid. Pengenalan ini dilakukan dengan cara observasi dan wawancara. Sedangkan waktu yang dibutuhkan untuk melakukan observasi disesuaikan dengan kebutuhan individu dari masing-masing mahasiswa, dan disertai dengan persetujuan pejabat sekolah yang berwenang.

Adapun hal-hal yang menjadi fokus kegiatan observasi dalam kelas adalah sebagai berikut:

Aspek yang diamati antara lain :

1. Perangkat pembelajaran
  - a. Kurikulum yang digunakan
  - b. Silabus
  - c. RPP
  - d. Contoh penilaian
  - e. Buku panduan atau buku pedoman
  - f. Materi ajar

## 2. Proses pembelajaran

- a. Membuka pelajaran
- b. Penyajian materi
- c. Metode pembelajaran
- d. Penggunaan bahasa
- e. Teknik penguasaan kelas
- f. Penggunaan media
- g. Bentuk dan cara evaluasi
- h. Menutup pelajaran

### **3) Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan**

#### **Persiapan Mengajar**

Persiapan ini merupakan praktek mengajar terbimbing. Mahasiswa mendapat arahan dari guru pembimbing untuk menyiapkan perangkat pembelajaran yang harus diselesaikan seorang guru. Perangkat pembelajaran tersebut meliputi silabus dan Rencana Pelaksanaan dan Pembelajaran (RPP).

#### **a. Pelaksanaan Praktek Mengajar**

Praktik mengajar mulai dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Mahasiswa PPL melaksanakan praktik mengajar mata pelajaran bidang studi Pendidikan Jaman dan Kesehatan di kelas VIII.

#### **b. Konsultasi dengan Guru Pembimbing**

Sebelum melaksanakan praktik mengajar, mahasiswa PPL konsultasi dengan guru pembimbing tentang materi apa saja yang akan diajarkan dan menggunakan metode apa saja yang akan digunakan.

### **4) Penyusunan Laporan PPL**

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

## BAB II

### PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

#### A. Persiapan Kegiatan PPL

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL di SMP Negeri 1 Kota Mungkid, seluruh mahasiswa yang akan melaksanakan PPL pada bulan Juli sampai pertengahan September 2016 mendaftarkan diri sebagai peserta PPL secara online. Setelah itu, melalui jurusan masing – masing mahasiswa memilih sekolah tujuan PPL.

Sebelum diterjunkan, mahasiswa diberikan pembekalan yang berkaitan dengan PPL agar mahasiswa mengerti hal-hal apa saja yang perlu dipersiapkan dan harus dilaksanakan selama PPL. Pembekalan dilakukan oleh masing-masing jurusan. Setelah diberikan pembekalan tentang PPL, mahasiswa diterjunkan oleh DPL PPL ke masing-masing sekolah agar mahasiswa dapat segera melakukan observasi baik observasi lapangan maupun observasi KBM di kelas. Observasi ini dilakukan jauh-jauh hari agar mahasiswa dapat menganalisis untuk selanjutnya dapat merancang program kerja.

Observasi ini bertujuan agar mahasiswa dapat mengetahui kondisi kelas dan bagaimana proses pembelajaran yang diterapkan guru pembimbing di SMP Negeri 1 Kota Mungkid, mulai dari cara membuka pembelajaran, saat pembelajaran berlangsung, maupun dalam menutup pembelajaran. Sehingga observasi ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa untuk menentukan metode maupun strategi pembelajaran yang akan diterapkan.

Observasi kondisi fisik sekolah ini bersifat fisik dan yang menjadi sasaran adalah gedung sekolah, lingkungan sekolah, birokrasi, fasilitas dan kelengkapan sarana dan prasarana yang tersedia.

##### a. Pengajaran Mikro

Persiapan paling awal yang dilakukan oleh mahasiswa PPL sebelum melakukan praktek mengajar di sekolah adalah mengikuti kuliah pengajaran mikro atau PPL (*micro teaching*). Mahasiswa melakukan praktik mengajar pada kelas kecil dengan peserta didiknya adalah mahasiswa lain dalam satu kelompok berjumlah 8 orang. Praktik mengajar pada kelas kecil ini dilakukan secara bergantian dengan 8 mahasiswa lain dalam satu kelompok. Setelah praktik mengajar, dosen dan teman mahasiswa lain memberikan masukan dan saran. Hal ini dimaksudkan agar mahasiswa mendapat bekal kesiapan paraktik mengajar baik dari segi penguasaan materi, penyampaian materi, metode dan strategi mengajar, pengelolaan kelas, serta media pembelajaran yang digunakan.

Pengajaran mikro berlangsung selama satu semester yaitu pada semester 6 sebelum PPL dilaksanakan. Pengajaran mikro berguna untuk melatih mahasiswa dengan keterampilan proses pembelajaran, seperti membuka pelajaran, cara melemparkan pertanyaan kepada siswa, cara memotivasi siswa, cara memotivasi siswa, dan juga cara memberikan kesimpulan sebagai penutup dalam pembelajaran.

## **b. Pembuatan RPP**

Setelah mendapatkan mata pelajaran yang akan diampu, mahasiswa praktikan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). RPP yang dibuat disesuaikan dengan silabus pada Kurikulum KTSP. Dalam RPP juga dilampirkan materi serta lembar penilaian sikap, pengetahuan dan keterampilan. Adapun RPP yang telah dibuat, praktikan lampirkan pada laporan ini.

## **c. Pembuatan Bahan Ajar dan Media Pembelajaran**

Pembuatan bahan ajar dan media pembelajaran ditujukan agar siswa dapat dengan mudah memahami materi yang disampaikan oleh praktikan. Dalam pelaksanaan PPL, praktikan dapat membuat media pembelajaran berupa gambar, video dan modul sederhana sesuai dengan materi pembelajaran yang diberikan kepada siswa.

## **B. Pelaksanaan PPL**

Kegiatan PPL yang dilaksanakan oleh praktikan di SMP Negeri 1 Kota Mungkid digambarkan sebagai berikut:

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

Sebelum mengajar, praktikan membuat perangkat pembelajaran, antara lain RPP, dan membuat media pembelajaran. Hal ini sangat bermanfaat bagi praktikan dalam mematangkan persiapan sebelum mengajar dan sebagai sarana untuk latihan bagi calon seorang guru. Mahasiswa praktikan diharapkan mampu membuat kelengkapan administrasi bagi seorang guru, antara lain presensi siswa dan daftar nilai.

### **2. Persiapan Bahan Ajar**

Persiapan mengajar meliputi pencarian sumber-sumber belajar untuk menyampaikan materi yang sesuai dengan mata pelajaran, yaitu tentang materi bola basket, sepak bola, bola voli, larik jarak pendek 50 meter, lempar lembing, dan tolak peluru. Bahan yang dipersiapkan antara lain bola, net, stopwatch, alas tolakan, dll serta bahan dari sumber online sebagai penunjang.

### 3. Praktik Mengajar Kelas VIII

Mahasiswa praktikan dalam pelaksanaan mengajar menyampaikan materi dengan beberapa kali di damping oleh Guru Pembimbing. Pada proses pembelajaran selanjutnya, mahasiswa praktikan beberapa kali mengajar tanpa guru pembimbing, tetapi sudah berkoordinasi terlebih dahulu dengan Guru Pembimbing.

Kegiatan belajar mengajar dilakukan dalam 2 tahap, yaitu Praktik Pengajar Terbimbing dan Praktek Mengajar Mandiri.

- 1) Praktik mengajar terbimbing adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan dengan didampingi dan dibimbing oleh guru.

Kegiatan mengajar terbimbing meliputi:

- a) Merencanakan dan membuat RPP
  - b) Memilih dan menggunakan metode serta strategi mengajar
  - c) Memilih dan membuat bahan ajar yang sesuai
  - d) Mengevaluasi pelaksanaan serta mendiskusikannya dengan guru
- 2) Praktik mengajar mandiri adalah mengajar yang dilakukan tanpa didampingi oleh guru. Kegiatan ini merupakan tindak lanjut dari kegiatan praktik mengajar terbimbing.
  - 3) Perincian Praktik Mengajar

Mata Pelajaran Penjas kelas VIII

No	Hari / Tanggal	Materi	Kelas	Jam ke
1.	Senin, 25 Juli 2016	Teknik dasar menendang, menggiring, dan menghentikan bola	VIII A	1-2
2.	Selasa, 26 Juli 2016	Teknik dasar menendang, menggiring, dan menghentikan bola	VIII C	1-2
3.	Selasa, 26 Juli 2016	Teknik dasar menendang, menggiring, dan menghentikan bola	VIII F	3-4
4.	Kamis, 28 Juli 2016	Teknik dasar lay up shoot	VIII E	1-2
5.	Kamis, 28 Juli 2016	Teknik dasar lay up shoot	VIII B	3-4
6.	Senin, 1 Agustus 2016	Teknik dasar lay up shoot	VIII A	1-2

No	Hari / Tanggal	Materi	Kelas	Jam ke
7.	Selasa, 2 Agustus 2016	Teknik dasar lay up shoot	VIII C	1-2
8.	Selasa, 2 Agustus 2016	Teknik dasar lay up shoot	VIII F	3-4
9.	Kamis, 4 Agustus 2016	Teknik dasar menendang, menggiring, dan menghentikan bola	VIII E	1-2
10.	Kamis, 4 Agustus 2016	Teknik dasar menendang, menggiring, dan menghentikan bola	VIII B	3-4
11.	Senin, 8 Agustus 2016	Lari jarak pendek 50 meter	VIII A	1-2
12.	Selasa, 9 Agustus 2016	Lari jarak pendek 50 meter	VIII C	1-2
13.	Selasa, 9 Agustus 2016	Lari jarak pendek 50 meter	VIII F	3-4
14.	Kamis, 11 Agustus 2016	Lari jarak pendek 50 meter	VIII E	1-2
15.	Kamis, 11 Agustus 2016	Lari jarak pendek 50 meter	VIII B	3-4
16.	Senin, 15 Agustus 2016	Teknik dasar passing bawah dan passing atas bola voli	VIII A	1-2
17.	Selasa, 16 Agustus 2016	Teknik dasar passing bawah dan passing atas bola voli	VIII C	1-2
18.	Selasa, 16 Agustus 2016	Teknik dasar passing bawah dan passing atas bola voli	VIII F	3-4
19.	Kamis, 18 Agustus 2016	Teknik dasar passing bawah dan passing atas bola voli	VIII E	1-2
20.	Kamis, 18 Agustus 2016	Teknik dasar passing bawah dan passing atas bola voli	VIII B	3-4
21.	Senin, 29 Agustus 2016	Tolak peluru gaya menyamping	VIII A	1-2
22.	Selasa, 30 Agustus 2016	Tolak peluru gaya menyamping	VIII C	1-2
23.	Selasa, 30 Agustus 2016	Tolak peluru gaya menyamping	VIII F	3-4

No	Hari / Tanggal	Materi	Kelas	Jam ke
24.	Kamis, 1 September 2016	Tolak peluru gaya menyamping	VIII E	1-2
25.	Kamis, 1 September 2016	Tolak peluru gaya menyamping	VIII B	3-4
26.	Senin, 5 September 2016	Lempar lembing awalan menyamping	VIII A	1-2
27.	Selasa, 6 September 2016	Lempar lembing awalan menyamping	VIII C	1-2
28.	Selasa, 6 September 2016	Lempar lembing awalan menyamping	VIII F	3-4
29.	Kamis, 8 September 2016	Lempar lembing awalan menyamping	VIII E	1-2
30.	Kamis, 8 September 2016	Lempar lembing awalan menyamping	VIII B	3-4
31.	Selasa, 13 September 2016	Permainan basket	VIII C	1-2
32.	Selasa, 13 September 2016	Permainan basket	VIII F	3-4

#### 4. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Pelaksanaan konsultasi dilakukan sebelum ataupun sesudah praktikan melakukan praktik mengajar. Konsultasi yang dilakukan sebelum mengajar agar mahasiswa praktikan dapat mengajar secara maksimal dan dapat meminimalisir hambatan-hambatan dalam proses pengajaran. Konsultasi yang dilakukan setelah mengajar untuk mengevaluasi proses pengajaran yang telah dilakukan oleh praktikan. Selain itu, konsultasi juga dilakukan ketika membantu guru dalam penyusunan bahan ajar dan perangkat pembelajaran. Konsultasi juga dilakukan dengan DPL PPL untuk mendiskusikan permasalahan yang terkait dengan proses pembelajaran.

#### 5. Pemberian *feedback* oleh Guru Pembimbing

Mahasiswa praktikan mendapat banyak masukan dari guru pembimbing mengenai kekurangan-kekurangan praktikan dalam pelaksanaan mengajar. Masukan yang diberikan oleh guru sangat bermanfaat bagi kelanjutan pelaksanaan mengajar. Masukan dari guru pembimbing antara lain mengenai pengelolaan kelas dan vokal suara yang kurang maksimal.

## **6. Pelaksanaan Evaluasi**

Pelaksanaan evaluasi berguna untuk mengetahui kemampuan siswa dalam memahami materi yang telah disampaikan oleh mahasiswa praktikan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan ujian praktik pada siswa.

Ujian praktik dilakukan pada waktu tertentu. Jika tidak memungkinkan ujian bisa dilakukan diakhir pembelajaran dengan penilaian baik, cukup dan kurang baik. Bagi siswa yang belum tuntas, SMP Negeri 1 Kota Mungkid memiliki kebijakan untuk mengikuti tes remedial

## **C. Analisis Hasil Pelaksanaan PPL**

### **1. Hasil Pembuatan Buku Administrasi Guru (Perangkat Pembelajaran)**

Hasil yang diperoleh dalam pembuatan buku administrasi guru yang terdiri dari:

- a. Silabus
- b. RPP
- c. Jadwal Mengajar
- d. Alokasi Waktu Program Pembelajaran
- e. Program dan Pelaksanaan Harian
- f. Daftar Hadir Siswa
- g. Daftar Nilai

### **2. Hasil Praktik Mengajar**

Hasil yang diperoleh selama mahasiswa melakukan kegiatan praktik mengajar adalah sebagai berikut:

- a. Praktikan dapat berlatih membuat perangkat pembelajaran yang terdiri dari Silabus, RPP, untuk setiap materi pokok.
- b. Praktikan dapat belajar untuk mengembangkan materi dan sumber-sumber belajar serta merancang strategi pembelajaran.
- c. Praktikan dapat belajar untuk menetapkan tujuan dan bahan pembelajaran.
- d. Praktikan dapat belajar untuk memilih dan mengorganisasikan materi, media dan sumber pembelajaran.
- e. Praktikan dapat belajar untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar dan mengelola kelas.
- f. Praktikan mendapatkan pengalaman dalam keterampilan mengajar, yaitu pengelolaan tugas, fasilitas belajar, pengelolaan waktu, dan komunikasi dengan siswa.
- g. Praktikan dapat berlatih melaksanakan evaluasi dan penilaian hasil belajar siswa.

### **3. Analisis Keterkaitan Program dengan Pelaksanaan**

Selama Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), telah disusun rencana program yang akan dilakukan agar pelaksanaan PPL dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Secara keseluruhan, rancangan program yang telah disusun dapat terlaksana dengan baik, tidak ada hambatan/kendala yang berarti yang membuat pelaksanaan menjadi terhambat.

#### **a. Observasi Lapangan**

Observasi lapangan dilakukan untuk mengetahui dan mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan kondisi fisik sekolah. Dengan adanya observasi lapangan, mahasiswa praktikan dapat mengetahui letak, jumlah serta beberapa fasilitas yang sudah dimiliki oleh SMP Negeri 1 Kota Mungkid. Hasil dari observasi lapangan ini bermanfaat untuk menentukan perangkat pembelajaran yang akan diterapkan, yang sesuai dengan fasilitas (sarana dan prasarana) yang dimiliki.

#### **b. Praktik Mengajar**

Pelaksanaan praktik mengajar dan ketentuan minimal jam mengajar yang ditetapkan oleh pihak UNY, yaitu 4 kali pertemuan dengan materi yang berbeda.

#### **c. Praktik Persekolahan**

Praktik persekolahan merupakan kegiatan yang diikuti oleh mahasiswa praktikan dalam bidang administrasi sekolah. Kegiatan persekolahan yang diikuti antara lain: mengikuti kegiatan sekolah, apel pagi, upacara bendera, upacara peringatan HUT RI, Bersih-bersih sekolah, jalan santai dan Idul Adha

#### **d. Faktor Pendukung Program PPL**

- 1) Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL yang profesional dalam bidang pendidikan, sehingga mahasiswa praktikan diberikan pengalaman, masukan dan saran untuk proses pembelajaran.
- 2) Guru pembimbing yang dengan sabar memberikan arahan dan bimbingan sehingga mahasiswa praktikan dapat mengetahui kekurangan-kekurangannya. Guru pembimbing juga memberikan masukan bagi kekurangan praktikan sehingga dapat dilakukan perbaikan-perbaikan untuk proses pembelajaran selanjutnya.
- 3) Siswa kelas VII, VIII dan IX yang cerdas, kreatif, dan aktif sehingga dapat tercipta kondisi yang menyenangkan dalam proses kegiatan belajar mengajar.

#### **e. Faktor Penghambat**

- 1) Pada awal tahun ajaran baru, siswa yang sebelumnya libur panjang maka siswa belum terkonsentrasi untuk mau belajar. Sehingga mahasiswa praktikan perlu memberikan stimulan atau motivasi agar siswa semangat kembali untuk belajar.

- 2) Siswa sebagian besar tidak memiliki teknik dalam olahraga sehingga perlu penguatan pada teknik kembali.
- 3) Kondisi kelas sering tidak kondusif sehingga praktikan harus benar-benar mampu menguasai kelas agar siswa memperhatikan penjelasan materi yang disampaikan praktikan.
- 4) Terbatasnya sarana dan prasarana olahraga sehingga tidak semua jenis olahraga bisa diajarkan dan frekuensi siswa dalam mencoba sedikit.

#### **D. Refleksi Pelaksanaan PPL**

Berdasarkan analisis hasil pelaksanaan PPL tersebut, maka kegiatan PPL dapat direfleksikan untuk dijadikan pelajaran bagi mahasiswa praktikan. Secara garis besar, kegiatan PPL dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Pelaksanaan program PPL tidak ditemukan hambatan dan kendala yang berarti yang menunda pelaksanaan program PPL. Hal ini dikarenakan adanya interaksi dan komunikasi yang baik antara mahasiswa praktikan dengan guru pembimbing. Selain itu, guru pembimbing juga memberikan masukan dan nasehat yang dapat memperbaiki dalam proses perencanaan dan pelaksanaan kegiatan PPL.

Adapun kekurangan praktikan yang perlu diperbaiki antara lain:

1. Belum dapat mengelola kelas dengan baik
2. Belum bisa manajemen waktu dengan baik
3. Belum dapat mengatur vokal suara agar lebih nyaring

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan untuk perbaikan PPL selanjutnya yaitu:

1. Menyadari bahwa setiap siswa memiliki sifat dan sikap yang berbeda
2. Mempersiapkan materi ajar, media pembelajaran, dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan matang.
3. Praktikan lebih tegas dalam proses pembelajaran.
4. Menyampaikan materi diulang-ulang agar siswa lebih memahami materi yang disampaikan.
5. Memperhatikan ekspresi wajah siswa untuk menafsirkan apakah siswa telah paham atau belum.
6. Memberikan motivasi pada siswa mengenai manfaat materi yang diajarkan.
7. Menyiapkan beberapa *planning* mengajar dengan berbagai kemungkinan keadaan kelas dan alokasi waktu sehingga materi dapat selesai sesuai target.

9. Memberikan perhatian kepada siswa dan menyadari bahwa kemampuan setiap anak berbeda-beda.
10. Memberikan variasi soal untuk melihat pemahaman siswa.
11. Lebih mempersiapkan mental, penampilan serta materi agar lebih percaya diri dalam melaksanakan kegiatan praktik mengajar.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Program PPL yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kota Mungkid dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar, sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya sehingga mahasiswa dapat meninggalkan lokasi PPL tanpa beban. Kerjasama yang baik dalam satu kelompok PPL Koordinator PPL, DPL PPL dan warga sekolah membantu mahasiswa praktikan menyelesaikan kegiatan PPL dengan lancar. Meskipun terdapat hambatan dan kendala beberapa kali, tetapi hal tersebut tidak menjadi sesuatu yang berarti.

Mahasiswa praktikan merasakan banyak manfaat yang diperoleh dari kegiatan PPL di SMP Negeri 1 Kota Mungkid. Mahasiswa praktikan lebih banyak pengalaman dan latihan baik dalam pengetahuan dan kemampuan di dunia pendidikan. Oleh karena itu, dapat diambil kesimpulan :

1. Kegiatan PPL merupakan kegiatan penting untuk menunjang karir kedepan yaitu dari dunia kependidikan. Di dalam PPL banyak sekali ilmu yang didapat diluar pembelajaran yang didapat dari universitas. Kegiatan PPL ini juga menjadikan mahasiswa memahami bagaimana sepak terjang ketika berada langsung di lapangan.
2. PPL akan berjalan dengan baik apabila ada kerjasama yang baik antara pihak-pihak yang terkait, baik pihak yang ada di sekolah maupun pihak yang ada di universitas.
3. Melalui kegiatan PPL, mahasiswa praktik dituntut dapat mengembangkan empat kompetensi yang ada pada diri seorang guru, meliputi kompetensi profesi, kompetensi kepribadian, dan kompetensi sosial, serta kompetensi pedagogik.
4. Sharing yang terjadi, baik antara mahasiswa PPL dengan guru pembimbing, dosen pembimbing maupun peserta didik sangat berperan dalam membentuk konsep dalam diri mahasiswa mengenai sosok guru yang baik dan bertanggungjawab.

#### **B. Saran**

Setelah melihat dan mengalami situasi yang ada di SMP Negeri 1 Kota Mungkid, terkait dengan proses pengajaran dan pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, praktikan merumuskan saran dan rekomendasi yang diharapkan bermanfaat bagi semua pihak, saran tersebut antara lain :

1. Untuk SMP Negeri 1 Kota Mungkid
  - a. Media dan metode pembelajaran untuk mata Pendidikan Jasmani dan Kesehatan lebih ditingkatkan dan dibuat semenarik mungkin agar siswa tidak bosan dan tidak merasa terbebani dengan mata pelajaran ini.
  - b. Lebih dioptimalkannya sarana dan prasarana olahraga di sekolah baik dalam proses belajar mengajar dan juga untuk kebutuhan ekstra kulikuler.
2. Untuk UPPL UNY
  - a. Koordinasi untuk kegiatan para dan pasca PPL harus diperhatikan dan ditingkatkan.
  - b. Hendaknya ada penyeragaman bentuk administrasi kelengkapan PPL sehingga para mahasiswa tidak kebingungan dalam menyusunnya dan dapat mempersiapkan hal-hal yang perlu dilampirkan dalam laporan, serta memperbaiki dan meningkatkan kualitas isi buku panduan.
3. Bagi UNY

Lebih meningkatkan koordinasi dan hubungan baik dengan sekolah mitra yang menjadi tepat lokasi PPL sehingga hubungan yang telah terjalin bisa lebih produktif dan membawa manfaat yang lebih bagi kedua belah pihak.
4. Bagi Mahasiswa Praktik
  - a. Dapat mengambil pelajaran dari apa yang telah dialami, didapatkan, dilihat, didengar, dan dirasakan selama di SMP Negeri 1 Kota Mungkid khususnya mengenai kegiatan yang berkaitan dengan proses pengembangan diri.
  - b. Mahasiswa praktik lebih meningkatkan kompetensi dalam penguasaan materi.
  - c. Mahasiswa praktik lebih meningkatkan kedisiplinan dalam pembuatan keperluan administrasi sekolah atau pengajaran
  - d. Membina hubungan baik dengan pihak sekolah, khususnya guru pembimbing dan seluruh warga sekolah pada umumnya.
  - e. Menjaga nama baik UNY dan kerjasama dengan sesama anggota PPL dengan selalu menjaga sikap dan tingkah laku selama berada di dalam kelas, lingkungan sekolah, maupun diluar sekolah, agar dapat terjalin interaksi dan kerjasama yang baik dengan pihak yang bersangkutan.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat disampaikan, semoga bermanfaat bagi segala pihak yang terkait, mohon maaf apabila dalam proses pembuatan laporan masih banyak terdapat kesalahan.

## DAFTAR PUSTAKA

PPL dan PKL LPPMP-UNY. (2016). *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro / PPL 1 Tahun 2016*. Yogyakarta: Unit Program Pengalaman Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta.

PPL dan PKL LPPMP-UNY. (2016). *Panduan PPL Tahun 2016*. Yogyakarta: Unit Program Pengalaman Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta.

PPL dan PKL LPPMP-UNY. (2016). *Panduan Pengajaran Mikro Tahun 2016*. Yogyakarta: Unit Program Pengalaman Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta.

# LAMPIRAN



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIK PROGRAM KERJA PPL UNY  
TAHUN 2016

**F01**  
Kelompok Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP 1 Kota Mungkid  
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. Mayor Unus, Mungkid, Magelang

NO	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU									JML JAM
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Penentuan Minggu Efektif										
		Observasi Kelas									
	i. Persiapan	2									2
		ii. Pelaksanaan	6								6
2	Konsultasi dengan pihak sekolah	6									6
		Pembuatan Matrik Program Kerja									
	i. Persiapan	2									2
		ii. Pelaksanaan	4								4
	Program non mengajar										
1	Upacara Rutin										
		i. Persiapan	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	4.5
	ii. Pelaksanaan	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
		Peringatan Kemerdekaan									
2	a. Upacara Kemerdekaan										
		i. Persiapan									1
	ii. Pelaksanaan									2	
		b. Lomba Kemerdekaan									
	i. Persiapan									5	
		ii. Pelaksanaan									6
3	Apel	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
		MPLS									
4	i. Persiapan	3								3	



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Kota Mungkid  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ( Sepak Bola )  
Kelas/Semester : VIII/1 ( Satu )  
Pertemuan ke : 1  
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

### A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### B. Kompetensi Dasar

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

### C. Indikator

1. Melakukan kombinasi teknik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki dalam sepak bola.
2. Melakukan kombinasi teknik dasar menggiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki.

### D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki.
2. Siswa dapat menggiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki.

### E. Materi Pembelajaran

- **Menendang atau mengumpan bola**  
Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan ( passing), dan menembak kearah gawang (shootig at the goal). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki.
- **Mengontrol atau menghentikan bola**  
Dalam permainan sepak bola, mengontrol atau menghentikan bola merupakan hal dasar yang sangat penting. Karena jika dapat mengontrol atau menghentikan bola dengan baik maka akan membuat permainan [sepakbola](#) semakin bagus dan dapat memperlancar permainan. Cara mengontrol atau menghentikan bola beberapa teknik yaitu cara mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian luar dan mengontrol bola dengan bagian punggung kaki.
- **Menggiring bola**  
Menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola salah satu keterampilan individu yang mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Kemampuan menggiring bola dari para pemain sepak bola sangat menentukan penguasaan bola dilapangan, Jika ingin memenangkan pertandingan sepak bola, bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Maka dari itu menggiring bola harus mampu dilakukan baik

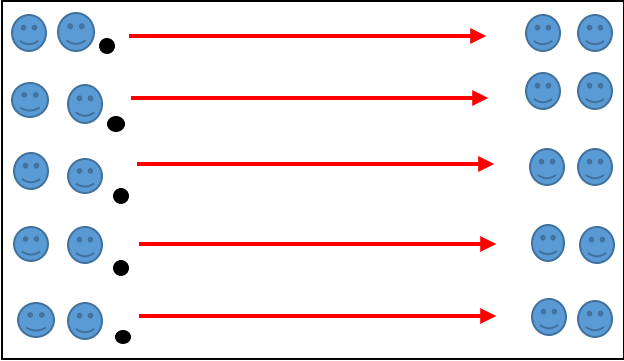



baik ada lawan maupun tidak ada lawan. Bagi seorang pemain ujung tombak atau striker, kemampuan menggiring bola sangat penting agar bola yang sedang dikuasainya tidak mudah direbut oleh lawan. Kemampuan mendribbling juga dapat digunakan untuk mencari peluang untuk melakukan shooting ke gawang lawan. Teknik dasar menggiring bola dibagi beberapa bentuk, yaitu menggiring menggunakan kaki bagian luar, ada menggiring dengan menggunakan kaki bagian dalam, ada pula menggiring menggunakan kaki bagian punggung kaki.

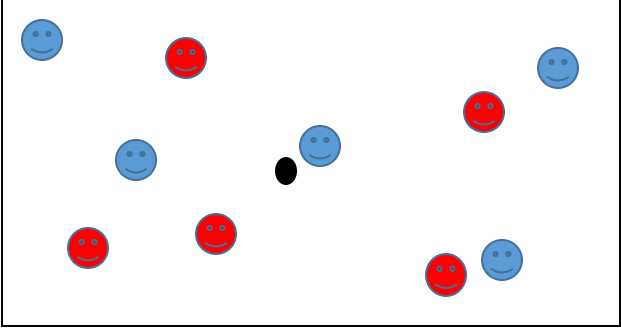



#### F. Metode Pembelajaran

- Pendekatan bermain
- Pendekatan taktik
- Pendekatan teknik
- Komando

#### G. Kegiatan Pembelajaran

No	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
1.	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibariskan menjadi 4 saf</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Presensi</li> <li>• Memberikan penjelasan materi yang akan diajarkan</li> <li>• Pemanasan dalam bentuk permainan dengan nama permainan <b>kucing-kucingan</b>. Cara bermain :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok</li> <li>2. Siswa membuat lingkaran</li> <li>3. Salah satu siswa menjadi kucing. Kucing bertugas merebut/mengambil bola dari siswa lainnya</li> <li>4. Siswa lainnya ( tidak menjadi kucing ) bertugas mengumpan ( <i>passing</i> ) bola kepada temanya</li> <li>5. Jika bola di kuasai kucing, maka terjadi pergantian.</li> </ol> </li> </ul>	15 menit

2.	<b>Inti</b>	<p><b>Latihan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa melakukan teknik dasar menendang ( mengumpuan ) dengan kaki bagian dalam dan serta menghentikan ( menahan ) bola dengan kaki bagian dalam. Cara melakukan :       <ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa dibagi menjadi 5 kelompok berhadapan</li> <li>Siswa yang membawa bola melakukan umpan dengan kaki bagian dalam ke teman yang di depannya dan dilanjutkan dengan menghentikan bola tersebut. sebaliknya.</li> </ol> </li> </ul>  <p>Keterangan gambar :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> : Siswa</li> <li> : Bola</li> <li> : Arah bola di umpan</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa melakukan teknik dasar menendang ( mengumpuan ) dengan kaki bagian luar dan serta menghentikan ( menahan ) bola dengan kaki bagian luar.</li> <li>Siswa melakukan teknik dasar menendang ( mengumpuan ) dengan kaki bagian dalam dan serta menghentikan ( menahan ) bola dengan telapak kaki</li> <li>Siswa melakukan teknik dasar menendang ( mengumpuan ) dengan kaki bagian luar dan serta menghentikan ( menahan ) bola dengan telapak kaki</li> <li>Siswa melakukan gerakan menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki</li> <li>Siswa melakukan gerakan menggiring bola untuk melewati cone sebagai rintangan ( zig-zag )</li> </ul> <p><b>Mengaplikasikan latihan dalam bentuk permainan :</b>  <b>Permainan 8 vs 8.</b>  <b>Cara bermain :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa dibagi menjadi 2 tim yang setiap tim nya berisi 5 siswa</li> <li>Tim yang menguasai bola harus melakukan 10 upan ( <i>passing</i> ) ke teman se-timnya untuk</li> </ol>	55 menit
----	-------------	---	----------

		<p>mendapatkan poin, tanpa direbut atau dikuasai oleh tim lawan</p> <p>3. Harus melakukan gerakan menggiring bola pada saat menguasai bola</p> <p>4. Tim yang kalah akan diberi hukuman oleh tim yang menang</p>  <p>Keterangan gambar :</p> <p>  : Tim A ( yang menguasai bola )   : Tim B ( bertahan )   : Bola </p>	
3.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan pendinginan ( <i>cooling down</i> ) dipimpin oleh guru</li> <li>• Berbaris 4 saf</li> <li>• Evaluasi kegiatan yang sudah dilakukan</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Siswa d bubarkan oleh guru</li> </ul>	10 menit

## H. Alat dan Sumber Belajar

### Alat Pembelajaran :

- Bola sepak atau sejenisnya
- Lapangan permainan sepak bola atau lapangan sejenisnya
- Peluit
- Cone 18 buah

### Sumber belajar :

Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

## I. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpan, dan manahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lakukan teknik dasar mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam !</li> </ul>



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

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN  
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA**

<b>Aspek Yang Dinilai</b>	<b>Kualitas Gerak</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<p><b>Melakukan Teknik Dasar Mengumpan Dengan Kaki Bagian Dalam dan Luar Serta Menahan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam, Luar dan Telapak Kaki</b></p> <p>1. Bentuk gerakan kaki saat menendang bola diayun ke depan arah bola</p> <p>2. Bentuk gerakan kaki saat menggiring bola mendorong bola ke depan arah bola</p> <p>3. Posisi badan yang benar saat akan melakukan teknik dasar mengumpan dan menggiring dibawa ke depan</p> <p>4. Bentuk arah bola hasil mengumpan dengan kaki bagian dalam datar di atas tanah/lapangan</p>				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16</b>				

**RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA**

<b>PERILAKU YANG DIHARAPKAN</b>	<b>CEK (√)</b>
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit(sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
<b>JUMLAH</b>	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5</b>	

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi pergelangan kaki saat menendang dengan kaki bagian dalam dan luar ?  2. Bagaimana posisi telapak kaki saat menahan bola menggunakan telapak kaki ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Magelang, 17 Juli 2016

**Mengetahui,**  
**Guru Penjas**

**Mahasiswa**

Suja'i, S.Pd  
NIP : 19590220198303 1008

Hindarto Bramantia Kurniawan  
NIM : 13601241144

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

### BOLA BASKET

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Kota Mungkid

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ( Bola Basket )

Kelas/Semester: VIII/1 ( Satu )

Pertemuan ke : 1

Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

#### **J. Standar Kompetensi**

2. Mempraktikkan berbagi teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

#### **K. Kompetensi Dasar**

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

#### **L. Indikator**

3. Melakukan teknik dasar lay-up shoot.
4. Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi.

#### **M. Tujuan Pembelajaran**

3. Siswa dapat melakukan teknik dasar lay-up shoot.
4. Siswa dapat menjelaskan teknik dasar lay-up shoot.
5. Siswa dapat bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama.

#### **N. Materi Pembelajaran**

- Lay-up Shoot



Istilah Lay-Up Shoot dikenal juga sebagai “tembakan melayang”, yaitu suatu teknik memasukan bola basket ke dalam jaring yang di lakukan dengan tangan kanan maupun tangan kiri. Lay-up Shoot merupakan salah satu cara termudah untuk mendapatkan poin tambahan. Secara garis besar Lay-up Shoot dilatih dengan cara mendribble bola basket dari garis tembakan bebas dan dilanjutkan dengan melompat dengan satu kaki bergantian, selanjutnya pada lompatan ke dua dilakukan tembakan ke ring secara bersamaan.

- **Langkah-Langkah Cara Melakukan Lay-Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket**

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 :

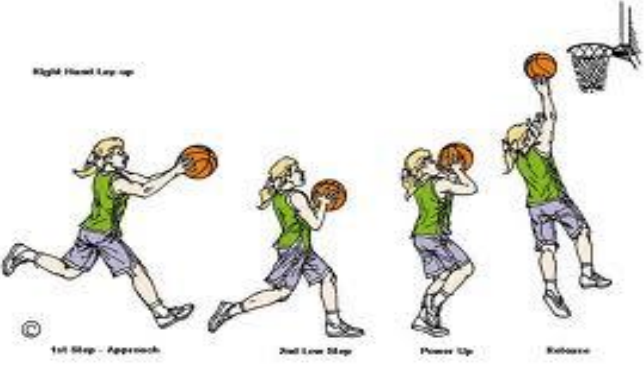
- Lompat dengan tumpuan kaki sebelah kanan.
- Angkat lutut kiri dan tangan kiri lalu tembakan bola tinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul.

**O. Metode Pembelajaran**

- Pendekatan bermain
- Pendekatan taktik
- Pendekatan teknik
- Komando

**P. Kegiatan Pembelajaran**

No	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
1.	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibariskan menjadi 4 saf</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Presensi</li> <li>• Menanyakan keadaan siswa, menyiapkan secara fisik maupun mental utuk mengikuti pembelajaran</li> </ul>	15 menit

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan penjelasan tujuan pembelajaran dan materi yang akan diajarkan</li> <li>• Melakukan Pemanasan untuk melakukan lay-up shoot dalam bola basket</li> </ul>	
2.	Inti	<p><b>Cara melakukan lay-up shoot</b></p> <p>a) Pertama melakukan dribble bola dilanjutkan dengan gerakan melangkah lebar, sikap badan condong ke depan</p> <p>b) Setelah mendekati ring atau posisi badan dekat dengan ring melakukan langkah pendek, bola dipegang dengan kedua tangan, dilanjutkan dengan gerakan menolak satu kaki sekuat-kuatnya untuk mendapatkan lompatan setinggi-tingginya.</p> <p>c) Bola di pegang dengan satu tangan dan dibantu dengan lecutan dari pergelangan tangan, bersamaan dengan puncak lompatan masukan bola ke dalam ring dengan gerakan dimulai dari samping ring sebelah kanan maupun kiri. Bola di pantulkan ke papan pantul</p> <p>d) Saat akan memasukan bola ke ring, tangan yang memegang bola dijulurkan ke atas mendekati papan pantul</p> <p>e) Sikap akhir mendarat dengan dua kaki bersamaan dengan ujung kaki yang meyentuh tanah dan dilanjutkan dengan gerakan mengeper atau sedikit menekuk lutut</p>  <p><b>Latihan dasar untuk melakukan gerakan lay-up shoot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan pergerakan kaki dan tangan untuk melakukan gerakan lay-up shoot</li> <li>• Siswa melakukan lay-up shoot dengan menggunakan bola di daerah free throw</li> <li>• Siswa melakukan lay-up shoot dengan 1 (satu) kali dribble</li> </ul>	55 menit

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan lay up shoot dengan 3 ( tiga ) kali dribble</li> <li>• Siswa melakukan lay up shoot dengan 5 ( lima ) kali dribble</li> <li>• Siswa melakukan lay-up shoot dari setengah lapangan. Cara melakukan : <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Siswa dibariskan 1 berbanjar dan dimulai dari samping kanan garis tengah lapangan.</li> <li>b) Siswa paling depan melakukan dribble ke arah ring. Lalu pada jarak tembakan, bola dipegang dengan kedua tangan, dilanjutkan dua langkah ke depan, melayang dan menembakan bola</li> <li>c) Setiap siswa melakukan gerakan lay-up shoot 3 kali</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Bermain bola basket yang peraturannya sudah dimodifikasi</b></p> <p>Cara bermain : ( 5 vs 5 )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Setiap tim terdiri dari 5 siswa</li> <li>b) Permainan ini tidak boleh melakukan jump shoot atau shooting pada saat menyerang, hanya diperbolehkan melakukan lay-up shoot</li> <li>c) Jika ada pemain yang melakukan jump shoot atau shooting pada saat menyerang, maka bola untuk lawan</li> <li>d) Dikatakan pemenang jika salah satu tim memperoleh nilai 5 poin</li> </ul>	
3.	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pendinginan</li> <li>• Guru melakukan evaluasi terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan</li> <li>• Siswa dibariskan 4 bersaf</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Siswa dibubarkan</li> </ul>	10 menit

## Q. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat Pembelajaran

- a) Lapangan Basket
- b) Bola Basket 6 buah

c) Peluit

## 2. Sumber Belajar

- a) Buku pegangan guru dan siswa SMP Kelas VIII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Yudhistira.
- b) Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas 8, Sarjono Sumarjo, Pusat Perbukuan Mendiknas.

## R. Penilaian

### Teknik Penilaian

- Tes unjuk kerja (psikomotor) :

Siswa melakukan Lay-up shoot

Keterangan :

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang nilai antara satu sampai dengan sepuluh.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- x 100

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afektif) :

Siswa melakukan lay-up shoot serta permainan yang dimodifikasi, siswa menunjukkan sikap mematuhi aturan, kerjasama, menghormati wasit, berani melakukan lay-up shoot, dan menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain. Keterangan :

Siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan rentang nilai antara satu sampai dengan empat.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- x 100

Jumlah skor maksimal

**Rubrik Penilaian**

**RUBRIK PENILAIAN  
MEMASUKAN BOLA KE DALAM RING DENGAN LAY-UP SHOOT**

Nama Siswa	Bola yang Masuk (√)										Jumlah	
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 10</b>												

Keterangan :

1. Minimal siswa dapat memasukkan bola ke dalam ring 5 kali.
2. Siswa yang dapat memasukkan bola 10 kali, mendapatkan nilai sempurna.

RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (✓)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Berani melakukan lay-up shoot	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

Magelang, 28 Juli 2016

**Mengetahui,**

**Guru Penjas**

**Mahasiswa**

**Suja'i, S.Pd**

**NIP : 19590220198303 1008**

**Hindarto Bramantia Kurniawan**

**NIM : 13601241144**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Sekolah	: SMP N 1 Kota Mugkid
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / I
Pertemuan ke	: 1
Materi	: Passing bawah dan passing atas bola voli
Alokasi waktu	: 2 x 40 menit

---

---

### A. Standar Kompetensi

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

### B. Kompetensi Dasar

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

### C. Indikator

1. Melakukan kombinasi teknik dasar passing atas dan passing bawah bola voli.
2. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.

### D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar passing atas bola voli, dengan baik
2. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar passing bawah bola voli, dengan baik
3. Siswa dapat bermain bolavoli dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman.

### ❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

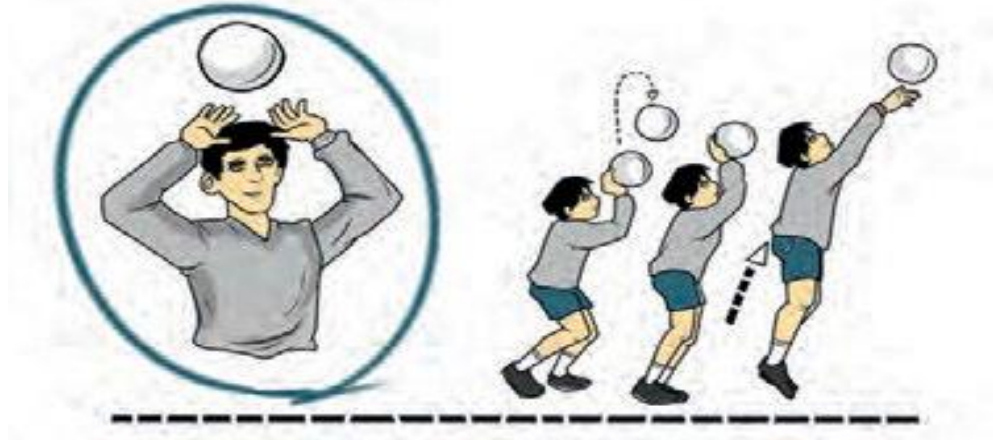
Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

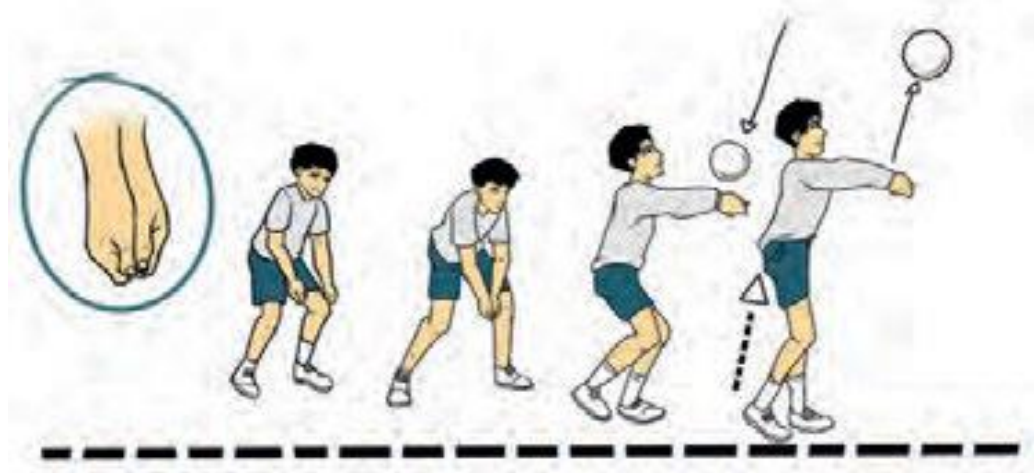
### E. Materi Pembelajaran

- Olahraga bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh 12 orang, masing-masing tim terdiri dari 6 pemain yang saling bertanding. Dalam melakukan permainan bola voli teknik dasar yang harus dikuasai adalah **passing bawah** dan **passing atas**. Passing adalah salah satu teknik dari bermain bola voli yang sangat penting. Walaupun pemain mempunyai teknik smash yang baik tetapi jika tidak mempunyai skill dalam melakukan passing, hal itu akan menjadi celah bagi lawan untuk mematikan perlawanan kita. Semua teknik dasar dalam bermain bola voli wajib dipelajari bila ingin menjadi pemain profesional sehingga dapat menguasai permainan saat bertanding.

- Cara melakukan passing atas dalam bola voli :
  - a) Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan, posisi lengan agak di tekuk di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk atau corong di depan atas wajah.
  - b) Gerakan, dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat, usahakan arah datangnya bola di tengah-tengah atas wajah, perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan.
  - c) Akhir gerakan, tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak mendorong.



- Cara melakukan passing bawah dalam bola voli :
  - a) Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datangnya bola.
  - b) Gerakan, Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.
  - c) Akhir Gerakan, tumit terangkat dari, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak dorong.

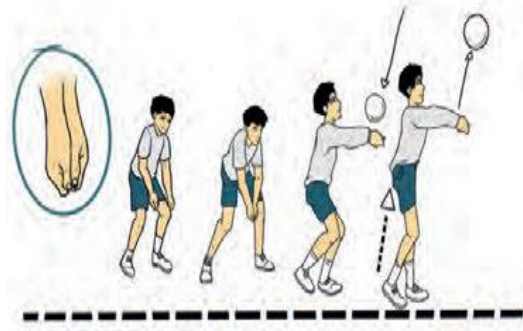


## F. Metode Pembelajaran

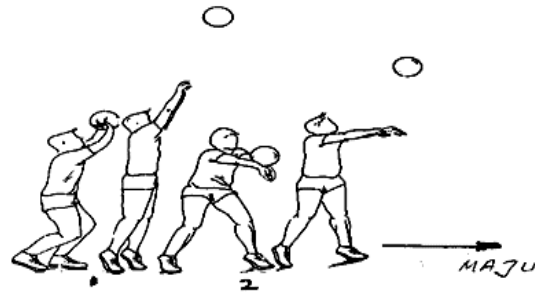
1. Pendekatan teknik
2. Pendekatan bermain
3. Komando

## G. Kegiatan Pembelajaran

No	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
1.	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibariskan menjadi 4 bersaf</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Presensi kehadiran siswa</li> <li>• Apersepsi</li> <li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>• Siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan. Cara bermain :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok</li> <li>2. Siswa bermain kucing-kucingan dilapangan berukuran 15 meter x 15 meter</li> <li>3. Satu kelompok menjadi kucing dan satu kelompok lagi melakukan passing</li> <li>4. Mepassing bola ke teman dengan cara dilempar</li> </ol> </li> </ul> <div data-bbox="699 1064 1256 1494" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: blue;">●</span> : Siswa yang melempar bola</li> <li><span style="color: orange;">●</span> : Siswa yang menjadi kucing</li> </ul>	10 menit
2.	Inti	<p><b>Eksplorasi</b></p> <p>Dalam kegiatan eksplorasi, guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar passing atas</li> </ul> <div data-bbox="699 1884 1208 2166" style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar passing bawah</li> </ul>	60 menit



- Melakukan kombinasi teknik dasar ( passing atas dan bawah ) dengan rincian sebagai berikut :



- Melakukan passing atas dan bawah dengan cara menangkap lalu mendorong yang diawali dengan bola dilambung di tempat (berpasangan/kelompok)
- Melakukan passing atas dan bawah dengan cara mendorong bola di tempat (berpasangan/kelompok)
- Melakukan passing atas dan bawah sambil bergerak (perorangan/kelompok)
- Melakukan passing atas dan bawah langsung (berpasangan/kelompok )
- memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

#### **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru :

- Siswa melakukan gerakan passing bawah tanpa bola
- Siswa melakukan gerakan passing bawah dengan menggunakan bola
- Siswa melakukan gerakan passing atas tanpa menggunakan bola
- Siswa melakukan passing atas dengan menggunakan bola
- Bermain bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar passing atas
- Memfasilitasi siswa melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri siswa

		<p><b>Konfirmasi</b></p> <p>Dalam kegiatan konfirmasi, guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan siswa</li> <li>• Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi siswa melalui berbagai sumber</li> <li>• Memfasilitasi siswa melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,</li> <li>• Memfasilitasi siswa untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar</li> <li>• Berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan siswa yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;</li> <li>• Membantu menyelesaikan masalah</li> <li>• Memberi acuan agar siswa dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi</li> <li>• Memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh</li> <li>• Memberikan motivasi kepada siswa yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.</li> <li>• Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram. Penilaian nya yaitu : Melakukan passing bawah sendiri selama 1 menit. Dan peraturannya saat melakukan passing bawah, bola harus di atas kepala</li> </ul>	
3.	Penutup	<p>Dalam kegiatan penutup, guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran</li> <li>• Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran</li> <li>• Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi.</li> </ul>	10 menit

## H. Alat Sumber Belajar

### Alat pembelajaran :

- Ruang terbuka yang datar dan aman / lapangan voli
- Bola voli
- Peluit
- Stopwatch

### Sumber pembelajaran :

- Buku teks

- Buku referensi, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII*,
- Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*

**I. Penilaian**

**1. Teknik penilaian**

- Tes unjuk kerja (psikomotor):  
Lakukan teknik dasar passing passing bawah dalam voli selama 1 menit  
Keterangan :  
Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 5

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

- Pengamatan sikap (afeksi):  
Mainkan permainan bolavoli dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman  
Keterangan:  
Berikan tanda cek ( √ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek ( √ ) mendapat nilai 1

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

Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi : 2
---

**2. Rubrik Penilaian**

**RUBRIK PENILAIAN  
UNJUK KERJA PASSING BAWAH SELAMA 1 MENIT**

No Absen	Nama siswa	Skor ( 1 – 5 )
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

**Kriteria Penilaian Passing Bawah selama 1 menit**

<b>BERAPA KALI MELAKUKAN PASSING BAWAH SELAMA 1 MENIT</b>		<b>SKOR</b>
<b>PUTRA</b>	<b>PUTRI</b>	
<b>0 – 10</b>	<b>0 – 4</b>	<b>1</b>
<b>11 – 15</b>	<b>5 – 9</b>	<b>2</b>
<b>16 – 20</b>	<b>10 – 14</b>	<b>3</b>
<b>21 - 25</b>	<b>15 – 19</b>	<b>4</b>
<b>26 - dst</b>	<b>20 - dst</b>	<b>5</b>

**RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLAVOLI**

<b>PERILAKU YANG DIHARAPKAN</b>	<b>CEK (√)</b>
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit (sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
<b>JUMLAH</b>	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5</b>	

**Mengetahui,**

**Magelang, 29 Juli 2016**

**Guru Pembimbing**

**Mahasiswa**

**SUJA'I S.Pd**

**HINDARTO BRAMANTIA K.**

NIP. 19590220198303 1008

NIM 13601241144

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**ATLETIK ( LARI JARAK PENDEK 50 M )**

Sekolah	: SMP N 1 Kota Mungkid
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: VIII / Ganjil
Pertemuan ke	: 1
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

---

---

**A. Standar Kompetensi**

Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

**B. Kompetensi Dasar**

Mempraktikkan teknik dasar olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

**C. Indikator**

- a) Melakukan teknik dasar start jongkok menggunakan aba – aba (bersedia, siap, ya/go).
- b) Melakukan kombinasi teknik dasar start, lari dan finish.
- c) Melakukan lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi.

**D. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar start jongkok, lari dan finish
2. Melakukan lomba lari jarak pendek dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri

**E. Materi Pembelajaran**

Start adalah suatu persiapan awal seseorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Untuk nomor jarak pendek, start yang dipakai adalah start jongkok (*Crouch Start*) sedangkan untuk jarak menengah dan jauh menggunakan start berdiri (*Standing Start*).

Tujuan utama start dalam lari jarak pendek, lari estafet/sambung, dan lomba lari gawang adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Si pelari harus dapat mengatasi kelembaman/inertia dengan menerapkan daya maksimum terhadap *start block* sesegera mungkin setelah tembakan pistol start atau aba-aba dari *starter* dan bergerak ke dalam suatu posisi optimum untuk tahap lari percepatan.

Adapun posisi badan saat aba-aba tersebut di atas sebagai berikut:

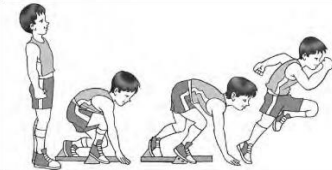
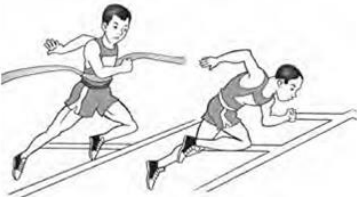
- a. Setelah starter memberikan aba-aba "**bersedia**" maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh block depan dan belakang; lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan membentuk huruf "V" terbalik, dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah.
- b. Setelah aba-aba "**siaaap**", seorang pelari akan menempatkan posisi badan sebagai berikut. Lutut ditekan ke belakang; lutut kaki ke depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90°); lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120° – 140°; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan.

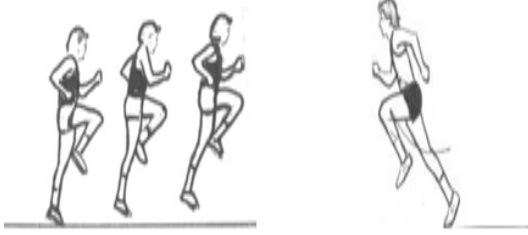
- c. *Yaaaak* (bunyi pistol) atau drive. Gerakan yang akan dilakukan pelari setelah aba-aba yaaaak/bunyi pistol adalah badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak/menekan keras pada *start-block*; kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian; kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak tidak namun lama; kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan; lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.

## F. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Praktek

## G. Kegiatan Pembelajaran

No	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
1.	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa di bariskan 4 bersaf</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Presensi</li> <li>• Menegur siswa yang tidak berpakaian olahraga</li> <li>• Menanyakan keadaan siswa, menyiapkan secara fisik maupun mental untuk mengikuti pembelajaran</li> <li>• Memberikan penjelasan tujuan pembelajaran dan materi yang akan diajarkan</li> <li>• Melakukan Pemanasan dalam bentuk permainan “Hitam Hijau”. Cara bermain :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, ( Hitam dan Hijau )</li> <li>2. Dua kelompok saling berhadapan dan berpasangan</li> <li>3. Jika Guru menyebut “Hitam” maka Hijau berlari mengajar Hitam</li> <li>4. Jika Guru menyebut “Hijau” maka Hitam berlari mengejar Hijau</li> </ol> </li> </ul>	10 menit
2.	Inti	<p><b>Eksplorasi</b></p> <p>Dalam kegiatan eksplorasi, guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan aba – aba start jongkok ( Bersedia, Siap, Yak )</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan finish</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan lari jarak pendek 50 m dengan rincian kegiatan sebagai berikut :</li> </ul>	60 menit

		 <p>a. Melakukan teknik dasar gerakan pengangkatan paha di tempat dilanjutkan dengan berjalan(berkelompok/berpasangan)</p> <p>b. Melakukan teknik dasar gerakan tangan di tempat dilanjutkan dengan berjalan (berkelompok/berpasangan)</p> <p>c. Melakukan teknik dasar gerakan "hop " (berkelompok/berpasangan)</p> <p>d. Melakukan teknik dasar gerakan lari langkah panjang (berkelompok/berpasangan)</p> <p>e. Melakukan koordinasi gerak aba-aba, lari dan finish</p> <p>f. Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.</p> <p><b>Elaborasi</b>          Dalam kegiatan elaborasi, guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memfasilitasi siswa dengan sarana dan prasarana yaitu lintasan lari / lapangan</li> <li>• Memberikan kesempatan untuk berfikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut</li> <li>• Penilaian lari jarak pendek 50 meter</li> </ul> <p><b>Konfirmasi</b>          Dalam kegiatan konfirmasi, guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa</li> <li>• Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan</li> </ul>	
3.	Penutup	Dalam kegiatan penutup, guru : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan / diajarkan</li> <li>• Memberi motivasi akhir</li> <li>• Melakukan gerakan pendinginan</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Membubarkan barisan</li> </ul>	10 menit

## H. Alat dan Sumber Belajar

### 1. Alat Pembelajaran

- Lapangan
- Cone

- c) Peluit
- d) Stopwatch
- e) Start blok

**2. Sumber Belajar**

- a) Buku pegangan guru dan siswa SMP Kelas VIII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Yudhistira.
- b) Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas 8, Sarjono Sumarjo, Pusat Perbukuan Mendiknas.

**F. Penilaian**

**Teknik Penilaian**

- Tes unjuk kerja (psikomotor) :

Siswa melakukan lari jarak pendek 50 m

Keterangan :

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang nilai antara satu sampai dengan lima

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{-----}}{\text{-----}} \times 100$$

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afektif) :

Siswa melakukan lari jarak pendek serta permainan yang dimodifikasi, siswa menunjukkan sikap percaya diri, kejujuran, menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam lomba

Keterangan :

Siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan rentang nilai antara satu sampai dengan tiga.

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{-----}}{\text{-----}} \times 100$$

Jumlah skor maksimal

**RUBRIK PENILAIAN**

**UNJUK KERJA LARI JARAK PENDEK 50 M ( PSIKOMOTOR )**

No	Nama Siswa	Catatan waktu (Detik)	Skor (√)				
			1	2	3	4	5
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							

### Kriteria Penilaian

Skor	Putra	Putri
5	sd – 7.8detik	sd – 9.0 detik
4	7.9 detik – 9.0 detik	9.1 detik – 11.0 detik
3	9.1 detik – 11.0 detik	11.1 detik – 13.0 detik
2	11.1 detik – 13.0 detik	13.1 detik – 15.0 detik
1	13.1 detik - dst	15.1 - dst

### RUBRIK PENILAIAN

#### PERILAKU DALAM LARI JARAK JAUH ( AFEKTIF )

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Percaya diri	
2. Kejujuran (tidak bermain curang/mencuri start)	
3. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam lomba	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 3	

Magelang, 25 Juli 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Suja'i, S.Pd

NIP. 19590220198303 1008

Hindarto Bramantia K.

NIM 13601241144

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Sekolah	: SMP N 1 Kota Mugkid
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / I
Pertemuan ke	: 1
Materi	: Lempar lembing awalan menyamping
Alokasi waktu	: 2 x 40 menit

---

### **J. Standar Kompetensi**

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

### **K. Kompetensi Dasar**

- 1.3. Mempraktikan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan \*\*)

### **L. Indikator**

3. Melakukan teknik dasar memegang lembing, posisi awal melempar dan gerakan melempar
4. Melakukan kombinasi teknik dasar lempar lembing
5. Melakukan lomba lempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi

### **M. Tujuan Pembelajaran**

4. Siswa mampu memegang lembing dengan cara yang baik sesuai aturan dan kemudahan
5. Siswa mampu membawa lembing dengan baik
6. Siswa mampu melakukan lemparan dengan baik
7. Siswa mampu mengkombinasikan teknik dasar lempar lembing
8. Siswa dapat melakukan lomba lempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi dengan benar

### **❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin ( *Discipline* )**

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerjasama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

## N. Materi Pembelajaran



Lempar lembing merupakan salah satu cabang atletik dari nomor lempar. Lempar lembing bertujuan melempar lembing sejauh-jauhnya. Pada lempar lembing terdapat 3 bagian lembing, yang disebut mata lembing, badan lembing, dan titik pusat gravitasi lembing. Panjang lembing yang digunakan untuk putra dan putri berbeda. Panjang lembing untuk putra adalah 2,6–2,7

meter sedangkan panjang lembing untuk putri adalah 2,2 –2,3 m. Cara memegang lembing pada lempar lembing berbeda-beda. Terdapat 3 cara memegang lembing, yaitu cara Amerika, cara Finlandia, dan cara menjepit.

### Cara Memegang Lembing

Ada tiga cara yang biasa digunakan dalam hal memegang lembing, yakni:

#### Gaya Amerika (Amerika style):

- Tombak atau lembing diletakkan tepat di telapak tangan dimana bagian ujung atau mata lembing tersebut menyerong hingga mendekati badan.



- Jari telunjuk menggenggam erat bagian tepi atau pangkal belakang lembing, dan dikontrol oleh ibu jari dan kemudian diletakkan di bagian tepi belakang pegangan.
- Pastikan lembing Anda lurus.
- Pada pegangan Amerika ini, jari telunjuk juga jempol seseorang cukup memegang peranan yang penting dalam hal mendorong lembing pada saat hendak melempar.

#### Gaya Finlandia (Finlandia style):

- Lembing ditempatkan di telapak dimana bagian ujung lembing tersebut menyerong hingga hampir menyentuh badan.



- Jari tengah akan memegang bagian tepi dari tali pada belajang dan dibuat melingkar dengan bantuan jempol atau ibu jari. Saat menggunakan gaya ini, pastikan jari telunjuk Anda lemas agar bisa membantu menahan lembing itu sendiri.

Gaya Finlandia ini menekankan pada peranan jari bagian tengah pun ibu jari dalam mendorong serta melempar lembing.

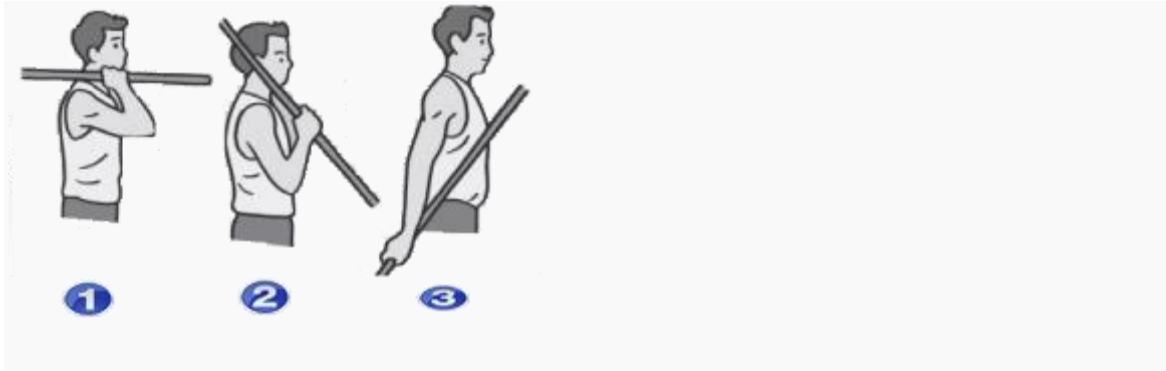
#### Gaya Menjepit (Tang style):



Gaya yang satu ini cukup sederhana, intinya hanya dengan menjepit lembing

## Cara Membawa Lembing

1. Lembing dibawa dengan ditaruh di atas pundak. Cara ini dipraktikkan dengan memegang lembing di



atas pundak tepat di samping kepala dimana mata lembing menyerong ke atas. Sementara itu siku tangan terlipat atau ditekuk sehingga menuju ke arah depan. Cara ini biasanya digunakan oleh atlet yang hendak menggunakan gaya hot-step atau gaya jangkit sebagai awalan melempar.

2. Lembing dibawa dengan ditaruh di bawah. Cara ini dimulai dengan lengan bagian kanan yang harus lurus ke bawah. Sementara itu, bagian mata lembing menyerong ke atas sehingga bagian ekornya menyerong dan hampir menyentuh tanah.
3. Lembing dibawa di depan dada, Cara ini dilakukan dengan memosisikan lembing serong ke bawah sementara itu ekornya serong pada bagian atas sehingga melewati pundak bagian kanan.

## Cara melempar

Melempar lembing dapat dilakukan dengan cara:

### Awalan

Awalan berlari sambil membawa lembing di atas kepala dengan lengan ditekuk, siku menghadap ke depan dan telapak tangan menghadap atas. Posisi lembing berada sejajar di atas garis paralel dengan tanah.

### Lemparan

1. Jika melempar dengan tangan kanan, maka kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan sekitarnya.
2. Tangan yang memegang lembing diluruskan ke belakang.
3. Kaki belakang dibengkokkan mengikuti badannya turut ke belakang.
4. Berat badan berada di kaki belakang.
5. Pada saat lembing dilempar tekuk lengan ke dalam, bersamaan punggung berputar ke depan.
6. Lembing dilepas melalui atas kepala.

### Gerakan akhir

Pada bagian akhir dapat dilakukan langkah dengan beberapa cara berikut.

Rangkaian gerak lempar lembing

- a) Dengan jingkat (hop step)
- b) Dengan langkah silang di depan (cross step)
- c) Dengan langkah silang di belakang (rear cross step)

Proses peralihan (cross step) dilakukan saat kaki diturunkan. Kedua bahu diputar perlahan ke arah kanan (bukan kidal), lengan kanan mulai bergerak dan diluruskan ke arah belakang dengan tubuh bagian atas condong ke belakang. Pandangan selalu melihat lurus ke depan.

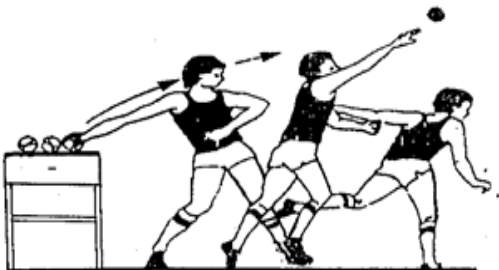
Hal-hal yang harus dihindari dalam lempar lembing, antara lain:

- Memegang lembing dengan tangan tegang.
- Melompat.
- Melangkah dengan salah.
- Lembing agak ke bawah saat dilempar.
- Menempatkan kaki yang di depan terlalu jauh ke samping kiri. Melempar berputar ke samping badan.

#### O. Metode Pembelajaran

1. Metode demonstrasi
2. Praktek
3. Ceramah

#### P. Kegiatan Pembelajaran

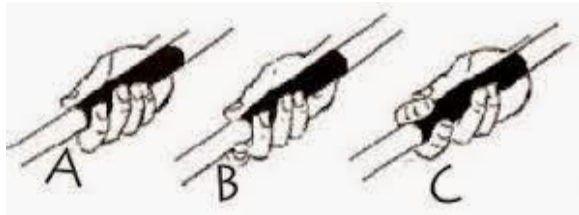
No	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
1.	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibariskan menjadi 4 bersaf</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Presensi kehadiran siswa</li> <li>• Apersepsi</li> <li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>• Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis. Pemanasan di lebih fokuskan lengan, pergelangan tangan, dan tangan</li> </ul>	10 menit
2.	Inti	<p><b>Eksplorasi</b></p> <p>Dalam kegiatan eksplorasi, guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar awal melempar lembing (Alat yang digunakan adalah bola kecil / tongkat)</li> <li>• Melakukan teknik dasar memegang lembing dan membawa di tempat</li> <li>• Melakukan teknik dasar melempar lembing menggunakan dua tangan dari atas kepala</li> <li>• Melakukan teknik dasar membawa lembing dengan satu tangan sambil bergerak jalan jogging</li> <li>• Melakukan kombinasi teknik dasar awal melempar, lemparan dan gerak ikutan, dengan rincian kegiatan sebagai berikut : ( alat yang digunakan adalah bola kecil )</li> </ul> 	60 menit

- Melakukan teknik dasar melempar lembing menggunakan satu tangan dari atas kepala di tempat
- Melakukan teknik dasar melempar lembing menggunakan satu tangan dari atas kepala sambil jogging
- Melakukan teknik dasar melempar lembing menggunakan satu tangan dari posisi menyamping
- Memfasilitasi siswa melakukan percobaan di lapangan

### Elaborasi

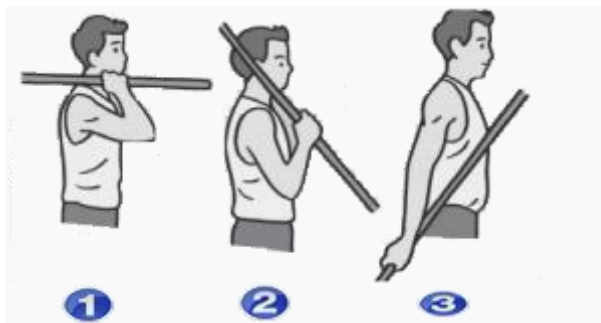
Dalam kegiatan elaborasi :

- Siswa melakukan teknik dasar memegang lembing



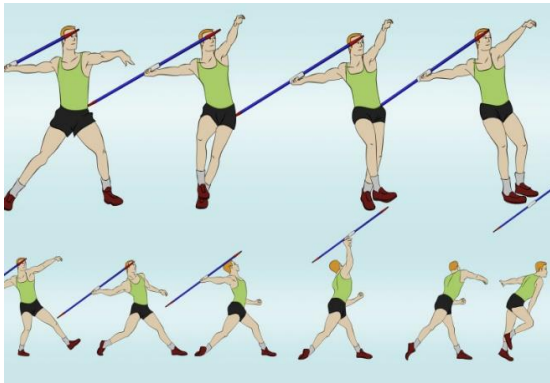
- Gaya Amerika
- Gaya Finlandia
- Gaya menjepit

- Siswa melakukan teknik dasar membawa lembing. Cara melakukan :
  1. Lembing dibawa dengan ditaruh di atas pundak. Cara ini dipraktekkan dengan memegang lembing di



atas pundak tepat di samping kepala dimana mata lembing menyerong ke atas. Sementara itu siku tangan terlipat atau ditekuk sehingga menuju ke arah depan. Cara ini biasanya digunakan oleh atlit yang hendak menggunakan gaya hot-step atau gaya jangkit sebagai awalan melempar.

2. Lembing dibawa dengan ditaruh di bawah. Cara ini dimulai dengan lengan bagian kanan yang harus lurus ke bawah. Sementara itu, bagian mata lembing menyerong ke atas sehingga bagian

		<p>ekornya menyerong dan hampir menyentuh tanah.</p> <p>3. Lembing dibawa di depan dada, Cara ini dilakukan dengan memposisikan lemping serong ke bawah sementara itu ekornya serong pada bagian atas sehingga melewati pundak bagian kanan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan melempar lemping di tempat sebanyak 3 kali</li> <li>• Siswa melakukan teknik dasar membawa lemping dengan satu tangan sambil bergerak jalan jogging dan di akhiri dengan melempar lemping sebanyak 3 kali</li> <li>• Siswa melakukan teknik dasar melempar lemping menggunakan satu tangan dari posisi menyamping</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan kombinasi teknik dasar lempar lemping secara keseluruhan</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan lomba lempar lemping yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Konfirmasi</b></p> <p>Dalam kegiatan konfirmasi, guru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik</li> <li>• Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber</li> <li>• Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan</li> </ul>	
3.	Penutup	<p>Dalam kegiatan penutup, guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibariskan menjadi 4 bersaf</li> <li>• Melakukan pendinginan</li> </ul>	10 menit

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran</li> <li>• Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram</li> <li>• Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran</li> <li>• Siswa dibubarkan</li> </ul>	
--	--	---	--

#### Q. Sumber Belajar

- Lapangan
- Peluit
- Cone
- Buku referensi, *, Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII,*
- Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*

#### R. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar lempar lembing dengan koordinasi yang baik</li> <li>• Melakukan lomba melempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar lempar lembing dengan koordinasi yang baik !
<p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk teknik dasar lempar lembing dengan koordinasi yang baik</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Arah gerak melempar lembing yang benar, adalah .
<p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

#### 1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar melempar lembing gaya menyamping

*Keterangan:*

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

*Jumlah skor yang diperoleh*

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

- Pengamatan sikap (afeksi):

Lakukan teknik dasar lomba lempar lembing gaya menyamping dengan peraturan yang telah dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

Keterangan:

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

*Jumlah skor yang diperoleh*

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

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam teknik dasar melempar lembing

Keterangan:

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

*Jumlah skor yang diperoleh*

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

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

## 2. Rubrik Penilaian

### **RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK DASAR MELEMPAR LEMBING GAYA MENYAMPING**

<b>Aspek Yang Dinilai</b>	<b>Kualitas Gerak</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Arah gerakan lengan saat melempar lembing ke depan atas				
2. Posisi badan saat akan melempar lembing menyamping arah gerakan				
3. Pelepasan lembing dari pegangan tangan setelah posisi lengan lurus ke depan atas				
4. Posisi badan dibawa ke depan setelah melempar lembing				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16</b>				

**RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU DALAM MELEMPAR LEMBING GAYA MENYAMPING**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman dalam melakukan kegiatan	
2. Toleransi/menghargai lawan	
3. Percaya diri/keberanian( bersungguh-sungguh dalam bermain)	
4. Bersedia berbagi tempat dan peralatan	
Jumlah	
Jumlah Skor Maksimal = 4	

**RUBRIK PENILAIAN  
PEMAHAMAN KONSEP MELEMPAR LEMBING GAYA MENYAMPING**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana bentuk gerakan lengan saat melempar lembing?				
2. Bagaimana bentuk gerakan pinggang saat melempar lembing?				
3. Bagaimana posisi badan yang benar setelah melempar lembing ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Magelang, 25 Juli 2016

Mengetahui,

**Guru Pembimbing**

**Mahasiswa**

**Suja'i, S.Pd**

**NIP. 19590220198303 1008**

**Hindarto Bramantia K.**

**NIM : 13601241144**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Sekolah	: SMP N 1 Kota Mugkid
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / I
Pertemuan ke	: 1
Materi	: Tolak peluru gaya menyamping
Alokasi waktu	: 2 x 40 menit

---

---

### S. Standar Kompetensi

3. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

### T. Kompetensi Dasar

- 1.3. Mempraktikan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan \*\*)

### U. Indikator

6. Melakukan teknik dasar posisi awal menolak peluru
7. Melakukan kombinasi posisi awal menolak dan gerak ikutan
8. Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi

### V. Tujuan Pembelajaran

9. Siswa dapat melakukan teknik dasar awalan menolak dengan baik
10. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar awal menolak dan gerak ikutan dengan baik
11. Siswa dapat melakukan lomba menolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi

### ❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

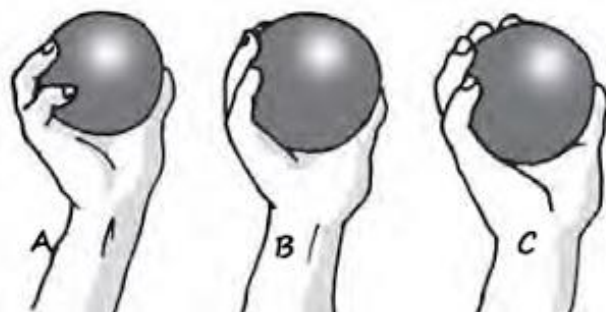
Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

### W. Materi Pembelajaran

#### a. Tiga macam cara memegang peluru



1. Jari-jari renggang, jari kelingking ditekuk di samping peluru berfungsi untuk menahan peluru agar tidak bergeser dari tempatnya. Cara ini digunakan bagi yang memiliki jari-jari yang kuat dan panjang (gambar A).
2. Jari-jari agak rapat dan ibu jari berada di samping, jari kelingking berada di samping belakang peluru yang berfungsi untuk menahan peluru agar tidak bergeser serta membantu menekan pada waktu peluru ditolakkan (gambar B).
3. Jari-jari agak renggang dengan ibu jari berada di samping, berfungsi untuk menahan geseran ke samping, kelingking di belakang peluru berfungsi untuk ikut menekan pada waktu peluru ditolakkan. Cara ini digunakan bagi yang memiliki jari-jari tangan yang pendek dan kecil (gambar C).

#### b. Cara menempatkan peluru pada bahu



**Cara meletakkan peluru di bahu**

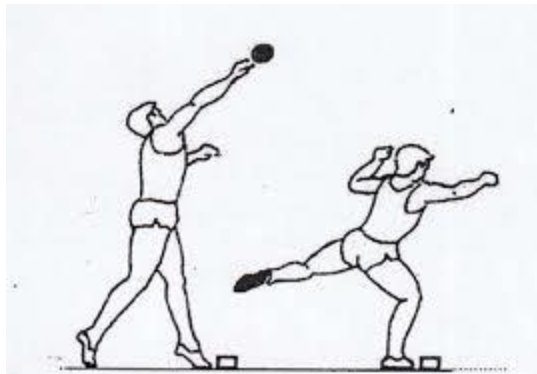
Peluru yang sudah dipegang ditempatkan diantar tulang selangka dengan rahang bagian bawah, bagian peluru atas sedikit menempel tulang rahang bawah. Dalam gaya menyamping, arah sasaran pada bahu kiri menghadap ke samping, kearah sasaran. Kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan kanan memegang peluru dan menempelkannya antara tulang rahang dengan selangka siku yang mengarah ke samping bawah. Dan lengan kiri mengimbanginya dalam posisi yang wajar.

#### c. Gerakan



Lakukan gerakan pendahuluan dengan kaki kiri. Gerak pendahuluan dilakukan dengan kaki kiri diayunkan lurus ke samping kiri secara bersamaan dengan menjingkrakkan kaki kanan. Gerakan jingkrak serendah-rendahnya segaris dengan arah tolakan dan mendarat dengan kaki kanan kanan terlebih dahulu setelah kaki kiri dengan cepat dan kuat dengan tekukan lutut kaki kanan yang diluruskan disertai sedikit putaran badan kea rah kiri. Kemudian berat badan dipindahkan ke kaki kiri yang masih ditekuk. Tangan kanan mulai diluruskan kea rah lemparan pada sudut tolakan, kemudian peluru dilepaskan dengan bantuan dorongan dan lecutan tangan.

**d. Sikap Akhir**



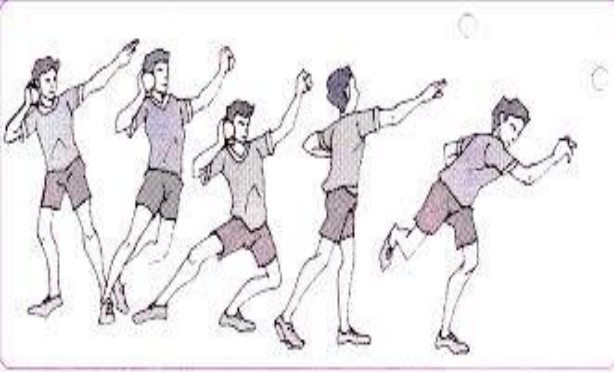
Kaki kanan melangkah pendek dan kaki kiri diayunkan ke belakang untuk menjaga keseimbangan lengan kanan. Lemparan mengarah ke depan atas dan dalam posisi tetap menjaga keseimbangan badan.

**X. Metode Pembelajaran**

1. Metode Demonstrasi
2. Praktek
3. Ceramah

**Y. Kegiatan Pembelajaran**

No	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
1.	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibariskan menjadi 4 bersaf</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Presensi kehadiran siswa</li> <li>• Apersepsi</li> <li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>• Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis. Pemanasan lebih berfokus di lengan dan tangan</li> </ul>	10 menit
2.	<b>Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan guru tentang tolak peluru gaya menyamping</li> <li>• Perkenalkan siswa dengan peluru ( memegang peluru ), dengan cara :                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Siswa di perintahkan untuk menggehindarkan peluru terlebih dahulu</li> <li>b) Siswa di ajarkan cara memegang peluru dengan benar</li> </ol> <div style="text-align: center;"> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jari-jari renggang, jari kelingking ditekuk di samping peluru berfungsi untuk menahan peluru agar tidak bergeser dari tempatnya. Cara ini digunakan bagi yang memiliki jari-jari yang kuat dan panjang (gambar A).</li> </ol> </li> </ul>	60 menit

		<p>2. Jari-jari agak rapat dan ibu jari berada di samping, jari kelingking berada di samping belakang peluru yang berfungsi untuk menahan peluru agar tidak bergeser serta membantu menekan pada waktu peluru ditolakkan (gambar B).</p> <p>3. Jari-jari agak renggang dengan ibu jari berada di samping, berfungsi untuk menahan geseran ke samping, kelingking di belakang peluru berfungsi untuk ikut menekan pada waktu peluru ditolakkan. Cara ini digunakan bagi yang memiliki jari-jari tangan yang pendek dan kecil (gambar C).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa berlatih gerakan tolak peluru gaya menyamping tanpa alat :       <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Siswa dibariskan menjadi 4 bersaf</li> <li>b) Siswa satu dengan siswa yang lain di beri jarak kira-kira 2 meter</li> <li>c) Semua siswa melakukan gerakan tolak peluru gaya menyamping tanpa alat sebanyak 5 kali</li> </ol> </li> <li>• Siswa berlatih gerakan tolak peluru gaya menyamping dengan menggunakan alat :</li> </ul>  <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Siswa dibariskan menjadi 8 bersaf</li> <li>b) Siswa paling depan memegang peluru</li> <li>c) Siswa paling depan melakukan gerakan tolak peluru dan siswa di belakang nya mengambil peluru dan seterusnya</li> <li>d) Setiap siswa melakukan gerakan sebanyak 5 kali</li> </ol>	
3.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan / diajarkan ( evaluasi )</li> <li>• Memberi motivasi akhir</li> <li>• Melakukan gerakan pendinginan</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Membubarkan barisan</li> </ul>	10 menit

## Z. Alat dan Sumber Belajar

### Alat pembelajaran :

1. Lapangan
2. Peluru 8 buah
3. Peluit
4. Cone 2 buah

### Sumber pembelajaran :

1. Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII*,

## AA. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p><b>Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar posisi awal menolak peluru</li> <li>• Melakukan kombinasi posisi awal menolak dan gerak ikutan</li> <li>• Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar posisi awal menolak menolak dan gerak ikutan
<p><b>Kogniti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk –bentuk kombinas teknik dasar posisi awal menolak peluru, dan gerak ikutan</li> </ul>	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan tolak peluru gaya menyamping, adalah .
<p><b>Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

### 1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar menolak peluru gaya membelakang

*Keterangan:*

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

*Jumlah skor yang diperoleh*

*Nilai = ----- X 50*

*Jumlah skor maksimal*

- Pengamatan sikap (afeksi):

Lakukan teknik dasar lomba menolak peluru dengan peraturan yang telah dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam teknik dasar menolak peluru

Keterangan:

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

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

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

$\text{Nilai tes unjuk kerja} + \text{nilai observasi} + \text{nilai kuis}$
---

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN  
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR MENOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANG**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Gerakan lengan saat menolak ke depan atas 2. Posisi badan saat akan menolak peluru 3. Pelepasan peluru dari pegangan tangan setelah posisi lengan lurus ke depan atas 4. Posisi badan dibawa ke depan setelah menolak				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16</b>				

**RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU DALAM MENOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANG**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman dalam melakukan kegiatan	
2. Toleransi/menghargai lawan	
3. Percaya diri/keberanian( bersungguh-sungguh dalam bermain)	
4. Bersedia berbagi tempat dan peralatan	
Jumlah	
Jumlah Skor Maksimal = 4	

**RUBRIK PENILAIAN  
PEMAHAMAN KONSEP MENOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANG**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana bentuk gerakan lengan saat menolak peluru?				
2. Bagaimana bentuk gerakan pinggang saat menolak peluru?				
3. Bagaimana posisi badan yang benar setelah menolak peluru ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Magelang, 29 Juni 2016

Mengetahui,

**Guru Pembimbing**

**Mahasiswa**

Suja'i, S.Pd  
NIP. 19590220198303 1008

Hindarto Bramantia Kurniawan  
NIM 13601241144





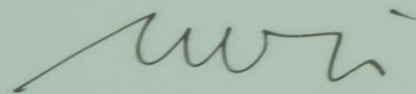
	<p>• <b>Bola Voli</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan kombinasi teknik dasar passing atas dan passing bawah</li> <li>Melakukan kombinasi teknik dasar passing atas, bawah dan smash tanpa awalan</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupu kerjasama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan kombinasi teknik dasar passing atas dan passing bawah bola voli</li> <li>Melakukan kombinasi teknik dasar passing atas, bawah dan smash tanpa awalan</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes keterampilan</p> <p>Tes sikap</p>	<p>Lakukan kombinasi passing atas, bawah dan smash tanpa awalan</p> <p>Observ.</p>		<p>Buku teks, buku referensi, bola voli, net, lapangan voli</p>
	<p>• <b>Bola Basket</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan kombinasi teknik dasar passing, menggiring, shooting dan lay-up shoot</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan kombinasi teknik dasar passing (dada, pantul, dan dari atas kepala)</li> <li>Melakukan kombinasi teknik dasar menggiring, shooting (dengan dua tangan dari atas kepala) dan lay up shoot</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes Keterampilan</p> <p>Tes sikap</p> <p>Tes</p>	<p>Lakukan kombinasi passing, menggiring, shooting dan lay-up shoot</p> <p>Observ.</p> <p>Observ.</p>		<p>Buku teks, buku referensi, bola basket, lapangan basket, ring</p>

<p>1.3 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dengan peralatan **)</p>	<p>• <b>Lari Jarak pendek 50 M</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kombinasi teknik dasar start secara berpasangan atau kelompok</li> <li>• Melakukan kombinasi teknik dasar start secara berpasangan atau kelompok</li> <li>• Melakukan lomba lari pendek dengan peraturan dimodifikasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar start jongkok menggunakan aba-aba ( bersedia, siap, yak/go )</li> <li>• Melakukan kombinasi teknik dasar start, lari, dan finish</li> <li>• Melakukan lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes Keterampilan</p> <p>Tes Keterampilan</p> <p>Observ.</p>	<p>Lakukan teknik start jongkok</p> <p>Lakukan kombinasi start, lari dan fiish</p>	<p>3x40 menit</p>	<p>Buku teks, buku referensi, lapangan, start block, bendera start</p>
	<p>• <b>Total peluru gaya menyamping</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan posisi awal menolak pelurusecara berpasangan atau kelompok</li> <li>• Melakukan kombinasi posisi awal menolak dengan gerakan ikutan secara berpasangan atau kelompok</li> <li>• Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar posisi awal menolak peluru</li> <li>• Melakukan kombinasi posisi awal menolak dan gerak ikutan</li> <li>• Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<p>Tes Keterampilan</p> <p>Tes Keterampilan</p> <p>Observ.</p>	<p>Lakukan teknik dasar posisi awal menolak</p> <p>Lakukan kombinasi posisi awal, menolak dan gerak ikutan</p>		<p>Buku teks, buku referensi, lapangan, peluru</p>

1.3 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dengan peralatan **)	• <b>Lempar lembing awalan menyamping</b>	• Melakukan teknik dasar memegang, melempar dan gerak ikutan lempar lembing secara berpasangan atau kelompok	• Melakukan teknik dasar memegang lembing, posisi awal melempar dan gerak ikutan	Tes	Tes Keterampilan	Lakukan teknik dasar posisi awal melempar	3x40 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, start block, bendera start
		• Melakukan kombinasi lempar lembing secara berpasangan atau kelompok	• Melakukan kombinasi teknik dasar lempar lembing	Tes	Tes Keterampilan	Lakukan kombinasi posisi, awal, menolak dan gerak ikutan		
		• Melakukan lomba lempar lembing dengan peraturan yang di modifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri	• Melakukan lomba lempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi	Tes	Tes Sikap	Observ.		

Mengetahui,

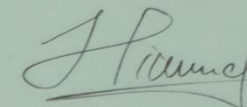
Guru Pembimbing



Suja'i S.Pd  
NIP. 19590220198303 1008

Magelang, 22 September 2016

Mahasiswa



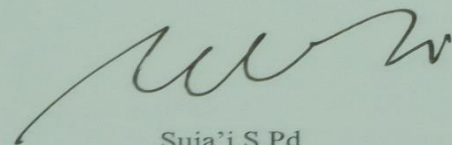
Hindarto Bramantia K.  
NIM 13601241144

## JADWAL MENGAJAR

JAM KE-	WAKTU	HARI/KELAS					
		SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU
1	07.10 – 07.50	VIII A	VIII C		VIII E		
2	07.50 – 08.30	VIII A	VIII C		VIII E		
3	08.30 – 09.10		VIII F		VIII B		
4	09.25 – 10.05		VIII F		VIII B		
5	10.05 – 10.45						
6	10.45 – 11.25						
7	11.40 – 12.20						
8	12.20 – 13.00						

Mengetahui,

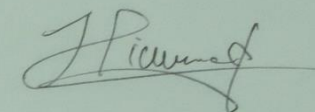
Guru Pembimbing



Suja'i S.Pd  
NIP. 19590220198303 1008

Magelang, 22 September 2016

Mahasiswa PPL



Hindarto Bramantia K.  
NIM 13601241144

## DAFTAR NAMA SISWA

MATA PELAJARAN : PJOK

KELAS : VIII A

SEMESTER : GASAL

TAHUN PELAJARAN : 2016 / 2017

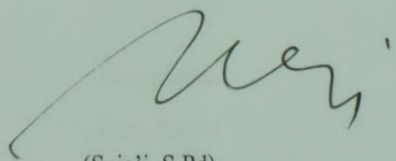
No Urut	NIS	Nama Siswa	L/P
1	5331	Adam Fedayeen	L
2	5300	Aluna Dian Sekarningrum	P
3	5301	Anggi Rahmawati	P
4	5336	Anisa Wahyuningsih	P
5	5272	Ari Fahmi Maulana Saputra	L
6	5302	Aurel Madya Bagaskara	L
7	5274	Bihan Firman Wicaksono	L
8	5368	Cahya Yantika Pandu Wulanda	P
9	5304	Catur Hermawati	P
10	5371	David Fattakhur Rahman	L
11	5306	Emmanuel Pradipta Agastya Setya N. B.	L
12	5309	Fabiola Shinta Maharani A P	P
13	5311	Gio Vinda	L
14	5346	Hendro Wibowo	L
15	5377	Ikhsan Nuddin	L
16	5348	Izza Azzahra Dwitanti	P
17	5281	Karunia Lestari	P
18	5404	Linanti Sally Andini	P
19	5405	Maya Meiliana	P
20	5407	Muhamad Nurul Amin	L
21	5409	Muhammad Fadli Ardika Zahra	L
22	5411	Nia Amelia Shari	P
23	5387	Nia Anggita Sari	P
24	5447	Nidia Aurelia	P
25	5390	Prisqi Adinta Nurochman	L
26	5320	Rafidha Nur Alifah	P
27	5393	Rayhan Angel Sabartum	P
28	5291	Risardana Mahesa Putra	L
29	5419	Riskiawan	L
30	5324	Robertus Cherry Gyrsanto	L
31	5420	Sausan Azzah Fahira	P
32	5328	Yohanes Bifantara Theo Wahyu Dewanto	L

Magelang, 22 September 2016

Mengetahui,

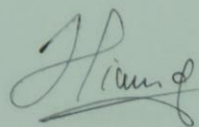
Guru Penjas

Mahasiswa



(Suja'i, S.Pd)

NIP : 19590220198303 1008



Hindarto Bramantia Kurniawan

NIM : 13601241144

## DAFTAR NAMA SISWA

MATA PELAJARAN : PJOK

KELAS

: VIII B

SEMESTER : GASAL

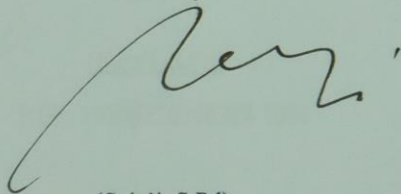
TAHUN PELAJARAN : 2016 / 2017

No Urut	NIS	Nama Siswa	L/P
1	5427	Ahmad Fatkhul Munir	L
2	5335	Amirah Tsany Puteri Dewi	P
3	5271	Ananda Zakaria Reynally	L
4	5364	Anis Safallah	P
5	5337	Aprilia Rifqi Nasokhi	P
6	5365	Aristyo Agil	L
7	5398	Choirunisa Puspita Mayasari	P
8	5275	Denny Bintang Pramudipta	L
9	5372	Dida Arkadia Ayu Jawata	p
10	5400	Dila Meta Sari	P
11	5432	Dinno Satria Putra Wibowo	L
12	5434	Diona Ade Nandini	P
13	5310	Fahmi Wayuda Pratama	L
14	5402	Indah Sugianti	P
15	5347	Ivanindra Putra Doneli	L
16	5379	Jordy Indra Permana	L
17	5350	Labib Ali Husein	L
18	5282	Maulida Yuni Pritaningtyas	P
19	5383	Muhammad Rifa'i	L
20	5221	Muhammad Rokhim	L
21	5317	Naufal Atha Mumtaz	L
22	5388	Nurfauzan Hendra Nugraha	L
23	5449	Nurul Hidayati	P
24	5319	Putri Nirmala Sari	P
25	5414	Putri Wulandari	P
26	5290	Reihan Putra Samba	L
27	5293	Septiana Rahayu Ningsih	P
28	5294	Tiara Puspa Laksitasadewi	P
29	5361	Vierda Dwi Aprilia	P
30	5362	Wildan Dwi Septian	L
31	5297	Yuliana Saputri	P
32	5456	Zamirul Anam	L

Magelang, 22 September 2016

Mengetahui,

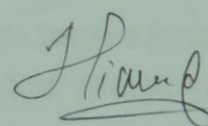
Guru Penjas



(Suja'i, S.Pd)

NIP : 19590220198303 1008

Mahasiswa



Hindarto Bramantia Kurniawan

NIM : 13601241144

### DAFTAR NAMA SISWA

MATA PELAJARAN : PJOK

KELAS

: VIII C

SEMESTER : GASAL

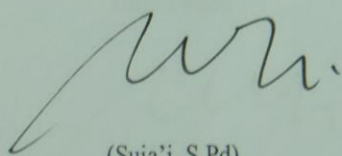
TAHUN PELAJARAN : 2016 / 2017

No Urut	NIS	Nama Siswa	L/P
1	5332	Adhyasta Satya Narendra	L
2	5334	Ajik Hendra Wicaksono	L
3	5396	Angger Satria Putra Pinandita	L
4	5397	Aninsang Laela Nugraheni	P
5	5428	Aprilia Sukarno Putri	P
6	5366	Armansya Fitra Ramadhan	L
7	5429	Ayu Puspita	P
8	5303	Bagus Arif Wicaksono	L
9	5277	Diva Ashif Kusumajati	L
10	5278	Dwi Novi Ariyani	P
11	5435	Dwi Prihandani	L
12	5436	Farah Syahida Rosda	P
13	5345	Halnizar Hafizh Adhamyanto	L
14	5403	Khalief Nir Wicaksono	L
15	5351	Meira Nasya Adista Putri	P
16	5316	Melli Rahmawati	P
17	5439	Muhamad Adi Fatchul'ulum	L
18	5352	Muhamad Arifin	L
19	5385	Muhammad Riza Fauzi	L
20	5285	Muhammad Rizal Ramadhani	L
21	5386	Nafa Hananingsih	P
22	5448	Nurfauzi Hendri Saputra	L
23	5389	Nurul Hidayat	L
24	5391	Putri Lestari Purnawirawati	P
25	5321	Rakha' Ilyas Firmansyah	L
26	5418	Riiska Yoggi Lestari	P
27	5356	Roefan Dwi Prasetio	L
28	5454	Roshinta Oktaviani	P
29	5455	Shila Fadhilah	P
30	5358	Siti Qobliyatun	P
31	5421	Siti Romelah	P
32	5260	Teguh Budiarto	L

Magelang, 22 September 2016

Mengetahui,

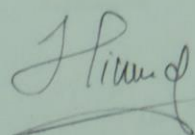
Guru Penjas



(Suja'i, S.Pd)

NIP : 19590220198303 1008

Mahasiswa



Hindarto Bramantia Kurniawan

NIM : 13601241144

## DAFTAR NAMA SISWA

MATA PELAJARAN : PJOK

KELAS

: VIII E

SEMESTER : GASAL

TAHUN PELAJARAN : 2016 / 2017

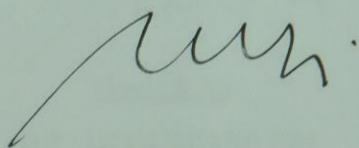
No Urut	NIS	Nama Siswa	L/P
1	5363	Achmad Bagas Al Ghufron	L
2	5399	Cindy Fatika Sari	P
3	5369	Conny Daniela Putri	P
4	5120	Deni Achmad Apriyanto	L
5	5433	Diova Ade Nandini	P
6	5343	Fita Meilani	P
7	5437	Gilang Adhetya Saputra	L
8	5438	Hafizh	L
9	5153	Haryoseno Nurbawono	L
10	5313	Ibnu Dwi Setiawan	L
11	5349	Jafar Anggara Erdiansyah P	L
12	5315	Khalifatun Riski Ananda	P
13	5380	Lailatul Azizah	P
14	5382	Misbahudin	L
15	5440	Muhamad Lukman Nur Hakim	L
16	5441	Muhammad Ammar Hersa Assidqi	L
17	5442	Muhammad Dany Ferdiansyah	L
18	5286	Muhammad Toriq Adhan	L
19	5287	Nadila Qurrota A'yun	P
20	5318	Prastian Abdul Rozi	L
21	5392	Putri Uswatun Khasanah	P
22	5452	Raka Dewa Saputra	L
23	5289	Ramadhan Galih Prayogo	L
24	5453	Rani Dwi Pujiastuti	P
25	5417	Ridwan Aziz Syahputra	L
26	5323	Risa Nia Ananda	P
27	5325	Salsa Hanifatul Fathima	P
28	5357	Septiana Putri Harlinawati	P
29	5359	Tarisa Adelia Putri	P
30	5295	Vinda Dwi Astuti	P
31	5329	Yunianto Deni Nurrohman	L
32	5330	Zazid Bintang Ramadhan	L

Magelang, 22 September 2016

Mengetahui,

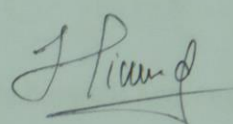
Guru Penjas

Mahasiswa



(Suja'i, S.Pd)

NIP : 19590220198303 1008



Hindarto Bramantia Kurniawan

NIM : 13601241144

### DAFTAR NAMA SISWA

MATA PELAJARAN : PJOK

KELAS : VIII F

SEMESTER : GASAL

TAHUN PELAJARAN : 2016 / 2017

No Urut	NIS	Nama Siswa	L/P
1	5395	Aditya Satria Wicaksana Choiruddin	L
2	5268	Aditya Yoga Maulana	L
3	5269	Agung Tri Febrianto	L
4	5299	Agustina Rahayu	P
5	5333	Ahmad Supariyono	L
6	5273	Athila Ediyta Putra	L
7	5367	Bima Wijaya Sukma Putra	L
8	5370	Daniswara Nirbita Kusumastuti	P
9	5276	Dian Puspa Khatulistiwa	P
10	5341	Elvina Helvina	P
11	5307	Ernis Hestiana Kawitaningrum	P
12	5342	Fenina Maharani	P
13	5344	Fitria Rizka Amalia	P
14	5284	Muhammad Aqsyal Rendiansyah	L
15	5443	Muhammad Fadiri Ramadhan	L
16	5444	Muhammad Ficky Putra Pratama	L
17	5445	Muhammad Syarif Ibnu Umar	L
18	5065	Neno Febrianto	L
19	5354	Nikmatul Karomah	P
20	5288	Nur Afni Puji Lestari	P
21	5412	Oka Ridya Bimantara	L
22	5450	Purwoko Azis Saputro	L
23	5413	Putri Anggilia Deviana	P
24	5451	Putri Maesaroh	P
25	5394	Reydila Tusy Rahma Utami	P
26	5292	Rizky Rahmad Hidayat	L
27	5459	Suryasmara Putra Prasetyo	L
28	5327	Wahyu Nur Wachidah	P
29	5423	Wawan Andrianto	L
30	5425	Yuliantini Nur Fadilah	P
31	5298	Yusuf Setiawan	L

Magelang, 22 September 2016

Mengetahui,

Guru Penjas

Mahasiswa

(Suja'i, S.Pd)

NIP : 19590220198303 1008

Hindarto Bramantia Kurniawan

NIM : 13601241144

**DAFTAR NILAI KELAS VIII A**

Mata Pelajaran : PJOK

Tahun Ajaran : 2016 / 2017

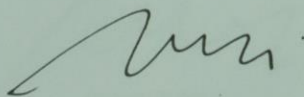
Semester : Gasal

No Urut	NIS	Nama Siswa	L/P	Hasil Penilaian		
				Bola Basket	Lari Pendek	Bola Voli
1	5331	Adam Fedayeen	L	82	86	85
2	5300	Aluna Dian Sekarningrum	P	84	76	85
3	5301	Anggi Rahmawati	P	84	-	80
4	5336	Anisa Wahyuningsih	P	80	-	80
5	5272	Ari Fahmi Maulana Saputra	L	84	87	85
6	5302	Aurel Madya Bagaskara	L	76	90	88
7	5274	Bihan Firman Wicaksono	L	84	89	88
8	5368	Cahaya Yantika Pandu Wulanda	P	76	85	88
9	5304	Catur Hermawati	P	76	85	80
10	5371	David Fattakhur Rahman	L	84	81	80
11	5306	Emmanuel Pradipta Agastya S. N. B.	L	76	84	82
12	5309	Fabiola Shinta Maharani A P	P	82	79	86
13	5311	Gio Vinda	L	76	88	88
14	5346	Hendro Wibowo	L	-	84	-
15	5377	Ikhsan Nuddin	L	90	85	88
16	5348	Izza Azzahra Dwitanti	P	88	78	82
17	5281	Karunia Lestari	P	76	78	84
18	5404	Linanti Sally Andini	P	84	83	85
19	5405	Maya Meiliana	P	82	-	80
20	5407	Muhamad Nurul Amin	L	84	85	80
21	5409	Muhammad Fadli Ardika Zahra	L	76	85	88
22	5411	Nia Amelia Shari	P	78	82	80
23	5387	Nia Anggita Sari	P	78	80	80
24	5447	Nidia Aurelia	P	84	86	84
25	5390	Prisqi Adinta Nurochman	L	76	86	84
26	5320	Rafidha Nur Alifah	P	76	80	85
27	5393	Rayhan Angel Sabartum	P	80	-	85
28	5291	Risardana Mahesa Putra	L	78	82	86
29	5419	Riskiawan	L	76	88	86
30	5324	Robertus Cherry Gyrsanto	L	80	88	88
31	5420	Sausan Azzah Fahira	P	76	84	86
32	5328	Yohanes Bifantara Theo Wahyu D.	L	78	86	80

Magelang, 22 September 2016

Mengetahui,

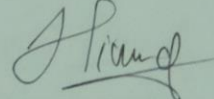
Guru Penjas



(Suja'i, S.Pd)

NIP : 19590220198303 1008

Mahasiswa



Hindarto Bramantia Kurniawan

NIM : 13601241144

**DAFTAR NILAI KELAS VIII B**

Mata Pelajaran : PJOK

Tahun Ajaran : 2016 / 2017

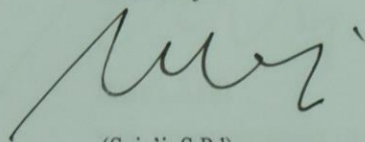
Semester : Gasal

No Urut	NIS	Nama Siswa	L/P	Hasil Penilaian		
				Bola Basket	Larik Pendek	Bola Voli
1	5427	Ahmad Fatkhul Munir	L	80	86	90
2	5335	Amirah Tsany Puteri Dewi	P	90	84	86
3	5271	Ananda Zakaria Reynally	L	76	86	84
4	5364	Anis Safallah	P	78	84	86
5	5337	Aprilia Rifqi Nasokhi	P	76	79	88
6	5365	Aristyo Agil	L	76	83	88
7	5398	Choirunisa Puspita Mayasari	P	-	78	85
8	5275	Denny Bintang Pramudipta	L	88	85	84
9	5372	Dida Arkadia Ayu Jawata	p	76	78	86
10	5400	Dila Meta Sari	P	80	78	86
11	5432	Dinno Satria Putra Wibowo	L	76	76	86
12	5434	Diona Ade Nandini	P	86	83	86
13	5310	Fahmi Wayuda Pratama	L	76	-	87
14	5402	Indah Sugianti	P	78	78	87
15	5347	Ivanindra Putra Doneli	L	-	76	87
16	5379	Jordy Indra Permana	L	80	85	87
17	5350	Labib Ali Husein	L	-	80	86
18	5282	Maulida Yuni Pritaningtyas	P	88	85	86
19	5383	Muhammad Rifa'i	L	87	85	86
20	5221	Muhammad Rokhim	L	84	-	87
21	5317	Naufal Atha Mumtaz	L	80	88	88
22	5388	Nurfauzan Hendra Nugraha	L	87	88	88
23	5449	Nurul Hidayati	P	76	-	84
24	5319	Putri Nirmala Sari	P	-	79	84
25	5414	Putri Wulandari	P	80	78	85
26	5290	Reihan Putra Samba	L	88	-	85
27	5293	Septiana Rahayu Ningsih	P	80	78	82
28	5294	Tiara Puspa Laksitasadewi	P	87	78	82
29	5361	Vierda Dwi Aprilia	P	76	78	84
30	5362	Wildan Dwi Septian	L	86	-	86
31	5297	Yuliana Saputri	P	86	76	87
32	5456	Zamirul Anam	L	76	80	82

Magelang, 22 September 2016

Mengetahui,

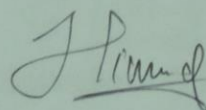
Guru Penjas



(Suja'i, S.Pd)

NIP : 19590220198303 1008

Mahasiswa



Bramantia Kurniawan

NIM : 13601241144

**DAFTAR NILAI KELAS VIII C**

Mata Pelajaran : PJOK

Tahun Ajaran : 2016 / 2017

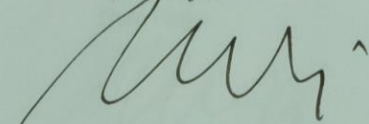
Semester : Gasal

No Urut	NIS	Nama Siswa	L/P	Hasil Penilaian		
				Bola Basket	Lari Pendek	Bola Voli
1	5332	Adhyasta Satya Narendra	L	90	88	84
2	5334	Ajik Hendra Wicaksono	L	84	-	80
3	5396	Angger Satria Putra Pinandita	L	80	88	82
4	5397	Aninsang Laela Nugraheni	P	86	84	80
5	5428	Aprilia Sukarno Putri	P	86	84	80
6	5366	Armansya Fitra Ramadhan	L	88	88	86
7	5429	Ayu Puspita	P	80	78	82
8	5303	Bagus Arif Wicaksono	L	82	84	82
9	5277	Diva Ashif Kusumajati	L	76	84	80
10	5278	Dwi Novi Ariyani	P	78	80	80
11	5435	Dwi Prihandani	L	76	-	82
12	5436	Farah Syahida Rosda	P	78	80	80
13	5345	Halnizar Hafizh Adhamyanto	L	86	88	84
14	5403	Khalief Nir Wicaksono	L	86	88	80
15	5351	Meira Nasya Adista Putri	P	78	80	80
16	5316	Melli Rahmawati	P	78	84	80
17	5439	Muhamad Adi Fatchul'ulum	L	78	88	82
18	5352	Muhamad Arifin	L	76	84	82
19	5385	Muhammad Riza Fauzi	L	86	82	82
20	5285	Muhammad Rizal Ramadhani	L	90	84	80
21	5386	Nafa Hananingsih	P	78	84	82
22	5448	Nurfauzi Hendri Saputra	L	88	84	82
23	5389	Nurul Hidayat	L	86	86	80
24	5391	Putri Lestari Purnawirawati	P	78	86	80
25	5321	Rakha' Ilyas Firmansyah	L	76	82	82
26	5418	Riiska Yoggi Lestari	P	78	84	80
27	5356	Roefan Dwi Prasetio	L	86	86	80
28	5454	Roshinta Oktaviani	P	-	82	80
29	5455	Shila Fadhilah	P	78	80	80
30	5358	Siti Qobliyatun	P	78	84	80
31	5421	Siti Romelah	P	-	80	80
32	5360	Teguh Budianto	L	80	88	80

Magelang, 22 September 2016

Mengetahui,

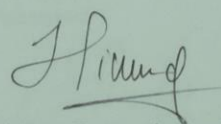
Guru Penjas



(Suja'i, S.Pd)

NIP : 19590220198303 1008

Mahasiswa



Hindarto Bramantia Kurniawan

NIM : 13601241144

**DAFTAR NILAI KELAS VIII E**

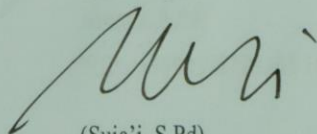
Mata Pelajaran : PJOK Tahun Ajaran : 2016 / 2017  
Semester : Gasal

No Urut	NIS	Nama Siswa	L/P	Hasil Penilaian		
				Bola Basket	Lari Pendek	Bola Voli
1	5363	Achmad Bagas Al Ghufron	L	80	82	86
2	5399	Cindy Fatika Sari	P	82	80	82
3	5369	Conny Daniela Putri	P	80	80	80
4	5120	Deni Achmad Apriyanto	L	86	80	86
5	5433	Diova Ade Nandini	P	78	84	82
6	5343	Fita Meilani	P	86	80	82
7	5437	Gilang Adhetya Saputra	L	86	80	86
8	5438	Hafizh	L	76	82	82
9	5153	Haryoseno Nurbawono	L	86	88	86
10	5313	Ibnu Dwi Setiawan	L	76	88	84
11	5349	Jafar Anggara Erdiansyah P	L	76	80	82
12	5315	Khalifatun Riski Ananda	P	80	-	80
13	5380	Lailatul Azizah	P	86	90	84
14	5382	Misbahudin	L	76	80	86
15	5440	Muhamad Lukman Nur Hakim	L	90	90	88
16	5441	Muhammad Ammar Hersa Assidqi	L	86	84	84
17	5442	Muhammad Dany Ferdiansyah	L	76	88	86
18	5286	Muhammad Toriq Adhan	L	78	84	82
19	5287	Nadila Qurrota A'yun	P	76	82	84
20	5318	Prastian Abdul Rozi	L	90	86	86
21	5392	Putri Uswatun Khasanah	P	80	90	80
22	5452	Raka Dewa Saputra	L	82	90	80
23	5289	Ramadhan Galih Prayogo	L	76	84	82
24	5453	Rani Dwi Pujiastuti	P	76	80	86
25	5417	Ridwan Aziz Syahputra	L	86	90	88
26	5323	Risa Nia Ananda	P	78	80	82
27	5325	Salsa Hanifatul Fathima	P	78	78	82
28	5357	Septiana Putri Harlinawati	P	78	82	84
29	5359	Tarisa Adelia Putri	P	78	-	84
30	5295	Vinda Dwi Astuti	P	78	-	84
31	5329	Yunianto Deni Nurrohman	L	86	84	90
32	5330	Zazid Bintang Ramadhan	L	88	92	94

Magelang, 22 September 2016

Mengetahui,

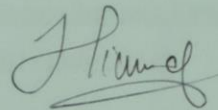
Guru Penjas



(Suja'i, S.Pd)

NIP : 19590220198303 1008

Mahasiswa



Hindarto Bramantia Kurniawan

NIM : 13601241144

DAFTAR NILAI KELAS VIII F

Mata Pelajaran : PJOK Tahun Ajaran : 2016 / 2017  
Semester : Gasal

No. Urut	NIS	Nama Siswa	L/P	Hasil Penilaian		
				Bola basket	Lari pendek	Bola voli
1	5395	Aditya Satria Wicaksana Choiruddin	L	76	86	86
2	5268	Aditya Yoga Maulana	L	76	-	84
3	5269	Agung Tri Febrianto	L	76	86	86
4	5299	Agustina Rahayu	P	86	90	88
5	5333	Ahmad Supariyono	L	88	84	88
6	5273	Athila Ediyta Putra	L	86	84	90
7	5367	Bima Wijaya Sukma Putra	L	-	-	88
8	5370	Daniswara Nirbita Kusumastuti	P	86	84	88
9	5276	Dian Puspa Khatulistiwa	P	87	80	80
10	5341	Elvin Helvina	P	80	82	86
11	5307	Ernis Hestiana Kawitaningrum	P	84	84	84
12	5342	Fenina Maharani	P	78	86	86
13	5344	Fitria Rizka Amalia	P	86	80	82
14	5284	Muhammad Aqsyah Rendiansyah	L	78	84	88
15	5443	Muhammad Fadjri Ramadhan	L	76	84	82
16	5444	Muhammad Ficky Putra Pratama	L	76	80	84
17	5445	Muhammad Syarif Ibnu Umar	L	76	84	84
18	5065	Neno Febrianto	L	76	78	86
19	5354	Nikmatul Karomah	P	78	78	84
20	5288	Nur Afni Puji Lestari	P	78	82	84
21	5412	Oka Ridya Bimantara	L	76	90	86
22	5450	Purwoko Azis Saputro	L	76	84	84
23	5413	Putri Anggilia Deviana	P	84	84	86
24	5451	Putri Maesaroh	P	86	82	82
25	5394	Reydila Tusy Rahma Utami	P	90	80	82
26	5292	Rizky Rahmad Hidayat	L	76	86	88
27	5459	Suryasmara Putra Prasetyo	L	76	90	88
28	5327	Wahyu Nur Wachidah	P	78	-	86
29	5423	Wawan Andrianto	L	76	82	84
30	5425	Yuliantini Nur Fadilah	P	80	84	86
31	5298	Yusuf Setiawan	L	80	82	86

Magelang, 22 September 2016

Mengetahui,

Guru Penjas

(Suja'i, S.Pd)

NIP : 19590220198303 1008

Mahasiswa

Hindarto Bramantia Kurniawan

NIM : 13601241144

DAFTAR PRESENSI SISWA

MATA PELAJARAN : PJOK

KELAS : VIII A

SEMESTER : GASAL

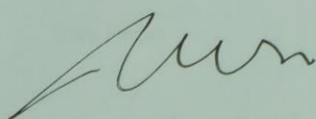
TAHUN PELAJARAN : 2016 / 2017

No Urut	NIS	Nama Siswa	L/P	Tanggal Pertemuan					
				25/7	1/8	8/8	15/8	29/8	5/9
1	5331	Adam Fedayeen	L	.	.	.	I	.	.
2	5300	Aluna Dian Sekarningrum	P	.	.	.	S	.	.
3	5301	Anggi Rahmawati	P	.	.	S	.	S	.
4	5336	Anisa Wahyuningsih	P	.	.	S	.	S	.
5	5272	Ari Fahmi Maulana Saputra	L	.	.	.	.	.	.
6	5302	Aurel Madya Bagaskara	L	.	.	.	.	.	.
7	5274	Bihan Firman Wicaksono	L	.	.	.	.	.	.
8	5368	Cahaya Yantika Pandu Wulanda	P	.	.	.	I	.	.
9	5304	Catur Hermawati	P	.	.	.	.	.	.
10	5371	David Fattakhur Rahman	L	.	.	.	.	.	.
11	5306	Emmanuel Pradipta Agastya Setya N. B.	L	.	.	.	.	.	.
12	5309	Fabiola Shinta Maharani A P	P	.	.	.	.	.	.
13	5311	Gio Vinda	L	.	.	.	.	.	.
14	5346	Hendro Wibowo	L	.	.	.	.	.	S
15	5377	Ikhsan Nuddin	L	.	.	.	.	.	.
16	5348	Izza Azzahra Dwitanti	P	.	.	.	.	.	.
17	5281	Karunia Lestari	P	.	.	.	.	.	.
18	5404	Linanti Sally Andini	P	.	.	.	.	.	.
19	5405	Maya Meiliana	P	.	.	S	.	S	.
20	5407	Muhamad Nurul Amin	L	S	A	.	A	.	.
21	5409	Muhammad Fadli Ardika Zahra	L	.	.	.	.	.	.
22	5411	Nia Amelia Shari	P	.	.	.	.	.	.
23	5387	Nia Anggita Sari	P	.	.	.	.	.	.
24	5447	Nidia Aurelia	P	.	.	.	.	.	.
25	5390	Prisqi Adinta Nurochman	L	.	.	.	.	.	.
26	5320	Rafidha Nur Alifah	P	.	.	.	I	.	.
27	5393	Rayhan Angel Sabartum	P	.	.	S	.	.	.
28	5291	Risardana Mahesa Putra	L	.	.	.	I	.	.
29	5419	Riskiawan	L	.	.	.	.	.	.
30	5324	Robertus Cherry Gyrsanto	L	.	.	.	.	.	.
31	5420	Sausan Azzah Fahira	P	.	.	.	.	.	.
32	5328	Yohanes Bifantara Theo Wahyu D.	L	.	.	.	.	.	.

Magelang, 22 September 2016

Mengetahui,

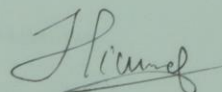
Guru Penjas



(Suja'i, S.Pd)

NIP : 19590220198303 1008

Mahasiswa



Hindarto Bramantia Kurniawan

NIM : 13601241144

**DAFTAR PRESENSI SISWA**

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : VIII B

Semester : Gasal

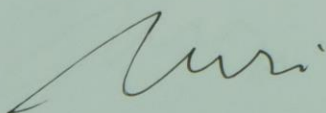
Tahun Ajaran : 2016 / 2017

No Urut	NIS	Nama Siswa	L/P	Tanggal Pertemuan					
				28/7	4/8	11/8	25/8	1/9	8/9
1	5427	Ahmad Fatkhul Munir	L	.	.	.	.	.	.
2	5335	Amirah Tsany Puteri Dewi	P	.	.	.	.	.	.
3	5271	Ananda Zakaria Reynally	L	.	.	.	.	.	.
4	5364	Anis Safallah	P	.	.	.	.	.	.
5	5337	Aprilia Rifqi Nasokhi	P	.	.	.	.	.	.
6	5365	Aristyo Agil	L	.	.	.	.	.	.
7	5398	Choirunisa Puspita Mayasari	P	S	.	.	.	.	.
8	5275	Denny Bintang Pramudipta	L	.	.	.	.	.	.
9	5372	Dida Arkadia Ayu Jawata	p	.	.	.	.	.	.
10	5400	Dila Meta Sari	P	.	.	.	.	.	.
11	5432	Dinno Satria Putra Wibowo	L	.	.	.	.	.	.
12	5434	Diona Ade Nandini	P	.	.	.	.	.	.
13	5310	Fahmi Wayuda Pratama	L	.	.	.	.	.	.
14	5402	Indah Sugianti	P	.	.	.	.	.	.
15	5347	Ivanindra Putra Doneli	L	.	.	.	.	.	.
16	5379	Jordy Indra Permana	L	.	.	.	.	.	.
17	5350	Labib Ali Husein	L	.	.	.	.	.	.
18	5282	Maulida Yuni Pritaningtyas	P	.	.	.	.	.	.
19	5383	Muhammad Rifa'i	L	.	.	.	.	.	.
20	5221	Muhammad Rokhim	L	.	.	.	.	.	.
21	5317	Naufal Atha Mumtaz	L	.	.	.	.	.	.
22	5388	Nurfauzan Hendra Nugraha	L	.	.	.	.	.	.
23	5449	Nurul Hidayati	P	.	.	S	.	.	.
24	5319	Putri Nirmala Sari	P	S	.	.	.	.	.
25	5414	Putri Wulandari	P	.	.	.	.	.	.
26	5290	Reihan Putra Samba	L	.	.	I	.	.	.
27	5293	Septiana Rahayu Ningsih	P	.	.	.	.	.	.
28	5294	Tiara Puspa Laksitasadewi	P	.	.	.	.	.	.
29	5361	Vierda Dwi Aprilia	P	.	.	.	.	.	.
30	5362	Wildan Dwi Septian	L	.	.	.	.	.	.
31	5297	Yuliana Saputri	P	.	.	.	.	.	.
32	5456	Zamirul Anam	L	.	.	.	.	.	.

Magelang, 22 September 2016

Mengetahui,

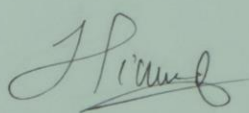
Guru Penjas



(Suja'i, S.Pd)

NIP : 19590220198303 1008

Mahasiswa



Hindarto Bramantia Kurniawan

NIM : 13601241144

**DAFTAR PRESENSI SISWA**

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : VIII C

Semester : Gasal

Tahun Ajaran : 2016 / 2017

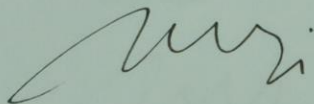
No Urut	NIS	Nama Siswa	L/P	Tanggal Pertemuan						
				26/7	2/8	9/8	16/8	30/8	6/9	13/9
1	5332	Adhyasta Satya Narendra	L	.	.	.	.	.	.	.
2	5334	Ajik Hendra Wicaksono	L	.	S	.	.	.	.	.
3	5396	Angger Satria Putra Pinandita	L	.	.	.	.	.	.	.
4	5397	Aninsang Laela Nugraheni	P	.	.	.	.	.	.	.
5	5428	Aprilia Sukarno Putri	P	.	.	.	.	.	.	.
6	5366	Armansya Fitra Ramadhan	L	.	.	.	.	.	.	.
7	5429	Ayu Puspita	P	.	.	.	.	.	.	.
8	5303	Bagus Arif Wicaksono	L	.	.	.	.	.	.	.
9	5277	Diva Ashif Kusumajati	L	.	A	.	.	.	.	.
10	5278	Dwi Novi Ariyani	P	.	.	.	.	.	.	.
11	5435	Dwi Prihandani	L	.	.	.	.	.	.	.
12	5436	Farah Syahida Rosda	P	.	.	.	.	.	.	.
13	5345	Halnizar Hafizh Adhamyanto	L	.	.	.	.	.	.	.
14	5403	Khalief Nir Wicaksono	L	.	.	.	S	.	.	.
15	5351	Meira Nasya Adista Putri	P	.	S	.	.	.	.	.
16	5316	Melli Rahmawati	P	.	.	.	.	.	.	.
17	5439	Muhamad Adi Fatchul'ulum	L	.	S	.	.	.	.	.
18	5352	Muhamad Arifin	L	.	.	.	.	.	.	.
19	5385	Muhammad Riza Fauzi	L	.	.	.	.	.	.	.
20	5285	Muhammad Rizal Ramadhani	L	.	.	.	.	.	.	.
21	5386	Nafa Hananingsih	P	.	.	.	.	.	S	.
22	5448	Nurfauzi Hendri Saputra	L	.	.	.	.	.	.	.
23	5389	Nurul Hidayat	L	.	.	.	.	.	.	.
24	5391	Putri Lestari Purnawirawati	P	.	.	.	.	.	I	.
25	5321	Rakha' Ilyas Firmansyah	L	.	.	.	.	.	.	.
26	5418	Riiska Yoggi Lestari	P	.	.	.	.	.	.	.
27	5356	Roefan Dwi Prasetio	L	.	.	.	.	.	.	.
28	5454	Roshinta Oktaviani	P	.	.	.	.	.	.	.
29	5455	Shila Fadhilah	P	.	.	.	.	.	.	.
30	5358	Siti Qobliyatun	P	.	.	.	.	.	.	.
31	5421	Siti Romelah	P	S	.	.	.	.	.	.
32	5360	Teguh Budianto	L	.	.	.	.	.	.	A

Magelang, 22 September 2016

Mengetahui,

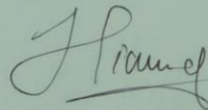
Guru Penjas

Mahasiswa



(Suja'i, S.Pd)

NIP : 19590220198303 1008



Hindarto Bramantia Kurniawan

NIM : 13601241144

**DAFTAR PRESENSI SISWA**

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : VIII E

Semester : Gasal

Tahun Ajaran : 2016 / 2017

No Urut	NIS	Nama Siswa	L/P	Tanggal Pertemuan					
				28/7	4/8	11/8	25/8	1/9	8/9
1	5363	Achmad Bagas Al Ghufron	L	.	.	.	.	.	.
2	5399	Cindy Fatika Sari	P	.	.	.	.	.	.
3	5369	Conny Daniela Putri	P	.	.	.	.	.	.
4	5120	Deni Achmad Apriyanto	L	.	.	.	.	.	.
5	5433	Diova Ade Nandini	P	.	.	.	.	.	.
6	5343	Fita Meilani	P	.	.	.	.	.	.
7	5437	Gilang Adhetya Saputra	L	.	.	.	.	.	.
8	5438	Hafizh	L	.	.	.	.	.	.
9	5153	Haryoseno Nurbawono	L	.	.	.	.	.	.
10	5313	Ibnu Dwi Setiawan	L	.	.	.	.	.	.
11	5349	Jafar Anggara Erdiansyah P	L	.	.	.	.	.	.
12	5315	Khalifatun Riski Ananda	P	A	.	.	.	.	.
13	5380	Lailatul Azizah	P	A	.	S	.	.	.
14	5382	Misbahudin	L	.	.	.	.	.	.
15	5440	Muhamad Lukman Nur Hakim	L	.	.	.	.	.	.
16	5441	Muhammad Ammar Hersa Assidqi	L	.	.	.	.	.	.
17	5442	Muhammad Dany Ferdiansyah	L	.	.	.	.	.	.
18	5286	Muhammad Toriq Adhan	L	.	.	.	.	.	.
19	5287	Nadila Qurrota A'yun	P	.	.	.	.	.	.
20	5318	Prastian Abdul Rozi	L	.	.	.	.	.	.
21	5392	Putri Uswatun Khasanah	P	.	.	.	.	.	.
22	5452	Raka Dewa Saputra	L	.	.	.	.	.	.
23	5289	Ramadhan Galih Prayogo	L	.	.	.	.	.	.
24	5453	Rani Dwi Pujiastuti	P	.	.	.	.	.	.
25	5417	Ridwan Aziz Syahputra	L	.	.	.	.	.	.
26	5323	Risa Nia Ananda	P	.	.	.	.	.	.
27	5325	Salsa Hanifatul Fathima	P	.	.	.	.	.	.
28	5357	Septiana Putri Harlinawati	P	.	.	.	.	.	.
29	5359	Tarisa Adelia Putri	P	A	.	A	.	.	.
30	5295	Vinda Dwi Astuti	P	S	.	A	.	.	.
31	5329	Yunianto Deni Nurrohman	L	.	.	.	.	.	.
32	5330	Zazid Bintang Ramadhan	L	.	.	.	.	.	.

Magelang, 22 September 2016

Mengetahui,

Guru Penjas

(Suja'i, S.Pd)

NIP : 19590220198303 1008

Mahasiswa

Hindarto Bramantia Kurniawan

NIM : 13601241144

**DAFTAR PRESENSI SISWA**

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : VIII F

Semester : Gasal

Tahun Pelajaran : 2016 / 2017

No. Urut	NIS	Nama Siswa	L/P	Tanggal Pertemuan						
				26/7	2/8	9/8	16/8	30/8	6/9	13/9
1	5395	Aditya Satria Wicaksana Choiruddin	L	.	.	.	.	.	.	.
2	5268	Aditya Yoga Maulana	L	.	S	S	I	.	.	.
3	5269	Agung Tri Febrianto	L	.	.	.	.	.	.	.
4	5299	Agustina Rahayu	P	.	.	.	.	.	.	.
5	5333	Ahmad Supariyono	L	S	.	.	.	.	.	.
6	5273	Athila Ediyta Putra	L	.	.	.	.	.	.	.
7	5367	Bima Wijaya Sukma Putra	L	.	.	A	I	.	.	.
8	5370	Daniswara Nirbita Kusumastuti	P	.	.	.	I	.	.	.
9	5276	Dian Puspa Khatulistiwa	P	.	.	.	I	A	.	.
10	5341	Elvin Helvina	P	.	.	.	.	.	.	.
11	5307	Ernis Hestiana Kawitaningrum	P	.	.	.	.	.	.	.
12	5342	Fenina Maharani	P	.	.	.	I	.	.	.
13	5344	Fitria Rizka Amalia	P	.	.	.	I	.	.	.
14	5284	Muhammad Aqsyah Rendiansyah	L	.	.	.	.	.	.	.
15	5443	Muhammad Fadji Ramadhan	L	.	.	.	.	.	.	.
16	5444	Muhammad Ficky Putra Pratama	L	.	.	.	.	.	.	.
17	5445	Muhammad Syarif Ibnu Umar	L	.	.	.	.	.	.	.
18	5065	Neno Febrianto	L	A	.	.	.	A	.	.
19	5354	Nikmatul Karomah	P	.	.	.	.	.	.	.
20	5288	Nur Afni Puji Lestari	P	.	.	.	.	.	.	.
21	5412	Oka Ridya Bimantara	L	.	.	.	.	.	.	.
22	5450	Purwoko Azis Saputro	L	.	.	.	.	.	.	.
23	5413	Putri Anggilia Deviana	P	.	.	.	.	A	.	.
24	5451	Putri Maesaroh	P	.	.	.	.	.	.	.
25	5394	Reydila Tusy Rahma Utami	P	.	.	.	.	.	.	.
26	5292	Rizky Rahmad Hidayat	L	.	.	.	.	.	.	.
27	5459	Suryasmara Putra Prasetyo	L	.	.	.	.	.	.	.
28	5327	Wahyu Nur Wachidah	P	.	.	A	I	.	.	.
29	5423	Wawan Andrianto	L	.	.	.	.	.	.	.
30	5425	Yuliantini Nur Fadilah	P	.	.	.	.	.	.	.
31	5298	Yusuf Setiawan	L	.	.	.	.	.	.	.

Magelang, 22 September 2016

Mengetahui,

Guru Penjas

Mahasiswa

(Suja'i, S.Pd)

NIP : 19590220198303 1008

Hindarto Bramantia Kurniawan

NIM : 13601241144



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/MAGANG III

Universitas Negeri Yogyakarta

**NAMA SEKOLAH** : SMP N 1 KOTA MUNGKID  
**ALAMAT SEKOLAH** : Jl. Letnan Tukiyat, Mungkid, Magelang  
**GURU PEMBIMBING** : Suja'i, S.Pd  
**DOSEN PEMBIMBING** : Agus Susworo Dwi M. S, Pd, M.Pd

**NAMA MAHASISWA** : Hindarto Bramantia K.  
**NIM** : 13601241144  
**FAK/JUR/PRODI** : FIK/POR/PJKR

No.	Hari /Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solus
1	Sabtu 16 juli 2016	Konsultasi dengan guru pamong  Bertemu dengan ibu Kepala Sekolah	Mahasiswa mengajar kelas VIII, Kurikulum yang digunakan adalah KTSP dan silabus telah tersedia.  Mahasiswa PPL diminta untuk menghadiri kegiatan sosialisasi Permen No. 53 tahun 2015 mengenai penilaian pada hari Rabu, 20 Juli 2016. Mahasiswa diminta menyiapkan RPP, kelas VII: Kurikulum 2013 dan kelas VIII & IX: KTSP. Mahasiswa wajib hadir sebelum pukul 07.00 dan mengikuti apel pagi	Tidak ada  Tidak ada	Tidak ada  Tidak ada
2	Senin 18 juli 2016	Upacara Bendera	Upacara dihadiri oleh seluruh guru, siswa dan mahasiswa PPL, Pembina upacara : Kepala Sekolah Isi: motivasi bagi kelas VII, VIII dan XI dalam menyambut tahun ajaran baru.	Tidak ada	Tidak ada

		Rapat internal Kelompok	Terbentuknya susunan pengurus. Ketua: Iqbal, sekretaris: Windi dan bendahara: Lungit. Dibentuk pula jadwal piket dan pembagian kerja selama MPLS.	Tidak ada	Tidak ada
		Pre-test	Mengawasi jalannya pre-test kelas VII A.	Tidak ada	Tidak ada
		Rapat koordinasi MPLS	Mahasiswa menyiapkan ruangan rapat di ruang BK. Guru mengevaluasi kegiatan MPLS. Kepala sekolah menyampaikan jadwal seragam guru dan karyawan terbaru. Guru membahas ketertiban sekolah.	Tidak ada	Tidak ada
3	Selasa 19 Juli 2016	Apel pagi	Apel dilaksanakan di depan kantor guru. Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL. Pembina apel: Bpk. Suja'i. Isi apel : manajemen hati.	Tidak ada	Tidak ada
		Mengisi materi MPLS	Menerangkan materi mengenai 'Etika dan Tata Krama Pergaulan Antar Teman' di kelas VII A.	Tidak ada	Tidak ada
		Kunjungan DPL ( Bpk. Eko Widodo	Memberikan pengarahan mengenai matriks dan catatan harian PPL	Tidak ada	Tidak ada
		IHT ( in house training )	Rapat membahas tentang kurikulum, 9K, upacara dan sarpras.	Waktu untuk menyusun program 9K tidak memadai	Penyusunan program dilanjutkan keesokan hari
4	Rabu 20 Juli 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru, karyawan dan mahasiswa PPL Pembina apel : Bpk. Nawar Isi apel : Penting nya positive thinking	Tidak ada	Tidak ada

		Penyusunan matriks proker individu	Pembuatan matriks proker individu dengan hasil 303 jam	Tidak ada	Tidak ada
		Penyusunan RPP	Konsultasi format RPP dan meminta silabus penjas kepada guru pamong	Tidak ada	Tidak ada
		Post-test	Mengawasi jalannya post test di kelas VII D serta mengoreksi hasil post-test	Tidak ada	Tidak ada
		Piket mingguan	Piket membersihkan dan menata ruangan dibantu oleh wiwit dan vita	Tidak ada	Tidak ada
		Sosialisasi Permendikbud No. 53 tahun 2015	Sosialisasi dilaksanakan di lab. IPA dan dihadiri oleh seluruh guru dan mahasiswa PPL. Sosialisasi mengenai standar penilaian sesuai dengan permendikbud tersebut.	Tidak ada	Tidak ada
5	Kamis 21 juli 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri semua guru, karyawan dan mahasiswa PPL	Tidak ada	Tidak ada
		Penyusunan Program Kerja K9	Melanjutkan penyusunan 9K mengenai sarpras sekolah	Tidak ada	Tidak ada
6	Jumat 22 Juli 2016	Menyambut siswa	Menyambut siswa ketika masuk gerbang dan bersalaman	Tidak ada	Tidak ada
		Apel pagi	Apel pagi dihadiri semua guru, karyawan dan mahasiswa PPL Pembina : Ibu Tri Nur Isi apel : Manajemen diri	Tidak ada	Tidak ada
		Kerja Bakti	Mengawasi jalannya kerja bakti di lapangan basket	Tidak ada	Tidak ada
				Tidak ada	Tidak ada

		Penyusunan dokumen siswa baru	Menyusun dokumen siswa baru kelas VII di Lab. TIK		
7	Senin 25 Juli 2016	Upacara Bendera	Upacara dihadiri seluruh guru, siswa dan mahasiswa PPL. Pembina upacara: Bpk. Komar Isi: perbaikan format barisan upacara, kelas VII pada jam terakhir diisi dengan TM (Tugas Mandiri) & TMTT (Tugas Mandiri Tidak Terstruktur).	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII A	Pertemuan pertama kelas VIII A. Di isi dengan perkenalan dan materi sepak bola ( Menendang, menghentikan dan menggiring bola )	Siswa sulit untuk dibariskan	
8	Selasa 26 Juli 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL. Pembina : Ibu Latifah Isi : tata cara berwudhu yang benar.	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII C	Pertemuan pertama dengan kelas VIII C diisi dengan perkenalan dan materi sepak bola (menendang, menggiring dan menghentikan bola)	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII F	Pertemuan pertama dengan kelas VIII F diisi dengan perkenalan dan materi sepak bola (menendang, menggiring dan menghentikan bola)	Tidak ada	Tidak ada
9	Rabu 27 Juli 2016	Apel pagi	Pembina Apel: Bapak Narwan. Isi: mengajarkan filosofi semut	Tidak ada	Tidak ada
		Piket mingguan	Membersihkan dan merapikan ruangan	Tidak ada	Tidak ada

10	Kamis 28 Juli 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL. Isi apel: besok akan diadakan jalan sehat. Seluruh warga sekolah memakai pakaian olah raga.	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII E	Pertemuan pertama dengan kelas VIII E. Diisi perkenalan dan materi bola basket ( Lay-up shoot )	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII B	Pertemuan pertama dengan kelas VIII E. Diisi perkenalan dan materi bola basket ( Lay-up shoot )	Tidak ada	Tidak ada
11	Senin 1 Agustus 2016	Upacara bendera	Upacara dihadiri seluruh guru, siswa dan mahasiswa PPL. Pembina upacara: Kepala Sekolah Isi: pelaksanaan upacara untuk lebih ditingkatkan dan meminta para siswa untuk mengunjungi pameran pada hari Jumat sepulang sekolah.	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII A	Memberikan materi bola basket tentang lay up shoot	Terdapat siswa yang belum bisa melakukan lay up shoot	
12	Selasa 2 Agustus 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL. Isi: filosofi hidup elang	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII C	Memberikan materi bola basket tentang lay up shoot	Siswa sulit di atur	

		Mengajar kelas VIII F	Memberikan materi bola basket tentang lay up shoot	Tidak ada	Tidak ada
13	Rabu 3 Agustus 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL. Isi: guru diminta untuk segera menyelesaikan perangkat pembelajaran karena inspektorat akan datang ke sekolah.	Tidak ada	Tidak ada
		Menyusun RPP	Membuat RPP bola voli mengenai teknik dasar passing atas dan passing bawah	Tidak ada	Tidak ada
		Piket mingguan	Piket membersihkan dan merapikan ruangan	Tidak ada	Tidak ada
14	Kamis 4 Agustus 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL. Pembina Apel: Bpk. Harmanto Isi: petingnya syukur dan saling memaafkan	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII E	Memberikan materi sepak bola tentang teknik dasar menendang, menggiring, dan menghentikan bola	Kurang nya sarana dan prasarana yang memadai	
		Mengajar kelas VIII B	Memberikan materi sepak bola tentang teknik dasar menendang, menggiring, dan menghentikan bola	Tidak ada	Tidak ada
15	Jumat 5 Agustus 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL. Pembina Apel: Ibu Hati Isi: cara menjaga kesehatan tubuh	Tidak ada	Tidak ada

		Kerja bakti	Mengawasi siswa yang kerja bakti di lapangan basket.	Tidak ada	Tidak ada
16	Senin 8 Agustus 2016	Upacara bendera	Upacara dihadiri seluruh guru, siswa dan mahasiswa PPL. Pembina upacara: Bpk. Usup Isi: mengevaluasi jalannya upacara dan menegaskan kembali masalah ketertiban, terutama seragam bagi kelas VII.	Tidak ada	Tidak ada
		Patroli kelas	Mahasiswa PPL mengawasi dan menertibkan siswa pada jam pelajaran ke 2 ketika guru melaksanakan rapat koordinasi.	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII A	Memberikan materi atletik tentang lari jarak pendek dan start jongkok	Tidak ada	Tidak ada
		Rapat internal HUT	Rapat internal mahasiswa PPL membahas penanggung jawab masing masing lomba perayaan HUT RI.	Tidak ada	Tidak ada
17	Selasa 9 Agustus 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL. Isi: menjelaskan baiknya berlomba lomba dalam kebaikan, serta ketua PPL menyampaikan seputar rencana perayaan HUT RI yang telah disusun oleh mahasiswa.	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII C	Memberikan materi atletik tentang lari jarak pendek dan start jongkok	Siswa sulit dibariskan dan sulit di atur	Siswa di tegur
		Mengajar kelas VIII F	Memberikan materi atletik tentang lari jarak pendek dan start jongkok	Tidak ada	Tidak ada

18	Rabu 10 Agustus 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL. Pembina Apel: Ibu Yekti Isi: pentingnya menjaga hati, menjaga telinga, menjaga mulut, jangan menilai orang lain dengan sebelah mata karena setiap orang pasti memiliki kelebihan.	Tidak ada	Tidak ada
		Piket mingguan	Membersihkan dan merapikan ruangan	Tidak ada	Tidak ada
19	Kamis 11 Agustus 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL. Pembina Apel: Ibu Dwi Isi: pamitan haji dan mengundang segenap guru, karyawan dan mahasiswa PPL untuk menghadiri acara pengajian haji di rumah beliau pada tanggal 15 Agustus 2016 sepulang sekolah.	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII E	Memberikan materi atletik tentang lari jarak pendek dan start jongkok. Ada 3 siswa yang tidak hadir saat pembelajaran	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII B	Memberikan materi atletik tentang lari jarak pendek dan start jongkok. Ada 2 siswa yang tidak hadir saat pembelajaran	Tidak ada	Tidak ada
20	Jumat 12 Agustus 2016	Jalan sehat	Jalan sehat diikuti oleh guru, siswa dan mahasiswa PPL dalam rangka memperingati Hari Koperasi di Kantor Dinas Pendidikan Kabupaten Magelang.	Tidak ada	Tidak ada
21	Senin 15 Agustus 2016	Rapat koordinasi guru	Upacara bendera ditiadakan karena akan dilaksanakan pada tanggal 17 Agustus. Alokasi waktu upacara bendera diganti dengan	Tidak ada	Tidak ada

		Mengajar kelas VIII A	<p>pelaksanaan rapat koordinasi guru. Mahasiswa diminta mengawasi murid murid agar tidak keluar kelas dan mempersiapkan materi pelajaran jam ke 2.</p> <p>Memberi materi tentang bola voli teknik dasar passing atas dan passing bawah</p>	Tidak ada	Tidak ada
22	Selasa 16 Agustus 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL. Pembina Apel: Ibu Hati Isi: membahas sosialisasi lomba 17 Agustus dan pembagian tempat upacara pada tanggal 17 Agustus.	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII C	Memberi materi tentang bola voli teknik dasar passing atas dan passing bawah. Ada 1 siswa tidak hadir saat pembelajaran	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII F	Memberi materi tentang bola voli teknik dasar passing atas dan passing bawah. Ada 7 siswa tidak hadir saat pembelajaran, dikarenakan mengikuti rapat OSIS	Banyak siswa yang tidak hadir saat pembelajaran	
23	Rabu 17 Agustus 2016	Upacara Hari Kemerdekaan RI	Upacara Hari Kemerdekaan bersama para guru dan siswa di halaman SMP N 1 Kota Mungkid.	Tidak ada	Tidak ada
24	Kamis 18 Agustus 2016	Lomba HUT RI	Lomba HUT RI terdiri dari rangkaian kegiatan: pertandingan voli antar guru dan mahasiswa PPL yang dimenangkan oleh mahasiswa PPL, Tour de Kokid yang dimenangkan oleh kelas VII D dan IX C, lomba lain yang dilaksanakan bersama dengan Tour de Kokid yaitu menyanyi solo dan sepak bola sarung.	Tidak ada	Tidak ada

25	Jumat 19 Agustus 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL.	Tidak ada	Tidak ada
26	Rabu 24 Agustus 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL.	Tidak ada	Tidak ada
		Piket harian PPL	Piket menjaga dan membersihkan ruangan	Tidak ada	Tidak ada
27	Kamis 25 Agustus 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII E	Memberi materi tentang bola voli teknik dasar passing atas dan passing bawah dan siswa hadar saat pembelajaran	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII B	Memberi materi tentang bola voli teknik dasar passing atas dan passing bawah	Tidak ada	Tidak ada
28	Jumat 27 Agustus 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL	Tidak ada	Tidak ada
29	Senin 29 Agustus 2016	Upacar Bendera	Upacara dihadiri seluruh guru, siswa dan mahasiswa PPL. Isi: pembagian hadiah lomba perayaan HUT RI	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII A	Mengajarkan tentang teknik dasar tolak peluru dengan gaya menyamping. Ada 3 siswa yang tidak hadir saat pembelajaran	Tidak ada	Tidak ada
30	Selasa 30 Agustus 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL.	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII C	Mengajarkan tentang teknik dasar tolak peluru dengan gaya menyamping.	Tidak ada	Tidak ada

		Mengajar kelas VIII F	Mengajarkan tentang teknik dasar tolak peluru dengan gaya menyamping.	Tidak ada	Tidak ada
31	Rabu 31 Agustus 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL.	Tidak ada	Tidak ada
32	Kamis 1 September 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII E	Mengajarkan tentang teknik dasar tolak peluru dengan gaya menyamping.	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII B	Mengajarkan tentang teknik dasar tolak peluru dengan gaya menyamping.	Tidak ada	Tidak ada
33	Jumat 2 September 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL	Tidak ada	Tidak ada
		Rapat Internal PPL	rapat internal membahas mengenai kenangan untuk diberikan ke sekolah.	Tidak ada	Tidak ada
34	Senin 5 September 2016	Upacara Bendera	Upacara dihadiri seluruh guru, siswa dan mahasiswa PPL.	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar VIII A	Mengajar siswa dengan memberikan materi lepar lembing awalan menyamping	Sarana dan pra sarana yang kurang memadai	
		Kunjungan DPL	Kunjungan DPL oleh Bpk. Eko, membahas tentang batas akhir penyerahan laporan dan tanggal penarikan mahasiswa dari sekolah	Tidak ada	Tidak ada

35	Selasa 6 September 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL.	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII C	Mengajar siswa dengan memberikan materi lepar lembing awalan menyamping	Sarana dan pra sarana yang kurang memadai	
		Mengajar kelas VIII F	Mengajar siswa dengan memberikan materi lepar lembing awalan menyamping	Tidak ada	Tidak ada
		Rapat Internal PPL	Rapat internal mengenai fiksasi kenang kenangan sekolah dengan hasil akan memberikan jam dinding.	Tidak ada	Tidak ada
36	Rabu 7 September 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL. Isi: membahas mengenai penyesuaian jam KBM yang terpotong karena acara sosialisasi.	Tidak ada	Tidak ada
37	Kamis 8 September 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL.	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII E	Mengajar siswa dengan memberikan materi lepar lembing awalan menyamping	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar kelas VIII B	Mengajar siswa dengan memberikan materi lepar lembing awalan menyamping	Tidak ada	Tidak ada
38	Jumat 9 September 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL.	Tidak ada	Tidak ada
39	Selasa 13 September 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL.	Tidak ada	Tidak ada

		Mengajar VIII C	Dalam pertemuan terakhir, siswa putra bermain sepakbola dan siswa putri bermain kasti	Tidak ada	Tidak ada
		Mengajar VIII F	Dalam pertemuan terakhir, siswa putra bermain sepakbola dan siswa putri bermain kasti	Tidak ada	Tidak ada
		Menyusun Laporan PPL	Menyusun BAB I		
40	Rabu 14 September 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL.	Tidak ada	Tidak ada
		Menyusun Laporan PPL	Menyusun laporan BAB II	Tidak ada	Tidak ada
		Piket Harian PPL	Menjaga dan membersihkan ruangan	Tidak ada	Tidak ada
41	Kamis 15 September 2016	Apel pagi dan perpisahan mahasiswa PPL	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL di ruang guru. Pada akhir apel, ketua kelompok berpamitan dan seluruh anggota kelompok PPL bersalam salaman dengan seluruh guru.	Tidak ada	Tidak ada

		Perayaan Iduk Adha	Perayaan diisi dengan menyembelih seekor sapi dan dilanjutkan dengan lomba memasak antar kelas. Mahasiswa diundang untuk makan bersama para guru dan karyawan.	Tidak ada	Tidak ada
--	--	--------------------	--	-----------	-----------

Magelang, 22 September 2016

Mengetahui,

Dosen Pembimbing PPL

Mahasiswa

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

NIP 197108082001121001

Hindarto Bramantia K.

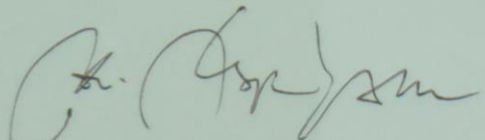
NIM 13601241144

		Mengajar VIII F	Dalam pertemuan terakhir, siswa putra bermain sepakbola dan siswa putri bermain kasti	Tidak ada	Tidak ada
		Menyusun Laporan PPL	Menyusun BAB I		
40	Rabu 14 September 2016	Apel pagi	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL.	Tidak ada	Tidak ada
		Menyusun Laporan PPL	Menyusun laporan BAB II	Tidak ada	Tidak ada
		Piket Harian PPL	Menjaga dan membersihkan ruangan	Tidak ada	Tidak ada
41	Kamis 15 September 2016	Apel pagi dan perpisahan mahasiswa PPL	Apel pagi dihadiri oleh guru dan karyawan SMP N 1 Kota Mungkid dan mahasiswa PPL di ruang guru. Pada akhir apel, ketua kelompok berpamitan dan seluruh anggota kelompok PPL bersalam salaman dengan seluruh guru.	Tidak ada	Tidak ada
		Perayaan Iduk Adha	Perayaan diisi dengan menyembelih seekor sapi dan dilanjutkan dengan lomba memasak antar kelas. Mahasiswa diundang untuk makan bersama para guru dan karyawan.	Tidak ada	Tidak ada

Magelang, 22 September 2016

Mengetahui,

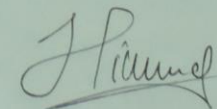
Dosen Pembimbing PPL



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

NIP 197108082001121001

Mahasiswa



Hindarto Bramantia K.

NIM 13601241144

## DOKUMENTASI

### Mengajar Sepakbola kelas VIII E



### Rapat 9K



### Kegiatan Bersalaman



## Apel Pagi



## Mengawasi Pre-test dan Post-test



## Foto Bersama dengan Kelas VIII B

