

LAPORAN INDIVIDU
KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
SMA NEGERI 1 KRETEK
TAHUN AJARAN 2016/2017
Genting, Trimulyo, Kretek, Bantul, Yogyakarta



Disusun oleh :
YUSUF BACHTIAR
13601241065

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN
REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAMHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016

LAPORAN INDIVIDU
KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
SMA NEGERI 1 KRETEK
TAHUN AJARAN 2015/2016
Genting, Trimulyo, Kretek, Bantul, Yogyakarta



Disusun oleh :
YUSUF BACHTIAR
13601241065

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN
REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Kegiatan PPL di SMA N 1 KRETEK

Yang bertanda tangan di bawah ini, kami pembimbing PPL di SMA N 1 KRETEK ,
menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Yusuf Bachtiar
NIM : 13601241065
Prodi/Fakultas : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : FIK

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMA N 1 KRETEK dari tanggal 18 juli
2016 sampai 15 September 2016. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Bantul, 15 September 2016

Menyetujui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas.NIP.

Drs. Sutrisna

NIP.19810125 200604 1 001

NIP. 197506152000121005

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Koordinator PPL Sekolah

Drs. Kabul Mulyana, M.Pd.

Budi Nugroho.S.Pd.

NIP.196101141988031005

NIP. 197211042000031001

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang selalu melimpahkan berkat, bimbingan, serta petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 1 Kretek dengan lancar. Penyusun laporan ini sebagai tindak lanjut atas program PPL yang telah penulis laksanakan di SMA Negeri 1 Kretek mulai tanggal 15 juli 2016 sampai dengan 15 September 2016

Penyusun menyadari bahwa banyak terlaksananya kegiatan PPL hingga penyusunan laopran ini tidak lepas dari partisipasi berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, nasehat yang sangat besar manfaatnya bagi penulis. Oleh karena itu, pada kesempatan itu penyusun mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Drs. Kabul Mulyana, M.Pd selaku Kepala SMA Negeri 1 Kretek yang telah memberikan izin untuk terlaksananya kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Kretek.
2. Bapak Budi Nugroho, S.Pd selaku Koordinator PPL SMA Negeri 1 Kretek atas kesediaannya untuk membimbing kami selama pelaksanaan PPL berlangsung.
3. Bapak Ahmad Rithaudin, M.Or selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dari awal hingga akhir kegiatan PPL.
4. Bapak Drs. Sutrisna selaku Guru Pembimbing PPL Penjasorkes di SMA Negeri 1 Kretek yang telah memberikan bimbingan, support dan kepercayaan kepada penulis.
5. Segenap warga SMA Negeri 1 Kretek yang terdiri atas Guru, Staf Tata Usaha, Pustakawan Penjaga Sekolah dan para siswa yang selalu membantu dalam pelaksanaan program ini.
6. Kedua orang tua dan seluruh keluarga besarku, yang selalu mendukungku dalam melakukan segala hal yang baik.
7. Teman-teman seperjuanganku PPL UNY 2015 SMA N 1 Kretek Ratna, Isti, Devi, Martini, Heni, Fitri, Saras, Desi, Nadia, Bilkis, Risa, Heri, Dira dan Iis, yang selalu memberikan warna di dalam pelaksanaan PPL.

8. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan PPL, yang tidak bisa penulis sebutkan persatu.

Penyusun menyadari bahwa masih begitu banyak kesalahan baik dalam pelaksanaan PPL maupun dalam penulisan laporan PPL ini. Untuk itu penyusun memohon maaf kepada semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang terlibat dalam kegiatan PPL ini. Penyusun menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu segala kritik dan saran yang konstruktif sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan mendatang.

Dengan harapan semoga laporan ini bermanfaat bagi mahasiswa yang akan melakukan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Kretek dan semua pembaca.

Bantu, 15 September 2016,

Yusuf Bachtiar

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Daftar Lampiran	vi
Abstrak	vii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi (permasalahan & potensi pembelajaran).....	2
B. Perumusan Program & Rancangan Kegiatan PPL/Magang III.....	4
BAB II : PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan	6
B. Pelaksanaan PPL/ Magang III (Praktik Terbimbing).....	8
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi	11
BAB III : PENUTUP	
A. Kesimpulan	13
B. Saran.....	13
Daftar Pustaka	15
Lampiran	16

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Matriks Program kerja
- Lampiran 2. Laporan Catatan Harian
- Lampiran 3. Laporan Hasil Kerja PPL
- Lampiran 4. Kartu Bimbingan
- Lampiran 5. Format Observasi Pelaksanaan Pembelajaran di Kelas
- Lampiran 6. Kalender Akademik
- Lampiran 8. Jadwal Mengajar Pelajaran Olahraga
- Lampiran 9. RPP
- Lampiran 12. Dokumentasi Pembelajaran

ABSTRAK

LAPORAN

PPL UNY 2016

LOKASI SMA NEGERI 1 KRETEK BANTUL

Oleh :

Yusuf Bachtiar

NIM. 13601241065

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah lapangan yang wajib ditempuh oleh mahasiswa program studi pendidikan. Kegiatan PPL di SMA NEGERI 1 KRETEK BANTUL ini dilaksanakan pada tanggal 15 juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Tujuan dari kegiatan PPL ini adalah memberikan pengalaman kepada mahasiswa mengenai proses pembelajaran di sekolah dalam rangka melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan maupun kependidikan.

Mahasiswa dalam pelaksanaan PPL melalui beberapa tahap yaitu pertama observasi ke sekolah dengan melihat secara langsung KBM yang dilakukan oleh guru bidang studi sesuai disiplin ilmunya masing-masing. Kemudian dilaksanakan PPL I yaitu kegiatan mengajar di kampus bersama dosen mikro dan para mahasiswa dalam rangka persiapan praktek mengajar di sekolah. Setelah dilakukan persiapan dilakukan praktek mengajar di sekolah mulai tanggal 15 juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Kegiatan mengajar dilakukan di kelas X, XI, XII sesuai kebijakan yang diberikan oleh guru pembimbing. Dalam praktek mengajar ini dilakukan berbagai persiapan mulai dari tahap persiapan seperti penyusunan Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, Penyusunan Program Semester, Program Tahunan dan Evaluasi.

Hasil kegiatan PPL memberikan cukup pengalaman bagi praktikan untuk mengajar. Pelaksanaan PPL dirasa dapat memberikan bekal pada praktikan mengenai bagaimana menjadi guru yang memiliki dedikasi dan loyalitas pada

instansi. Hal penting yang harus dicapai dalam pembelajaran adalah dapat berlangsung secara optimal.

BAB I

PENDAHULUAN

Visi dari program PPL ini adalah sebagai wahana pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional. Sedangkan misi dari PPL itu sendiri meliputi : menyiapkan dan menghasilkan calon guru atau tenaga kependidikan, mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasainya, serta mengkaji dan mengembangkan praktik keguruan dan praktik kependidikan. Untuk tujuan yang ingin dicapai dari pelaksanaan program PPL ini adalah untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon pendidik atau tenaga pendidikan yang profesional. Salah satu kunci penting dalam membangun kualitas pendidikan adalah pendidik dan tenaga kependidikan (terutama guru dan kepala sekolah). Sehingga mahasiswa siap dan memiliki *life skill* ketika mereka terjun ke lapangan karena telah mengetahui teori dari kuliah dan pelaksanaannya (praktik) di lapangan.

Tentunya peran mahasiswa dalam kegiatan ini adalah mampu memberikan kontribusi positif bagi sekolah dalam rangka peningkatan maupun pengembangan program-program sekolah dan mengadakan pembenahan serta perbaikan baik secara fisik maupun secara non fisik guna menunjang kegiatan belajar mengajar di sekolah. Oleh karena itu mahasiswa peserta PPL berusaha untuk merancang dan melaksanakan program-program PPL yang sejalan dengan program sekolah sebagai upaya untuk lebih memajukan sekolah diberbagai bidang. Melalui kegiatan ini mahasiswa dapat mengukur kesiapan dan kemampuan untuk menjadi *innovator mediator problem solver* dalam menghadapi berbagai permasalahan di sekolah dan di dunia pendidikan pada umumnya.

Pada dasarnya, kegiatan PPL ini dapat memberikan pengalaman belajar bagi mahasiswa. Terutama dalam hal pengalaman mengajar, memperluas wawasan, melatih dan mengembangkan kompetensi yang diperlukan dalam bidangnya, meningkatkan ketrampilan, kemandirian, tanggung jawab dan kemampuan dalam memecahkan masalah.

Program PPL ini yang dilaksanakan pada semester khusus tahun ajaran 2015/1016, pelaksanaan kegiatan dimulai pada tanggal 15 juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Lokasi yang menjadi tempat kami belajar adalah SMA Negeri 1 Kretek bersama dengan teman-teman jurusan lain dari UNY.

A. Analisis Situasi

Berbagai persiapan dilakukan sebelum pelaksanaan program Pengalaman Lapangan (PPL) diantaranya melakukan observasi di lokasi yaitu di SMA Negeri 1 Kretek Bantul Yogyakarta. Kegiatan observasi di sekolah tersebut dilaksanakan pada tanggal 15 juli 2016 sampai dengan 15 September 2016

SMA Negeri 1 Kretek merupakan sekolah yang terletak di Genting, Tirtomulyo, Kretek, Bantul 55772, Telp (0274) 7494083. Memiliki lahan yang luasnya 4.020 m² yang berdiri bangunan-bangunan didalamnya serta dilengkapi dengan beberapa fasilitas penunjang lainnya. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan, baik observasi kondisi sekolah maupun observasi pembelajaran di kelas dan observasi peserta didik, diskusi dengan Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, Koordinator PPL, guru, OSIS, siswa dan komponen sekolah yang lainnya, secara umum kondisi SMA Negeri 1 Kretek sudah cukup baik. Secara garis besar dapat diuraikan dibawah ini.

1. Potensi Fisik

Berdasarkan hasil observasi dapat diperoleh gambaran lingkungan fisik sekolah yang sangat potensial sebagai berikut :

a. Kondisi Fisik Sekolah

Kondisi fisik sekolah cukup baik terdiri dari ruang Kepala Sekolah, ruang TU, ruang Guru, ruang BK, ruang UKS, ruang OSIS, ruang Laboratorium (Laboratorium Biologi dan Kimia, Laboratorium Fisika, Laboratorium Komputer, Laboratorium Bahasa dan Laboratorium IPS), ruang Perpustakaan, ruang Koperasi Siswa, ruang Kelas (4 kelas X, 3 kelas XI IPS dan 2 kelas XI IPA, 2 kelas XII IPS dan 2 kelas XII IPA, 2 kamar mandi siswa dan 2 kamar mandi guru, ruang Musholla. Untuk kegiatan olah raga, siswa menggunakan lapangan upacara dan lapangan sepak bola yang ada di sebelah timur SMA Negeri 1 Kretek (lapangan sepak bola milik Desa).

b. Fasilitas KBM termasuk media

Fasilitas kelas : Whiteboard, Spidol, penghapus, penggaris kayu

Praktek : Laboratorium

Fasilitas penunjang KBM dan media lain yang dapat mendukung pembelajaran bahwa di sekolah memiliki Laptop 3 buah, LCD 4 buah, OHP 1 buah, CD pembelajaran (Biologi, Fisika, Kimia, Bahasa Inggris dan Sejarah).

c. Perpustakaan

Koordinator perpustakaan SMA Negeri 1 Kretek adalah Ibu Sugiharti, M.Pd dan timnya adalah Bapak Budi Rianto. Buku koleksinya sebagian besar adalah sebagai berikut :

- 1) Buku paket pelajaran
- 2) Buku bacaan
- 3) Buku referensi
- 4) Majalah dan Koran

d. Laboratorium

SMA Negeri 1 Kretek memiliki 6 ruang laboratorium yang terdiri dari:

- 1) Laboratorium Biologi
- 2) Laboratorium Kimia
- 3) Laboratorium IPS
- 4) Laboratorium Fisika
- 5) Laboratorium Komputer
- 6) Laboratorium Bahasa

e. Ruang Kepala Sekolah

Ruang Kepala Sekolah dipergunakan untuk melaksanakan tugasnya. Didalam ruang Kepala Sekolah terdapat satu set meja kursi tamu, meja kerja, almari buku, almari yang berisi piala-piala kejuaraan.

f. Ruang Guru

Ruang guru dilengkapi dengan meja dan kursi untuk masing-masing guru. Didalam ruang guru terdapat satu ruangan yang didalamnya ada almari yang digunakan untuk menempatkan arsip dan dokumen sekolah. Jadwal pelajaran dapat dilihat langsung di ruang guru. Selain itu

diruang guru juga terdapat ruang tamu untuk menyambut tamu-tamu guru yang datang.

g. Ruang Tata Usaha

Tata Usaha mempunyai tugas penting dalam administrasi sekolah. Ruang Tata Usaha terletak di sebelah timur ruang piket. Ruang ini merupakan ruang pelayanan bagi seluruh komponen sekolah, mulai dari siswa sampai dengan kepala sekolah juga masyarakat terutama orang tua/wali siswa.

h. Ruang UKS

Ruang UKS disediakan sekolah untuk siswa yang sakit ringan sehingga tidak dapat mengikuti pelajaran untuk sementara waktu. Di UKS ini terdapat beberapa macam obat yang disediakan oleh sekolah yang terletak dalam kotak PPPK untuk memberikan fasilitas kesehatan bagi siswa.

i. Lingkungan Sekolah

SMA Negeri 1 Kretek terletak di daerah yang strategis diantara pemukiman penduduk dan lokasinya mudah dijangkau.

- 1) Sebelah Utara : Daerah Persawahan
- 2) Sebelah Timur : Lapangan Sepak Bola Kelurahan Tirtomulyo
- 3) Sebelah Barat : Permukiman Penduduk
- 4) Sebelah Selatan : Permukiman Penduduk

j. Fasilitas Olah Raga

Dengan adanya lapangan sepak bola milik Kelurahan Tirtomulyo maka kegiatan olah raga dapat dilaksanakan secara maksimal, yaitu dengan pemanasan terlebih dahulu dan kegiatan atletik. Untuk kegiatan olah raga basket menggunakan lapangan basket di dalam lingkungan sekolah.

k. Tempat Ibadah

SMA Negeri 1 Kretek telah memiliki tempat ibadah yang cukup memadai. Digunakan untuk kegiatan ibadah para siswa saat kegiatan sekolah berlangsung terutama pada proses pembelajaran dengan mata pelajaran Pendidikan Agama Islam.

1. Ruang Kelas

Ruang kelas yang dimiliki SMA Negeri 1 Kretek ada 12 kelas yang terdiri dari 4 ruang kelas X, 2 ruang kelas XI IPA, 3 ruang kelas XI IPS, 2 ruang kelas XII IPA dan 2 ruang kelas IPS.

2. **Potensi Non Fisik**

a. Personalia Sekolah

Kepala Sekolah : Drs.Kabul Mulyana,M.Pd

Yang dibantu oleh beberapa wakilnya diantaranya:

Wakasek Kesiswaan : Drs. Purwanto

Wakasek Kurikulum : Ngadiya, SPd

Wakasek Sarana dan Prasarana : Wahyono

Wakasek Humas : Dra. Sovia Isniati, M.Pd

Staf Pengajar : 38 staf pengajar yang keseluruhannya berstatus sebagai guru tetap dan guru tidak tetap

b. Jumlah Siswa

Jumlah siswa SMA N 1 Kretek untuk tahun ajaran 2013/2014 sebanyak 280 siswa yang terbagi menjadi 3 kelas.

➤ Kelas X terdiri dari 125 siswa terbagi menjadi:

Kelas X.1 : 32 siswa

Kelas X.2 : 32 siswa

Kelas X.3 : 31 siswa

Kelas X.4 : 30 siswa

➤ Kelas XI terdiri dari 117 siswa terbagi menjadi:

Kelas XI. IPA1: 25 siswa

Kelas XI. IPA2: 25 siswa

Kelas XI. IPS1 : 22 siswa

Kelas XI. IPS2 : 22 siswa

Kelas XI. IPS3 : 23 siswa

➤ Kelas XII terdiri dari 77 siswa terbagi menjadi:

Kelas XII. IPA1 : 22 siswa

Kelas XII. IPA2 : 22 siswa

Kelas XII. IPS : 33 siswa

c. Jumlah Guru

Jumlah guru yang mengajar di SMA N 1 Kretek berjumlah 39 terdiri dari 34 guru tetap dan 5 guru tidak tetap. Masing-masing kelas memiliki 1 wali kelas. Guru yang menjadi wali kelas antara lain:

- Wali kelas X.1 : Nur Rokhman Widyas C, S.T
- Wali kelas X.2 : Tutut Handayani WG,S.Sos
- Wali kelas X.3 : Catur Las Sunaryo, S.Pd
- Wali kelas X.4 : Hestu Rita Setyajati, S.Pd
- Wali kelas XI. IPA1 : H Suwarsono,S.Pd.I
- Wali kelas XI. IPA2 : Suratman, S.Pd
- Wali kelas XI. IPS1 : Opsiana Puji W, S.Pd
- Wali kelas XI. IPS2 : I Made Sudiadnyana, S.Pd
- Wali kelas XII. IPA1 : Suyatini,S.Pd
- Wali kelas XII. IPA2 : Diah Sudartini, S.Pd
- Wali kelas XII. IPS1 : Suhartanto,S.Pd
- Wali kelas XII. IPS2 : Yuana Purnaminingsih, S.Pd

d. Jumlah Staf dan Karyawan

Jumlah staf dan karyawan yang ada di SMA N 1 Kretek sebanyak 13 orang terdiri (7 orang pegawai tetap dan 6 pegawai tidak tetap) dengan tugas dan tanggungjawab masing-masing.

e. Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan Konseling berjalan dengan baik. Setiap 1 (satu) minggu sekali. Bimbingan dan Konseling masuk ke kelas X, XI IPA dan IPS, dan XII IPA dan IPS.

f. Interaksi Sosial Personalia

Hubungan sosial antara personalia yang tampak di SMA N 1 Kretek bahwa mereka saling mengharga dan menghormati satu sama lain sehingga dapat menghasilkan kerja sama yang optimal.

g. Interaksi Sosial Guru-Siswa

Interaksi sosial guru dan siswa terdapat hubungan yang harmonis dan kekeluargaan. Siswa menghormati guru begitu juga sebaliknya. Ini terlihat ketika proses belajar mengajar berlangsung maupun di luar kegiatan belajar mengajar.

h. Interaksi Sosial antar siswa

Interaksi sosial antar siswa berjalan cukup baik, ini terlihat ketika acara lomba dalam memperingati HUT Kemerdekaan RI saling menghormati untuk mengikuti acara lomba. Ini terlihat ketika salah satu teman sedang mengalami kesusahan, maka yang lain tidak segan

untuk membantu. Terbukti dengan adanya kunjungan ke tempat teman yang sedang sakit sebagai wujud kepedulian dan interaksi sosial yang berjalan dengan baik.

Di SMA N 1 Kretek ini juga terdapat kegiatan ekstrakurikuler yaitu Lukis, Band, Baris Berbaris, Pramuka, Voli, Basket, Futsal dan PMR. Hubungan antara siswa dengan guru, guru dengan guru/karyawan terjalin dengan baik dan cukup harmonis. Hal itu merupakan kunci dalam meningkatkan kualitas dari siswa yang ada di SMA N 1 Kretek.

Meskipun begitu masih ada hal-hal yang perlu untuk dilakukan pembenahan agar dapat menjadi lebih baik dan dapat lebih optimal dalam meningkatkan kualitasnya. Berangkat dari hal tersebut kami berusaha untuk dapat mengoptimalkan potensi dari fasilitas yang sudah ada dan membantu menggali dan mengembangkan potensi siswa. Upaya ini tentu saja harus mendapatkan bantuan dan dukungan dari pihak sekolah, masyarakat dan universitas. Untuk mewujudkan hal tersebut maka kami berusaha mewujudkannya dalam kegiatan yang sesuai dengan keterampilan dan keahlian kami.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

SMA Negeri 1 Kretek Bantul merupakan salah satu tempat tujuan diadakannya program PPL 2016. Observasi terhadap situasi dan kondisi sekolah dilakukan untuk memudahkan pembuatan perumusan program. Perancangan program disesuaikan dengan jadwal PPL selama kurang lebih satu bulan. Program-program yang disusun tentunya juga diselaraskan dengan tujuan dari kegiatan PPL 2016. Berdasarkan hasil observasi dan analisis situasi yang telah dilaksanakan, dapat dirumuskan beberapa rancangan program kelompok maupun program individu. Rancangan program kelompok, diuraikan dalam laporan kelompok. Observasi yang penyusun lakukan memperlihatkan bahwa motivasi siswa terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani sangat bagus, namun demikian kadang siswa lebih menyukai berbagai olahraga beregu seperti sepak bola, bola voli, maupun bola basket.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan, untuk itu rancangan program PPL individu Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi adalah:

Program Kerja Praktik Pengalaman Lapangan

1. Penyusunan Perangkat Pembelajaran:

- a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- b. Pembuatan Silabus
- c. Pembuatan Program Tahunan
- d. Pembuatan Program Semester
- e. Penentuan KKM
- f. Melaksanakan kegiatan pembelajaran
- g. Melaksanakan evaluasi pembelajaran dan sistem penilaiannya

C. Rancangan Kegiatan PPL

Kegiatan praktik mengajar lapangan dimulai pada tanggal 15 juli 2016 sampai dengan 15 September 2016 yang dilaksanakan di lokasi SMA NEGERI 1 KRETEK BANTUL Kegiatan PPL terdiri dari kegiatan mengajar. Rancangan kegiatan PPL merupakan program yang dilaksanakan mahasiswa sesuai dengan yang diberikan sekolah. Adapun rincian program PPL sebagai berikut:

1. Tahap persiapan di kampus

- a. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dilaksanakan oleh mahasiswa yang telah lulus mengambil mata kuliah mitroteaching dengan nilai minimal "B" dan telah menempuh 100 SKS.
- b. Pembekalan mahasiswa PPL sebelum terjun ke sekolah dilaksanakan oleh UPPL UNY bertempat di Gedung FIK sayap timur lantai 3.

2. Observasi sekolah

Observasi sekolah dilaksanakan sebelum mahasiswa terjun ke sekolah yang telah ditunjuk oleh UPPL untuk melaksanakan PPL. Observasi ini dilaksanakan pada tanggal 13 sampai 12 juli 2016. Observasi ini dilaksanakan guna memberikan gambaran kepada praktikan tentang proses belajar mengajar di kelas, sekaligus memberikan gambaran mengenai sekolah menyangkut berbagai fasilitas yang dimilikinya untuk kelancaran penyusunan proposal kegiatan.

Adapun objek yang menjadi sasaran observasi antara lain:

- a. Observasi perangkat KBM yang meliputi silabus, dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- b. Observasi proses pembelajaran yang meliputi membuka pelajaran, penyajian materi, metode pembelajaran, penggunaan bahasa, penggunaan waktu, gerak, cara memotivasi siswa, teknik bertanya, teknik penguasaan kelas, penggunaan media, bentuk dan cara evaluasi, dan menutup pelajaran.
- c. Observasi perilaku siswa baik dalam maupun luar kelas.

3. Pelaksanaan PPL

a. Praktik mengajar

Praktik mengajar dilaksanakan oleh praktikan secara terbimbing dan mandiri. Kegiatan ini, merupakan kegiatan inti dari seluruh rangkaian kegiatan PPL. Serangkaian kegiatan praktik mengajar dilaksanakan pada tanggal 15 juli 2016 sampai dengan 15 September 2016, dimana praktikan mengajar di kelas X1 sesuai dengan persetujuan guru pembimbing.

Rancangan Praktik Mengajar

1) Persiapan mengajar

Sebelum kegiatan belajar mengajar di kelas terlebih dahulu praktikan melakukan persiapan berupa:

- menyiapkan materi pelajaran
- pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- konsultasi RPP pada guru pembimbing
- menyiapkan Silabus serta syarat administratif lainnya yang mendukung proses pembelajaran.

2) Pelaksanaan praktik mengajar

Latihan mengajar terbimbing dan mandiri mengajar yang dilakukan praktikan dengan pendampingan guru pembimbing di belakang kelas ataupun sendirian tanpa guru pembimbing.

3) Metode penyampaian materi

Metode penyampaian materi menggunakan metode ceramah, tanya jawab, diskusi, pemberian tugas, demonstrasi, latihan dan TGFU.

4) Media

Media yang tersedia adalah sarana prasarana (bola, lapangan, stowatch, dll) serta fasilitas lain yang mendukung proses belajar mengajar seperti preensi dan buku kemajuan kelas.

5) Umpan balik bimbingan guru pembimbing

Umpan balik dari guru pembimbing sangat diperlukan oleh praktikan dalam praktik mengajar karena dalam pelaksanaan kegiatan praktik mengajar tentunya masih banyak terdapat kekurangan dan kelebihan.

4. Praktik persekolahan

Selain praktik mengajar, kegiatan PPL lainnya adalah praktik persekolahan yang meliputi kegiatan administrasi perpustakaan, piket guru, dan menjaga Perpustakaan.

5. Mengikuti kegiatan sekolah

Selain mengikuti pelajaran di atas, praktikan juga mengikuti kegiatan rancangan sekolah seperti upacara bendera hari besar dan hari Senin, Lomba 17 Agustus, pendampingan Pawai Tonti di Kabupaten Bantul.

6. Penyusunan laporan

Setelah melaksanakan praktik mengajar, praktikan diwajibkan menyusun laporan, yang merupakan tugas akhir PPL.

7. Penarikan

Setelah seluruh kegiatan PPL selesai laporan telah disusun, maka mahasiswa ditarik dari sekolah tempat PPL yang menandai berakhirnya seluruh kegiatan PPL

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. PERSIAPAN

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL di sekolah atau lembaga lainnya, mahasiswa wajib menempuh beberapa tahap persiapan, antara lain:

1. Pengajaran Mikro (Micro Teaching)

Persiapan paling awal yang dilakukan oleh mahasiswa PPL adalah mengikuti kuliah pengajaran mikro (micro teaching). Mahasiswa melakukan praktik mengajar pada kelas yang kecil atau yang jumlah pesertanya dibatasi. Mahasiswa berperan sebagai siswa. Mereka semua memberikan masukan, baik berupa kritik maupun saran, setiap kali mahasiswa selesai praktik mengajar. Pengajaran mikro bertujuan untuk membekali mahasiswa supaya lebih siap untuk melaksanakan PPL dari segi penguasaan materi pelajaran, penyampaian materi pelajaran, pengelolaan kelas, maupun dalam hal persiapan media dan perangkat pembelajaran.

Pengajaran mikro (micro teaching) dilaksanakan sebelum PPL selama satu semester. Kegiatan ini dapat melatih mahasiswa dengan ketrampilan-ketrampilan dalam proses pembelajaran, seperti membuka pelajaran, menyampaikan materi, metode mengajar, bertanya, menutup pelajaran, dan ketrampilan lainnya berupa penyusunan silabus dan rencana pembelajaran.

2. Pembekalan PPL

Ada beberapa tahap pembekalan yang harus diikuti oleh mahasiswa yang akan melaksanakan program PPL. Tahap pertama adalah pembekalan yang dilaksanakan oleh jurusan masing-masing, kemudian diteruskan dengan pembekalan yang diselenggarakan oleh pihak universitas.

3. Observasi

Observasi kelas juga dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi siswa dan proses belajar mengajar di kelas, sehingga apabila pada saatnya tampil di depan kelas, mahasiswa praktik telah mempersiapkan strategi pembelajaran yang tepat untuk menghadapi siswa. Objek dari observasi ini adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan cara guru mengajar, yang

meliputi cara membuka dan menutup pelajaran, penyajian materi, metode pembelajaran yang digunakan, penggunaan bahasa, manajemen waktu, cara memberikan motivasi pada siswa, teknik bertanya, teknik penguasaan kelas, penggunaan media, dan bentuk serta cara evaluasi.

4. Penyusunan Perangkat pembelajaran

Perangkat pembelajaran disusun praktikan sebelum praktikan memulai PPL yang digunakan sebagai acuan sekaligus sebagai kelengkapan administrasi pada setiap pelajaran. Dalam hal ini praktikan mendapat bimbingan dari guru pembimbing.

Perangkat pembelajaran meliputi:

a. Silabus

Silabus menjadi acuan dalam pembuatan RPP, program tahunan, program semester dan penjabaran waktu mengajar.

b. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) ini dilaksanakan sebelum mengajar di kelas. Terlebih dahulu melihat dalam silabus untuk menentukan materi apa yang akan diberikan. Setelah selesai harus dikonsultasikan dengan guru pembimbing. Hal ini dimaksudkan agar praktikan mendapatkan pengarahan dalam mengajar di kelas nantinya. Praktikan mencari sumber-sumber yang kemungkinan sama dengan materi yang akan disampaikan, menyamakan dengan silabus tentang standar kompetensi dan indikator yang akan dibuat.

5. Persiapan Mengajar

Persiapan yang dilakukan sebelum praktek mengajar diantaranya:

a. Konsultasi dengan guru pembimbing

Konsultasi dengan guru pembimbing dilakukan sebelum dan setelah mengajar, adapun hal-hal yang ditanyakan mengenai proses pembelajaran praktikan. Disini praktikan bertanya mengenai hal-hal yang menyangkut proses kegiatan belajar mengajar.

b. Penguasaan materi yang akan disampaikan

Materi yang akan disampaikan pada siswa harus sesuai dengan kurikulum yang digunakan.

- c. Praktikkan menggunakan buku referensi sesuai petunjuk guru pembimbing dan referensi lain yang menunjang proses belajar.
6. Menyiapkan Rencana Pembelajaran
- Penyusunan Rencana Pembelajaran mencakup hal-hal sebagai berikut:
- b. Standar kompetensi
 - c. Kompetensi dasar
 - d. Indikator pencapaian
 - e. Materi pelajaran
 - f. Metode yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran
 - g. Langkah Pembelajaran, yang berisi kegiatan awal, kegiatan inti, penutup dan alokasi waktu.
 - h. Sumber Belajar
 - i. Penilaian
 - j. Daftar Pustaka
7. Mempersiapkan alat dan media pembelajaran
- Media pembelajaran adalah suatu alat yang digunakan sebagai media dalam menyampaikan materi kepada siswa agar mudah dipahami oleh siswa.

B. PELAKSANAAN

Secara umum, seluruh kegiatan PPL dapat dilaksanakan dengan baik. Adapun penjelasan masing-masing program tersebut adalah sebagai berikut :

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

- a. Pendahuluan

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

- b. Kegiatan Inti

Bagian ini memfokuskan pada cara memberikan materi pelajaran kepada siswa. Strategi dan metode apa yang akan digunakan dalam mengajar (menyampaikan atau menjelaskan materi pelajaran) sangat berpengaruh, sehingga materi mudah diterima dan dipahami oleh para siswa. Pada kegiatan ini mencakup beberapa keterampilan, diantaranya ialah keterampilan

menjelaskan, memberikan penguatan, menggunakan media, bertanya, refleksi, dan lain-lain.

c. Penutup

Pada bagian ini siswa diarahkan untuk mengevaluasi dan menyimpulkan materi yang telah disampaikan. Mahasiswa praktik mengulang kembali hal-hal yang dianggap penting dalam materi pembelajaran agar materi mudah diingat oleh para siswa. Selain itu juga disampaikan pemberian tugas (PR) yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan .

Selama mengajar, mahasiswa praktik beberapa kali didampingi oleh guru pembimbing. Hal ini bertujuan agar guru pembimbing dapat senantiasa memantau setiap perkembangan yang telah dicapai mahasiswa praktik selama mengajar. Setiap selesai melakukan pendampingan, guru pembimbing selalu memberikan evaluasi dan rekomendasi mengenai kekurangan dan kelebihan mahasiswa praktik mengajar, sehingga diharapkan dapat meningkatkan performanya di kemudian hari.

Pelaksanaan kegiatan praktik mengajar dimulai tanggal 15 juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Dari pihak sekolah (guru pembimbing) mahasiswa praktik diberi kesempatan untuk mengajar enam kelas, yaitu kelas X2, X4, XI S, XI S, XII, XII S. Dalam rentang waktu yang diberikan, mahasiswa telah mengajar sebanyak 43 kali dalam pertemuan. Adapun perinciannya adalah sebagai berikut :

No	Tanggal	Kelas	Materi yang diajarkan	Keterangan
1.	Senin, 15 juli 2016	X2	Permainan bola basket (teknik dasar bola basket)	Jam 09.15- 10.00 wib
2.	Selasa, 11 juli 2016	XI S2	Permainan bola basket (variasi kombinasi passing dan bermain dengan permainan yang sudah dimodifikasi)	Jam 07.45- 09.15 wib
3.	Rabu, 12 juli 2016	XII A2	Permainan bola basket (bermain bola basket dengan permainan yang sudah dimodifikasi menggunakan metode	Jam 09.15- 10.00 wib

			TGFU)	
4.	Kamis, 13 juli 2016	XII S1	Permainan bola basket	Jam 07.45- 09.15 wib
5.	Jumat, 14 juli 2016	X4	Permainan bola basket (dasar-dasar permainan bola basket)	Jam 09.15- 10.00 wib
6.	Sabtu, 15 juli 2016	XI A2	Permainan bola basket	Jam 07.45- 09.15 wib
7.	Selasa, 18 Agustus 2016	XI S2	Permainan bola voli	Jam 07.45- 09.15 wib
8.	Rabu, 19 Agustus 2016	XII A2	Permainan bola voli	Jam 09.15- 10.00 wib
9.	Kamis, 20 Agustus 2016	XII S1	Permainan bola voli	Jam 07.45- 09.15 wib
10.	Jumat, 21 Agustus 2016	X4	Permainan bola voli dan	Jam 09.15- 10.00 wib
11.	Sabtu, 22 Agustus 2016	XI A2	Permainan bola voli	Jam 07.45- 09.15 wib
12.	Senin, 24 Agustus 2016	X2	Tes lari 2400 km	Jam 09.15- 10.00 wib
13.	Selasa, 25 Agustus 2016	XI S2	Tes lari 2400 km	Jam 07.45- 09.15 wib
14.	Rabu, 26 Agustus 2016	XII A2	Tes lari 2400 km	Jam 09.15- 10.00 wib

15.	Kamis, 27 Agustus 2016	XII S1	Tes lari 2400 km	Jam 07.45- 09.15 wib
16.	Jumat, 28 Agustus 2016	X4	Tes lari 2400 km	Jam 09.15- 10.00 wib
17.	Sabtu, 29 Agustus 2016	XI A2	Tes lari 2400 km	Jam 07.45- 09.15 wib
18.	Senin, 31 Agustus 2016	X2	Senam lantai	Jam 09.15- 10.00 wib
19.	Selasa, 1 September 2016	XI S2	Senam lantai	Jam 07.45- 09.15 wib
20.	Rabu, 2 September 2016	XII A2	Senam lantai	Jam 09.15- 10.00 wib
21.	Kamis, 3 September 2016	XII S1	Senam lantai	Jam 07.45- 09.15 wib
22.	Jumat, 4 September 2016	X4	Senam lantai	Jam 09.15- 10.00 wib
23.	Sabtu, 5 September 2016	XI A2	Senam lantai	Jam 07.45- 09.15 wib
24.	Senin, 7 September 2016	X2	ALK	Jam 09.15- 10.00 wib
25.	Selasa, 8 September 2016	XI S2	ALK	Jam 07.45- 09.15 wib
26.	Rabu, 9 September 2016	XII A2	ALK	Jam 09.15- 10.00 wib
27.	Kamis, 10 September 2016	XII S1	ALK	Jam 07.45- 09.15 wib
28.	Jumat, 11 September 2016	X4	ALK	Jam 09.15- 10.00 wib

C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN DAN REFLEKSI

1. Progam Praktek Pengalaman Lapangan

Praktikan mengajar di kelas X, XI, dan XII, waktu mengajar yakni 2 jam pelajaran, satu kali dalam seminggu untuk setiap kelas. Dalam pembagian kelas X, dalam jadwal mendapatkan hari Senin dan Jumat, kelas XI S dan XI A pada hari Selasa Kamis, dan Sabtu, dan untuk kelas XII A pada hari Rabu sedangkan XII S pada hari Sabtu. Dalam mengajar tersebut, dapat disimpulkan bahwa kelas X, XI, XII memiliki potensi prestasi yang dapat lebih ditingkatkan lagi, meski ada beberapa siswa yang sukar sekali diatur, ada beberapa siswa yang ramai sendiri. Apalagi di awal-awal tahun ajaran baru ada beberapa siswa yang mengikuti kegiatan paskibra sehingga ada banyak materi yang tertinggal, hal tersebut menyebabkan nilai ulangan mereka belum maksimal.

Kelas X termasuk yang lumayan tertib didalam belajar, banyak siswa yang rajin bergerak dan mampu untuk menagkap apa yang guru berikan, namun respon mereka agak rendah sehingga perlu dipancing dengan permainan atau menggunakan media pembelajaran yang menarik. Untuk kelas XI dan XII kebanyakan lebih menyukai olahraga beregu dan mereka sangat antusias sekali diwaktu pembelajaran pendidikan jasmani.

2. Model dan Metode Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan pada setiap pertemuan berbeda-beda yaitu , ceramah, diskusi, tanya jawab, penugasan, demonstrasi, latihan dan TGFU. Pemilihan model ini dilakukan agar siswa lebih berperan aktif dalam proses pembelajaran praktik, dimana praktikan menggunakan TGFU, siswa terlihat lebih aktif, karena sifat TGFU yang lebih condong ke permainan.

3. Hambatan yang dihadapi

- a. Jika jam penjasorkes dilaksanakan setelah jam ke-1 dan 2, beberapa sswa ada yang datang terlambat dikarenakan ganti baju, sehingga proses pembelajaran untuk penjasorkes terpotong.
- b. Ketika pembelajaran banyak siswa perempuan yang ketika mengalami menstruasi mengeluh sakit, sehingga tidak dapat mengikuti pembelajaran.

- c. Banyak siswa yang mengeluh ketika pembelajaran penjas pada jam ke 3 dan 4, dikarenakan panas. Sehingga konsentrasi siswa buyar dan tidak fokus dalam mengikuti proses pembelajaran.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Pelaksanaan PPL di lokasi SMA NEGERI 1 KRETEK BANTUL banyak memberikan manfaat dan pengalaman yang berharga bagi praktikan terutama dalam hal pengelolaan kelas, memperoleh pemahaman tentang seluk- beluk sekolah, lingkungan sekolah dan proses belajar mengajar siswa secara langsung, serta mahasiswa mengetahui secara langsung kegiatan persekolahan yang menunjang proses belajar mengajar. Manfaat dan pengalaman ini akan terasa dikemudian hari ketika praktikan menjadi seorang guru, dimana guru merupakan pendidik harapan bangsa untuk menjadi generasi yang lebih berkualitas, baik jasmani maupun rohani.

Berdasarkan kegiatan PPL yang telah dilaksanakan, maka praktikan dapat menarik kesimpulan yaitu:

1. Kegiatan PPL memberikan mahasiswa untuk terjun langsung dalam lembaga pendidikan formal, menambah wawasan luas di lingkungan sekolah.
2. Membagi ilmu dari guru kepada siswa merupakan inti dari proses pembelajaran dimana di dalamnya harus diselipkan nilai-nilai moral.
3. Komunikasi yang baik antara guru, siswa sangat diperlukan agar proses dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.
4. Seorang guru harus memiliki kesiapan mengajar baik materi, mental, kepribadian, selain modal ilmu yang telah dikuasai dengan baik sebagai syarat utama.
5. Seorang guru harus terus belajar dan menggali pengalaman dari berbagai pihak pada proses pembelajaran.
6. mahasiswamendapatkan pengalaman yang sangat berharga karena berhadapan langsung dengan masalah- masalah yang terjadi di dunia pendidikan sekaligus dalam pemecahan masalah tersebut.

B. SARAN

Kegiatan PPL yang telah dilaksanakan selama 5 minggu telah memberikan banyak pengalaman bagi praktikan. Adapun hasil dari pelaksanaan tersebut, praktikan dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak SMA N 1 Kretek diharapkan lebih meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa dan mendukung serta memberikan fasilitas yang sesuai dengan kemampuan siswa.
2. Kepada siswa diharapkan untuk segera masuk kelas ketika setelah istirahat, agar bisa mengikuti pelajaran.
3. Kepada pihak SMA N 1 Kretek seharusnya lebih menertibkan siswa untuk mengikuti kegiatan belajar sehingga pada saat pelajaran, siswa tidak mudah untuk keluar dari kelas dengan seenaknya.

DAFTAR PUSTAKA

Buku Panduan PPL Tahun 2016. Yogyakarta : UNY.

Buku Panduan Pengajaran Mikro Tahun 2016. Yogyakarta : UNY.

Materi Pembekalan PPL Tahun 2016. Yogyakarta : PPL UNY.

LAMPIRAN



MATRIK PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 KRETEK Bantul

NAMA MAHASISWA : Yusuf Bachtiar

ALAMAT SEKOLAH : Jl. RA. Kartini, Trirenggo, Bantul, Kode Pos 55714 Yogyakarta

NO. MAHASISWA : 13601241065

FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR

GURU PEMBIMBING : Drs. Sutrisna

DOSEN PEMBIMBING : Ahmad Rithaudin M.Or

No	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu									Jumlah Jam
		I 18-22 Juli	II 25-29 Juli	III 1-5 Agustus	IV 8-12 Agustus	V 15-19 Agustus	VI 22-26 Agustus	VII 29-2 September	VIII 5-9 September	IX 12-16 September	
I. Kegiatan Mengajar											
1	Pembuatan Program Kerja PPL										
	a. Observasi Kelas	2.5									2.5
	b. Menyusun Matriks Program Kerja PPL	3									3



MATRIK PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

2	Administrasi Pembelajaran Guru										
	a. Pembuatan RPP	3	5	4	3	5	2	4			26
	b. Konsultasi RPP	1	1	2	1	1	1	1			8
	c. Silabus	1									1
	d. Kalender Akademik						2	2			4
	e. Menghitung Minggu Efektif						2	2			4
	f. Pembuatan Program Tahunan						3	3			6
	g. Pembuatan Program Semester						3	3			6
3	Membuat Media Pembelajaran (Powerpoint, dll)										
	a. Persiapan	2	2	2	2	2	2				12
	b. Evaluasi	1	1	1	1	1	1				6
4	Praktik Mengajar Terbimbing										
	b. Pelaksanaan		9.5	14.5	14.5	10.5	13.5	14.5			77
	c. Evaluasi		1	1	1	1	1	1			6
5	Bimbingan dan Evaluasi Praktik Mengajar dengan Guru		1	1	1	1	1	1			6
6	Bimbingan dengan DPL			2	1	1					4
II. Kegiatan Non Mengajar											



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIK PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

1	Kegiatan Sekolah										
	a. Upacara Bendera Hari Senin		1		1		1	1	1		5
	b. Upacara Kemerdekaan 17 Agustus					1					1
2	Administrasi Data Siswa Baru		2								2
3	Melaksanakan Piket 3S (Senyum Sapa Salam)	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	4.5
	Melaksanakan Piket Jaga Lobi	3	6	6	6	6	6	6	6	6	51
4	Pembuatan Laporan PPL						2	2	4	4	12
5	Kerja bakti hari krida						2				2
6	Membersihkan gudang sarpras olahraga							2			2
7	Membersihkan Perpustakaan							2	2	2	6
	Jumlah Jam	17	30	34	32	30	43	45	13.5	12.5	<u>257</u>



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIK PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Bantul, 7 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas.

NIP.19810125 200604 1 001

Mengetahui/Menyetujui,

Guru Pembimbing,

Drs. Sutrisna

NIP. .197506152000121005

Mahasiswa

Yusuf Bachtiar

NIM. 13601241065



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 KRETEK Bantul
ALAMAT SEKOLAH : Genting, Trimulyo, Kretek, Bantul, Yogyakarta
55714 Yogyakarta
GURU PEMBIMBING : Drs. Sutrisna

NAMA MAHASISWA : Yusuf Bachtiar
NO. MAHASISWA : 13601241065
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Ahmad Rithaudin, M.Or

No.	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/Kuantitatif	Hambatan/solusi
1.	Jumat 26 Februari 2016	07.30 – 11.00	Penyerahan Mahasiswa PPL dan Observasi/orientasi Awal	Penyerahan mahasiswa PPL UNY 2016 diikuti 13 mahasiswa dari 11 jurusan (BK, Pend. Bahasa Inggris, Pend. Biologi, Pend. Fisika, Pend. Kimia, Pend. Geografi, PKNH, Pend. Sejarah, Pend. Sosiologi, PJKR dan Pend. Ekonomi) dilaksanakan di Ruang R.A. Kartini SMA N 1 KRETEK Bantul. Mahasiswa PPL diserahkan oleh DPL Pamong Bapak Ervan Priyambodo dan diterima oleh Wakil Kepala Sekolah	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				Bapak Jumarudin dan Koordinator PPL SMA N 1 KRETEK Bantul	
2.	Jumat, 18 Mei 2016	06.30 – 11.00	Lanjutan Observasi Kelas beserta Fasilitas yang tersedia di SMA N 1 Kretek Bantul	Observasi lanjutan diikuti oleh 7 mahasiswa dengan tujuan observasi Kelas, Kondisi Sekolah, Perpustakaan, Koperasi dan Laboratorium. Observasi kelas dilakukan di kelas XI IPS 1 yang terdiri dari 24 siswa, 11 siswa laki – laki dan 13 siswa perempuan.	
3.	jumat, 24 juni 2016	08.00 – 14.00	Penerimaan Peserta DidikBaru (PPDB) Tahun Ajaran 2016/ 2017	PPDB SMA N 1 Kretek Bantul hari ke tiga berlangsung lancar, pelaksanaan PPDB dilaksanakan secara online diikuti oleh 5 mahasiswa PPL dan di dampingi oleh 2 orang guru diruang Komputer dan bertugas untuk <i>input</i> data calon pesertadidik pada laman pendaftaran	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				<i>online.</i>	
4.	Selasa, 28 juni 2016	08.00 – 11.00	Ujian Peminatan Siswa Kelas X SMA N 1 Kretek Bantul Tahun Ajaran 2016/2017	Ujian Peminatan siswa kelas X dibagi menjadi 8 kelas. Mahasiswa PPL bertugas sebagai pengawas ujian. Kegiatan diikuti oleh 14 mahasiswa PPL. Setelah selesai mengawasi ujian, mahasiswa PPL diminta untuk mengoreksi jawaban siswa.	
5.	Senin, 18 Juli2016	07.00 – 07.30	Apel Pembukaan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS)	Apel dilakukan di lapangan basket SMA N 1 Kretek Bantul. Petugas apel dari Kepala Sekolah dan Dewan Upacara. Apel MPLS diikuti oleh seluruh civitas akademika SMA N 2 Bantul mulai dari siswa – siswi kelas X sampai dengan kelas XII beserta guru dan karyawan.	
		07.30 –	AMT Kepala SMA N 1	AMT dilaksanakan di Aula SMA N 1 Kretek Bantul dan diikuti oleh seluruh	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		08.30	Kretek Bantul	siswa – siswi baru kelas X MIPA dan IPS. Pembicara dalam acara ini adalah Drs.Kabul Mulyana M.Pd, M.M.Par selaku kepala SMA N 1 Kretek Bantul. Mahasiswa PPL UNY bertugas dalam pengondisian peserta dan persiapan acara.	
		08.30 – 09.45	Pengenalan Lingkungan SMA N 1 Kretek Bantul	Dilakukan di seluruh kompleks SMA N 1 Kretek Bantul. Pengenalan lingkungan sekolah bertujuan untuk mengenalkan lingkungan yang baru bagi siswa – siswi kelas X. Mahasiswa PPL bertugas dalam mendampingi siswa berkeliling mengitari lingkungan sekolah untuk mengenal ruang dan berbagai sarana prasarana yang ada di sekolah. Kegiatan ini diikuti	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				siswa kelas X MIPA dan IPS.	
		11.00 – 11.55	Sosialisasi Tata Tertib Lalu Lintas	Kegiatan ini dilaksanakan di Aula, Diikuti siswa kelas X MIPA dan IPS. Pembicara dalam kegiatan ini dari Polres Bantul. Mahasiswa PPL mendampingi	
		12.30 – 13.25	Kegiatan 3R (Reduce, Reuse, Recycle)	Mengisi materi mengenai 3R di kelas X IPS 2.	
		13.25 – 13.45	Bersih-bersih ruang kelas	Seluruh peserta didik kelas X IPS 2 secara bersama-sama membersihkan ruang kelas sebelum pulang.	
		14.00 – 15.00	Evaluasi Kegiatan	Seluruh mahasiswa PPL sejumlah 13 mahasiswa melakukan evaluasi kegiatan MPLS hari ini, di basecamp yang disediakan oleh sekolah.	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

6.	Selasa 19 Juli 2016	06.30-07.00	Jaga Piket Salaman di pintu gerbang	Diikuti 9 orang anggota PPL SMA N 1 Kretek Bantul, Yogyakarta Dapat mengetahui siswa-siswi SMA N 2 Bantul dari kelas X, XI, XII dan guru-guru.	
		07.00 – 07.15	Tadarus dan doa pagi	Siswa kelas X IPS 2 Anggota PPL 3 orang untuk mendampinginya. Banyak yang tidak membawa alqur'an adik-adiknya.	
		07.15 – 07.45	Games	Dilakukan oleh 3 anggota PPL dan anak kelas X IPS 2 di dalam ruang kelas.	
		07.45-08-45	Sekolah Adiwiyata dan sekolah sehat dan sosialisasi Divisi	Anggota PPL 3 Orang menyanyikan mars SMA N 1 kretek Bantul, Yogyakarta	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				Bersama adik-adik X IPS 2.	
		09.00-11.00	Mendampingi Sosialisasi HIV,AIDS dan Narkoba	22 anggota PPL dan pembicara dari dinas kesehatan Membicarakan bahaya HIV/AIDS dan narkoba gimana cara penularannya dan solusi apa untuk menghindarinya dan bahaya apa kalau terkena HIV/AIDS dan Narkoba.	
		11.00-12.00	Mendampingi Sosialisasi empat pilar	Di ikuti oleh 245 Siswa baru,13 anggota PPL dan pembicara dari Kodim	
		12.30-13.30	Pengenalan sarana dan prasarana sekolah dilanjutkan bersih-bersih	Dilakukan oleh 3 anggota PPL dan anak kelas X IPS 2 keliling sekolah memperkenalkan prasarana sekolah misalnya: lab,ruang computer, ruang guru, TU, kantin ,dll.	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

7.	Rabu 20 Juli 2016	06.30-07.00	Jaga Piket Salaman di pintu gerbang	Diikuti 8 orang anggota PPL SMA N 1 Kretek Bantul, Yogyakarta Dapat mengetahui siswa-siswi SMA N 1 Kretek Bantul dari kelas X, XI, XII dan guru-guru	K
		07.00 – 07.15	Tadarus dan doa pagi	siswa kelas X IPS 2 dan 3 anggota PPL Adiknya sangat tenang saat membaca alqur'an walaupun masih banyak yang belum membawa alqur'an.	
		07.15 - 09.00	Outbound	Diikuti Siswa baru,13 anggota PPL Outbondnya seperti: panjang-panjangan , yang pakai kertas Koran, sepatu	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				dilemparin ,dll. Saya menjadi L.O mendampingi 2 kelompok, mengarahkan untuk ke pos berikutnya. Mereka terlihat senang dan antusias.	
		09.15 – 10.45	Mendampingi Sosialisasi Lingkungan Hidup	13 anggota PPL dan pembicara dari BLH	
		13.00-13.30	Mengikuti Apel penutupan MPLS	Diikuti oleh 245 Siswa baru,13 anggota PPL, guru dan panitia. Tempat di aula SMA N 1 Kretek Bantul dengan upacara penutupan dan diakhiri salam-salamanan antara anggota PPL, guru dan adik-adik.	
8.	Kamis	06.30-07.00	Jaga Piket Salaman di pintu gerbang	Diikuti 8 orang anggota PPL SMA N 1 Kretek Bantul, Yogyakarta	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

	21 Juli 2016			Dapat mengetahui siswa-siswi SMA N 2 Bantul dari kelas X, XI, XII dan guru-guru	
		07.00-08.30	Kerjabakti	Mendampingi anak X IPS 2 dan ikut kerja bakti bersama adik-adik di taman sekolah dekat aula mulai dari menyapu, mencabut rumput-rumput liar, sekitar 20 siswa X IPS 2 dan 3 anggota PPL.	
		08.30-10.00	Perkenalan dan melihat guru mengajar	Ikut masuk di kelas XII MIA 2, di perkenalkan kepada adik-adik sebagai mahasiswa PPL yang nantinya akan mengajar kelas mereka. Kemudian melihat dan mengamati bagaimana guru pembimbing saya dalam mengajar.	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		10.15-11.00	Perkenalan dan melihat guru mengajar	Ikut masuk di kelas XII MIA 5, di perkenalkan kepada adik-adik sebagai mahasiswa PPL yang nantinya akan mengajar kelas mereka. Kemudian melihat dan mengamati bagaimana guru pembimbing saya dalam mengajar.	
		11.00-11.45	Perkenalan dan melihat guru mengajar	Ikut masuk di kelas XII MIA 4, di perkenalkan kepada adik-adik sebagai mahasiswa PPL yang nantinya akan mengajar kelas mereka. Kemudian melihat dan mengamati bagaimana guru pembimbing saya dalam mengajar.	
9.	Jumat 22 Juli 2016	06.30-07.00	Piket 3S	Piket 3S (Senyum, Salam dan Sapa). Sejumlah 8 mahasiswa piket, menyalami siswa-siswi dan guru-guru yang datang.	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		07.00-09.40	Piket Lobi	Menjaga lobi dengan 3 mahasiswa lain. Tugasnya seperti memberikan surat ijin jika ada yang ingin meninggalkan / masuk ke sekolah, menanyakan dan menyampaikan keperluan termasuk mengantarkan jika ada tamu yang datang ke sekolah, dan lain sebagainya.	
		18.30-22.30	Membuat RPP	Membuat RPP untuk materi pembelajaran salah satu permainan bola besar (sepakbola), passing dengan kaki bagian dalam	
10	Senin 25 Juli 2016	07.00-08.00	Upacara Bendera	Mengikuti kegiatan rutin upacara bendera bersama 13 mahasiswa PPL, guru-guru dan seluruh siswa kelas X – XII	
		08.30-10.30	Mengajar	Melakukan perkenalan sebentar di kelas XII C.I bersama guru pembimbing setelah	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				itu melaksanakan pembelajaran permainan bola besar (sepakbola) di lapangan Trirenggo. Seluruh siswa berjumlah 20 anak hadir mengikuti pembelajaran.	
		11.00-13.00	Menjaga Piket Lobi Sekolah	Menjaga lobi dengan 3 mahasiswa lain. Tugasnya seperti memberikan surat ijin jika ada yang ingin meninggalkan / masuk ke sekolah, menanyakan dan menyampaikan keperluan termasuk mengantarkan jika ada tamu yang datang ke sekolah, dan lain sebagainya.	
11	Selasa 26 Juli 2016	07.00-08.30	Mengajar	Melakukan perkenalan bersama guru pembimbing di kelas XII MIA 3 dan langsung memberikan materi sepakbola (passing dengan kaki bagian dalam).	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				Seluruh siswa hadir dalam pembelajaran ini, dengan jumlah 30 anak.	
		08.30-10.00	Mengajar	Melakukan pengenalan bersama guru pembimbing di kelas XII MIA 4 kemudian langsung memberikan materi sepakbola (passing dengan kaki bagian dalam) di Lapangan Trirenggo. Jumlah seluruh siswa 30 anak, 2 anak ijin dan 1 anak sakit.	
		12.15-14.30	Piket Lobi	Bertugas menjaga lobi dengan 3 mahasiswa lain.	
12	Rabu 27 Juli 2016	07.00-08.30	Mengajar	Melakukan pengenalan bersama guru pembimbing di kelas XII MIA 5 kemudian langsung memberikan materi sepakbola (passing dengan kaki bagian dalam) di	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				Lapangan Trirenggo.	
		08.30-10.00	Mengajar	Melakukan perkenalan bersama guru pembimbing di kelas XII MIA 6 kemudian langsung memberikan materi sepakbola (passing dengan kaki bagian dalam) di Lapangan Trirenggo.	
13	Jumat 29 Juli 2016	06.30-07.30	Piket 3S	Bertugas piket 3S (Senyum Sapa dan Salam) bersama 7 mahasiswa lain dan 2 guru.	
		07.00-11.15	Piket Lobi	Piket menjaga lobi dengan 3 mahasiswa lain.	
14	Senin 1 Agustus 2016	08.30-10.30	Mengajar	Mengajar XII C.I materi pelajaran permainan Bola Basket.	
15		11.00-11.45	Mengajar	Memberikan materi pelajaran di kelas XII	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				MIA 7, dengan materi NAPZA.	
16		12.15-13.45	Piket Lobi	Bertugas menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.	
17	Selasa 2 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 3, materi pelajaran permainan Bola Basket.	
18		08.30-10.00	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 5 materi pelajaran permainan Bola Basket.	
19		11.00-11.45	Mengajar	Memberikan pelajaran teori di kelas XII MIA 2, materi pembelajaran NAPZA.	
20	Rabu 3 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 5, materi pembelajaran permainan Bola Voli.	
21		08.30-10.00	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 6, materi pembelajaran permainan Bola Voli.	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

22		12.15-13.45	Piket Lobi	Menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.	
23	Kamis 4 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Memberikan pembelajaran kelas XII IIS 1, materi pembelajaran permainan Bola Voli.	
24		08.30-10.00	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 2, materi pembelajaran permainan Bola Voli.	
25		10.15-11.00	Mengajar	Mengajar teori di kelas XII MIA 5, materi pembelajaran NAPZA.	
26		11.00-11.45	Mengajar	Mengajar teori di kelas XII MIA 4, materi pembelajaran NAPZA.	
27	Jumat 5 Agustus 2016	06.30-07.00	Piket 3S	Piket 3S (Senyum Sapa dan Salam) bersama 4 mahasiswa PPL UNY, 2 mahasiswa PPL STIQ An Nur, dan 2 mahasiswa PPL UAD.	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

28		09.40-11.15	Piket Lobi	Piket menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.	
29	Senin 8 Agustus 2016	07.00-08.00	Upacara Bendera	Mengikuti upacara bendera bersama guru-guru , 13 mahasiswa PPL UNY dan seluruh siswa kelas X dan XI.	
30		08.30-10.30	Mengajar	Mengajar di kelas XII C.I dengan materi pembelajaran modifikasi permainan softball di lapangan Tlirenggo. Sejumlah 20 siswa hadir.	
31		11.00-11.45	Mengajar	Melanjutkan materi pembelajaran NAPZA di kelas XII MIA 7.	
32		12.00-13.30	Piket lobi	Piket menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.	
33	Selasa	07.00-08.30	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran modifikasi permainan softball kelas XII	



LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

	9 Agustus 2016			MIA 3 di Lapangan Sepak bola di samping sekolah.	
34		08.30-10.00	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran modifikasi permainan softball kelas XII MIA 4 di Lapangan samping sekolah.	
35		11.00-11.45	Mengajar	Memberikan Games Education di kelas XII MIA 2, berkolaborasi dengan mahasiswa dari jurusan Pendidikan BK (Bimbingan dan Konseling).	
36	Rabu 10 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Memberikan materi pelajaran modifikasi permainan softball untuk kelas XII MIA 5, di lapangan samping sekolah.	
37		08.30-10.00	Mengajar	Memberikan materi pelajaran modifikasi permainan softball untuk kelas XII MIA 6 di lapangan samping sekolah.	



LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

38		12.00-13.45	Piket Lobi	Menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.	
39	Kamis 11 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Mengajar kelas XII IIS 1 dengan materi pelajaran modifikasi permainan softball di lapangan samping sekolah.	
40		08.30-10.00	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 2 dengan materi pelajaran modifikasi permainan softball di lapangan samping sekolah.	
41		10.15-11.00	Mengajar	Memberikan materi pelajaran NAPZA di kelas XII MIA 5.	
42		11.00-11.45	Mengajar	Memberikan materi pelajaran NAPZA di kelas XII MIA 5.	
43	Jumat 12 Agustus 2016	06.30-07.00	Piket 3S	Bertugas piket 3S (Senyum Sapa dan Salam). Sejumlah 4 mahasiswa PPL UNY, 2 mahasiswa , 2 mahasiswa PPL UAD.	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

44		09.40-11.15	Piket Lobi	Piket menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.	
45	Senin 15 Agustus 2016	08.30-09.10	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran NAPZA di kelas XII C.I (menampilkan video, membagi kelompok untuk mendiskusikan pokok bahasan yang ditentukan, mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas).	
		09.10-10.30	Mengajar	Praktek olahraga untuk kelas XII C.I dengan materi Aktivitas Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)	
		11.00-11.45	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran NAPZA di kelas XII MIA 7 (menampilkan video, membagi kelompok untuk mendiskusikan pokok bahasan yang ditentukan, mempresentasikan hasil	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				diskusi di depan kelas). Seluruh siswa hadir, sejumlah 30 anak.	
		12.00-13.45	Piket Lobi	Bertugas menjaga lobi dilakukan oleh 4 mahasiswa	
46	Selasa 16 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan) di kelas XII MIA 3. Dari 30 siswa, 1 siswa sakit dan tidak hadir.	
		08.30-10.00	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan) di kelas XII MIA 4. Seluruh siswa hadir (30 anak).	
		11.00-11.45	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran NAPZA di kelas XII MIA 2 (menampilkan video, membagi kelompok untuk	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				mendiskusikan pokok bahasan yang ditentukan, mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas).	
		12.00-13.30	Piket Lobi	Bertugas menjaga lobi dengan 3 mahasiswa lain.	
47	Rabu 17 Agustus 2016	07.15-08.30	Upacara	Melaksanakan upacara memperingati HUT RI ke-71. dengan seluruh warga SMA N 1 Kretek Bantul.	
48	Kamis 18 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan) di kelas XII IIS 1.	
		08.30-10.00	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan) di kelas XII MIA 2.	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		10.15-11.00	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran NAPZA di kelas XII MIA 5 (menampilkan video, membagi kelompok untuk mendiskusikan pokok bahasan yang ditentukan, mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas).	
		11.00-11.45	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran NAPZA di kelas XII MIA 4 (menampilkan video, membagi kelompok untuk mendiskusikan pokok bahasan yang ditentukan, mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas).	
		12.00-14.15	Membuat RPP	Membuat RPP materi Bulutangkis.	
		19.00-23.00	Membuat RPP dan Media Pembelajaran	Membuat RPP Materi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan membuat media pembelajaran (Power Point dan	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				Video).	
49	Jumat 19 Agustus 2016	06.30-07.00	Piket 3S	Piket 3S (Senyum Sapa dan Salam), bersama 7 mahasiswa lain	
50		07.00-09.40	Piket Lobi	Piket jaga lobi, sejumlah 4 mahasiswa.	
51		10.00-11.00	Konsultasi	Melakukan konsultasi mengenai RPP materi Bulutangkis dengan guru pembimbing.	
52		12.30-13.30	Revisi	Merevisi RPP berdasarkan dari hasil konsultasi dengan guru pembimbing.	
53	Senin 22 Agustus 2016	07.00-08.00	Upacara Bendera	Mengikuti upacara bendera bersama 22 mahasiswa, guru-guru dan semua siswa kelas X - XI	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

54		08.00-09.00	Kerja bakti (Krida)	Seluruh warga SMA N 1 Kretek Bantul melakukan kerja bakti memperingati hari Krida	
55		09.15-11.00	Mengajar	Melaksanakan pembelajaran di kelas XII C.I dengan materi pembelajaran Bulutangkis di Aula SMA N 1 Kretek Bantul. Sejumlah 20 siswa hadir semua.	
56		11.00-11.45	Mengajar	Melaksanakan pembelajaran di kelas XII MIA 7, melanjutkan materi NAPZA (siswa mempresentasikan hasil diskusi)	
57		13.00-13.30	Konsultasi	Konsultasi dengan guru pembimbing mengenai RPP serta media pembelajaran materi PHBS.	
58		13.45-14.30	Piket Lobi	Menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

59	Selasa 23 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Melaksanakan pembelajaran di kelas XII MIA 3 dengan materi permainan Bulutangkis di Aula. Jumlah siswa 30, 1 siswa tidak berangkat tanpa keterangan.	
60		08.30-10.00	Mengajar	Melaksanakan pembelajaran dengan materi permainan Bulutangkis di kelas XII MIA 4 di Aula. Dari seluruh siswa yang berjumlah 30 anak, 1 anak tidak hadir karena sakit.	
61		11.00-11.45	Mengajar	Melaksanakan pembelajaran di kelas XII MIA 2 dengan materi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), siswa mengamati sebuah video, menuliskan apa yang mereka tangkap sebagai hasil dari mengamati video, merangkai dan membahas bersama-sama. Seluruh 30	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				siswa hadir.	
62	Rabu 24 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 5 materi pembelajaran permainan Bulutangkis di Aula. Siswa hadir semua sejumlah 30 anak.	
63		08.30-10.00	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 6 materi pembelajaran permainan Bulutangkis di Aula. Sejumlah 29 siswa hadir dan 1 siswa ijin.	
64		12.00-13.45	Piket Lobi	Menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.	
65	Kamis 25 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Mengajar di kelas XII IIS 1, materi pembelajaran permainan Bulutangkis di Aula. 29 siswa mengikuti pembelajaran, 1 anak tidak hadir karena sakit.	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

66		08.30-10.00	Mengajar	Mengajar di kelas XII MIA 2, materi pembelajaran permainan Bulutangkis di Aula.	
67		10.15-11.00	Mengajar	Mengajar teori di kelas XII MIA 5, materi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), siswa mengamati video, menuliskan sebagai hasil pengamatannya, re-tell (menceritakan kembali) dan membahasnya bersama-sama. Sejumlah 30 siswa hadir semua.	
68		11.00-11.45	Mengajar	Mengajar teori di kelas XII MIA 6, materi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), siswa mengamati video, menuliskan sebagai hasil pengamatannya, re-tell (menceritakan kembali) dan membahasnya bersama-sama. Sejumlah	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				29 siswa hadir, 1 siswa ijin.	
69	Jumat 26 Agustus 2016	06.30-07.00	Piket 3S	Piket 3S (Senyum Sapa dan Salam), 4 mahasiswa PPL UNY.	
70		07.00-11.15	Piket Lobi	Menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.	
71	Senin 29 Agustus 2016	07.00-08.00	Upacara Bendera	Mengikuti upacara bendera bersama guru-guru, 13 mahasiswa PPL UNY, dan seluruh siswa kelas X dan XI.	
72		08.30-10.00	Mengajar	Mengajar di kelas XII C. Dengan materi senam lantai (rol depan dan rol belakang) di Aula. Sejumlah 20 siswa hadir.	
73		11.00-11.45	Mengajar	Memberikan materi pelajaran PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				kelas XII IPA 2	
74	Selasa 30 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 2 dengan materi pelajaran senam lantai (rol depan dan rol belakang).	
75		08.30-10.00	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 1 dengan materi pelajaran senam lantai (rol depan dan rol belakang).	
76		11.00-11.45	Mengajar	Mengajar teori materi di kelas XII IPS 2, dengan materi pelajaran PMS (Penyakit Menular Seksual).	
77	Rabu 31 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Mengajar kelas XII IPS 3 materi pelajaran senam lantai (rol depan dan rol belakang) di Aula	
78		08.30-10.00	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 6 materi	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				pelajaran senam lantai (rol depan dan rol belakang) di Aula	
79		10.30-11.30	Membersihkan gudang	Membersihkan gudang bersama 2 guru olahraga SMA N 2 Bantul.	
80	Kamis 1 September 2016	07.00-08.30	Mengajar	Mengajar kelas XII IIS 1, materi pembelajaran Senam Lantai (rol depan dan rol belakang), tempat di Aula.	
81		08.00-10.00	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 2, materi pembelajaran Senam Lantai (rol depan dan rol belakang), tempat di Aula.	
82		10.15-11.00	Mengajar	Mengajar teori di kelas XII MIA 3, materi pembelajaran PMS (Penyakit Menular Seksual).	
83		11.00-11.45	Mengajar	Mengajar teori di kelas XII IPS 1, materi	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				pembelajaran PMS (Penyakit Menular Seksual).	
84	Jumat 2 September 2016	06.30-07.00	Piket 3S	Piket 3S (Senyum Sapa dan Salam). 4 mahasiswa PPL UNY, 2 mahasiswa PPG SM3T UNY dan 3 guru.	
85		09.40-11.15	Piket lobi	Piket menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.	
86	Senin 5 September 2016	07.00-07.45	Upacara Bendera	Mengikuti upacara bendera. Seluruh siswa kelas X, XI, guru-guru, 13 mahasiswa PPL UNY, 4 mahasiswa STIQ An-Nur dan mahasiswa PPG SM3T UNY.	
87		08.00-09.00	Upacara dan Orasi	Mengikuti upacara gerakan Literasi dan Orasi yang dilakukan oleh calon ketua OSIS SMA N 1 Kretek Bantul tahun ajaran 2016/2017.	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

8					
8		11.00-11.45	Mengajar	Mengajar teori di kelas XII IPS 3	
.					

Bantul, 15 September 2016

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas

NIP.19810125 200604 1 001

Drs. Sutrisna
NIP. 197506152000121005

Yusuf Bachtiar

NIM. 13601241066



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PPL
TAHUN 2015

F03

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 KRETEK Bantul

NAMA MAHASISWA : Yusuf Bachtiar

ALAMAT SEKOLAH : Genting, Trimulyo, Kretek, Bantul, Yogyakarta
55714 Yogyakarta

NO. MAHASISWA : 13601241065

FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR

GURU PEMBIMBING : Drs. Sutrisna

DOSEN PEMBIMBING : Ahmad Rithaudin M.Or

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	SERAPAN DANA (DALAM RUPIAH)			
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Sponsor/ Lembaga Lainnya	Jumlah
1	Penyusunan RPP	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran selama praktik mengajar terbimbing telah mencapai 9 RPP		Rp50.000,-		
2.	Media Pembelajaran	Media Pembelajaran selama praktik mengajar terbimbing yang digunakan untuk kelas XII		Rp20.000,-		



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PPL
TAHUN 2015

F03
Untuk
Mahasiswa

3.	Praktik mengajar	Selama PPL sudah mencapai 60 kali pertemuan dengan rincian: a. Kelas XII IPA 1 b. Kelas XII IPA 2 c. Kelas XII IPS 1 d. Kelas XII IPS 2 e. Kelas XII IPS 2				
4.	Analisis hasil dan evaluasi pembelajaran	Mengetahui taraf kemampuan siswa dalam menyerap materi yang telah diberikan setiap pertemuan dengan melakukan pretest dan posttest				
5.	Penyusunan Laporan PPL	Laporan PPL		Rp100.000,-		



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PPL
TAHUN 2015

F03
Untuk Mahasiswa

Keterangan : semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan/ dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku dilokasi setempat.

Bantul, 15 September 2016

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Pembimbing,

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa,

Drs. Kabul Mulyana, M.Pd.
NIP.196101141988031005

Drs. Sutrisna
NIP. 197506152000121005

Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas.NIP.
NIP.19810125 200604 1 001

Yusuf Bachtiar
NIM. 13601241065



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PPL
TAHUN 2015

F03
Untuk Mahasiswa

KARTU BIMBINGAN



**FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DIKELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK**

NPma.1
Untuk Mahasiswa

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 KRETEK Bantul
ALAMAT SEKOLAH : Jl. RA. Kartini, Tirirenggo, Bantul, Kode Pos 55714 Yogyakarta
TANGGAL OBSERVASI : Selasa 12-13 juli 2016
PUKUL : 06.30 – 11.00 WIB
NAMA MAHASISWA : Yusuf Bachtiar
NIM : 13601241065
PRODI : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A. Perangkat Pembelajaran		
1.	Kurikulum 2013	Kurikulum yang berlaku di SMA N 2 BANTUL yaitu Kurikulum 2013. Pembelajaran di sekolah ini berorientasi pada pendalaman materi melalui proses pendidikan, tidak hanya berorientasi pada hasil belajar.
2.	Silabus	Silabus disusun oleh pemerintah secara persepakatan guru se-indonesia dan menjadi acuan pembelajaran semua guru sma/smk/ma di seluruh indonesia. Dengan hal ini, diharapkan semua guru mata pelajaran mempunyai silabus.
3.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	RPP yang disusun oleh guru digunakan untuk 1x pertemuan 1 (minggu sekali). Penyusunan RPP oleh guru mata pelajaran sudah cukup bagus.
B. Proses Pembelajaran		
1.	Membuka Pelajaran	Guru membuka kegiatan pembelajaran dengan salam,serta menanyakan kondisi siswa apakah ada yang kurang sehat pada pertemuan ini, kemudian mengabsen siswa untuk mengetahui apakah ada siswa yang izin,alpa maupun sakit. Setelah itu guru mereview sekilas materi pembelajaran pada pertemuan sebelumnya agar siswa ingat kembali.



**FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DIKELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK**

NPma.1
Untuk Mahasiswa

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

2.	Penyajian Materi	Dalam menyajikan materi, guru menjelaskan secara fleksibel dengan topik terhangat masa kini dengan kata lain mengikuti tren/perkembangan jaman tetapi secara keseluruhan materi yang tersampaikan sesuai dengan RPP yang telah dibuat.
3.	Metode Pembelajaran	Metode pembelajaran yang digunakan Demonstrasi, Inclusive (cakupan), Bagian dan keseluruhan (Part and whole), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal).
4.	Penggunaan Bahasa	Dengan penyampaian materi guru sering menggunakan bahasa indonesia dan mudah di terima di kalangan para siswa.
5.	Penggunaan Waktu	Waktu yang digunakan sudah cukup efektif, yaitu sesuai alokasi jam pelajaran. Guru memulai pelajaran tepat waktu dan menutup pembelajaran tepat 15 menit sebelum bel tanda pergantian jam berbunyi.
6.	Gerak	Gerak yang dilakukan oleh guru sudah sesuai dengan porsinya, yaitu pada saat penyajian materi guru tidak hanya diam di depan, tetapi juga berkeliling untuk memberi perhatian dan mengamati siswa.
7.	Cara Memotivasi Siswa	Cara guru memotivasi siswa pun sudah cukup baik, yaitu dengan mengucapkan kata “ya bagus” “sip” “lanjutkan”. Dalam intinya Guru mampu membuat siswa merasa nyaman dan ingin selalu melakukan gerak.
8.	Teknik Bertanya	Guru menanyakan pemahaman siswa terkait materi yang baru saja dijelaskan apabila ada yang kurang jelas guru akan memberikan contoh sehingga ilmu yang tersampaikan benar-benar masuk dan mudah untuk di pahami.
9.	Teknik Penguasaan Kelas	Guru sudah dapat menguasai kelas dengan baik bukan karena di takuti tetapi popularitas dan cara menegur



**FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DIKELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK**

NPma.1
Untuk Mahasiswa

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

		siswa yang tidak keras melainkan ketegasan.
10.	Penggunaan Media	Media yang digunakan adalah peralatan olahraga yang tersedia dan penggunaannya bergantian 1 minggu sekali dengan guru olahraga yang lainnya.
11.	Bentuk dan Cara Evaluasi	Setelah materi pelajaran dalam satu sampai dua kali pertemuan selesai, guru memberikan ulangan dalam bentuk ujian materi di kelas maupun gerak dasar di luar ruangan.
12.	Menutup Pelajaran	Sebelum menutup pelajaran, guru memberikan motivasi dan apresiasi kepada siswa yang mengikuti pembelajaran. Pembelajaran diakhiri dengan berdoa serta pendinginan otot yang semula tegang agar mengurangi rasa sakit pada otot.



**FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DIKELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK**

NPma.1
Untuk Mahasiswa

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

C. Perilaku Siswa		
1.	Perilaku Siswa di Dalam Kelas	Pada saat guru menjelaskan di dalam kelas, hampir semua siswa memperhatikan guru yang sedang mengajar di depan. Hal ini ditunjang juga dengan jumlah murid tidak terlalu banyak dan mayoritas di SMA N 2 BANTUL siswanya berjurusan MIA berjumlah 7 kelas sedangkan IPS 2 kelas saja, sehingga keadaan kelas menjadi kondusif. Kemudian ketika guru memberikan soal untuk dikerjakan sebagian besar siswa yang belum mengerti mereka akan aktif bertanya sehingga guru harus lebih matang dalam penguasaan materi.
2.	Perilaku Siswa di Luar Kelas	Perilaku Siswa di luar kelas memiliki kecenderungan untuk berkelompok dan senang untuk mengeksplor kemampuan mereka di muka umum apalagi sekarang ditambah adanya gerakan literasi sekolah. Siswa menjadi lebih peduli akan sekedar membaca buku.

Bantul , 18 MEI 2016

Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Drs. Sutrisna

Yusuf Bachtiar

NIP. 197506152000121005

NIM. 13601241065



Analisis Minggu Efektif, Program Tahunan dan Program Semester

Perhitungan alokasi waktu dalam setahun berdasarkan kalender pendidikan :

No	Nama Bulan	Jumlah Minggu	Jumlah Minggu Efektif	Keterangan
1	Juli	4	2	
2	Agustus	5	5	
3	September	4	4	
4	Oktober	4	4	
5	November	5	5	
6	Desember	4	0	
7	Januari	4	4	
8	Pebruari	4	4	
9	Maret	5	5	
10	April	4	4	
11	Mei	5	5	
12	Juni	4	1	
	Jumlah	52	44	

Alokasi waktu per semester dengan menentukan jumlah jam efektif per semester

Semester 1 (Gasal)

- a. Jumlah Minggu Efektif : 20 minggu
- b. Jumlah Jam Efektif : 20 minggu x 3 JP = 60 JP
- c. Jumlah Jam untuk UH, UTS, UAS, (4x3) = 12 JP
- d. Cadangan =6 JP
- e. Jumlah jam Efektif KBM : 15 minggu x 3 JP = 45 JP

Semester 2 (Genap)

- a. Jumlah Minggu Efektif : 23 minggu
- b. Jumlah Jam Efektif : 23 minggu x 3 JP = 69 JP
- c. Jumlah Jam untuk UH, UTS, UKK = 12 JP
- d. Cadangan =6 JP
- e. Jumlah Jam Efektif KBM : 20 minggu x 3 JP = 60 JP

Distribusi alokasi waktu per Kompetensi Dasar



Universitas Negeri
Yogyakarta

**PROGRAM TAHUNAN DAN
PROGRAM SEMESTER**

NPma.1

Untuk
Mahasiswa

PROGRAM TAHUNAN

Nama Sekolah : SMA N 1 Kretek Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Program : XII / IPA, IPS
Tahun Pelajaran : 2016/2017

Semester	Kompetensi Dasar	Alokasi Waktu (JP)
1.	3.1 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar. 4.1 Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar dengan peraturan terstandar.	5 x 3 JP
1	3.5 Mengevaluasi beberapa rangkaian senam lantai 4.5 Memperagakan beberapa rangkaian senam lantai	4 x 3 JP
1	3.3 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik dalam simulasi perlombaan nomor-nomor atletik yang disusun sesuai peraturan. 4.3 Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik dalam perlombaan nomor-nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan peraturan terstandar.	4 x 3 JP
1	3.9 Memahami berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika. 4.9 Menyajikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika.	1 x 3 JP



PROGRAM TAHUNAN DAN
PROGRAM SEMESTER

NPma.1

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri
Yogyakarta

1	3.10 Memahami beberapa faktor yang dapat mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (Sexually Transmitted Disease), AIDS dan kehamilan. 4.10 Menyajikan berbagai upaya untuk mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (Sexually Transmitted Disease), AIDS dan kehamilan.	1 x 3 JP
Jumlah JP Semester I (Ganjil)		<u>45 JP</u>
2	3.4 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik menyerang dan bertahan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan. 4.4. Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik menyerang dan bertahan pada simulasi pertarungan olahraga bela diri	4 x 3 JP
2	3.2 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil. 4.2. Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil dengan peraturan terstandar	3 x 3 JP
2	3.6 Menganalisis dan merancang koreografi aktivitas gerak ritmik, serta mengevaluasi kualitas gerakan (<i>execution</i>). 4.6 Memperagakan dan mengevaluasi rangkaian aktivitas gerak ritmik (masing-masing tiga hingga lima gerak).	4 x 3 JP
2	3.7 Menganalisis jenis alat/instrumen berbasis ilmiah yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot, daya tahan otot, kapasitas aerobik, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. 4.7 Mengukur kekuatan otot, daya tahan otot, kapasitas aerobik, fleksibilitas, dan komposisi tubuh dengan menggunakan penilaian yang berhubungan dengan kesehatan kebugaran berbasis ilmiah.	4 x 3 JP
2	3.11 Memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat 4.11 Menyajikan dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat	1 x 3 JP



PROGRAM TAHUNAN DAN
PROGRAM SEMESTER

NPma.1

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri
Yogyakarta

2	3.8 Menganalisis gerakan keterampilan 3 gaya renang untuk memperbaiki keterampilan gerak dan menganalisis penyelamatan/pertolongan kegawatdaruratan di air, serta tindakan lanjutan di darat. 4.8 Mempraktikkan keterampilan 3 gaya renang dan renang penyelamatan/pertolongan kegawatdaruratan di air, serta tindakan lanjutan di darat.	4 X 3 JP
Jumlah JP Semester II (Genap)		<u>60 JP</u>
Jumlah JP Semester I dan II		<u>105 JP</u>

Bantul, 15 September 2016

Bantul Guru Mata Pelajaran

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Drs. Kabul Mulyana, M.Pd.

NIP.196101141988031005

Drs. Sutrisna

NIP. 197506152000121005



Universitas Negeri
Yogyakarta

PROGRAM TAHUNAN DAN PROGRAM SEMESTER

NPma.1
Untuk Mahasiswa

PROGRAM SEMESTER 1

SEKOLAH : SMA N 2 Bantul
TAHUN PELAJARAN : 2016 / 2017

Kelas/Semester : XII/1
Program : IPA, IPS

Kompetensi Dasar	JP	Juli					Agustus				September					Oktober					November					Desember					Keterangan					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5						
3.1 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar. 4.1 Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar dengan peraturan terstandar.	15					3	3	3	3	3																										
3.5 Mengevaluasi beberapa rangkaian senam lantai 4.5 Memperagakan beberapa rangkaian senam lantai	12										3	3	3	3																						
3.3 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik dalam simulasi perlombaan nomor-	12																			3	3	3	3													



Universitas Negeri
Yogyakarta

PROGRAM TAHUNAN DAN PROGRAM SEMESTER

NPma.1

Untuk Mahasiswa

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Drs. Kabul Mulyana, M.Pd.

NIP.196101141988031005

Bantul, 15 September 2016
Guru Mata Pelajaran

Drs. Sutrisna

NIP. 197506152000121005



Universitas Negeri
Yogyakarta

**PROGRAM TAHUNAN DAN PROGRAM
SEMESTER**

NPma.1
Untuk Mahasiswa

JADWAL PELAJARAN



Universitas Negeri
Yogyakarta

**JADWAL PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI**

**JADWAL PELAJARAN OLAH RAGA
SMA N 1 KRETEK BANTUL**

JAM KE-	WAKTU	HARI				JUMLAH JAM
		SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	
1	07.00 – 07.45		MIA 3	MIA 5	IPS 1	135'
2	07.45 – 08.30		MIA 3	MIA 5	IPS 1	135'
3	08.30 – 09.15	C.I.	MIA 4	MIA 6	MIA 2	180'
4	09.15 – 10.00	C.I.			MIA 2	90'
	ISOMA (15 MENIT)					
5	10.15 – 11.00	C.I.	MIA 4	MIA 6	MIA 5	180'
6	10.00 – 11.45	-	-	-	MIA 4	45'
	ISOMA (30 MENIT)					
7	12.15 – 13.00	MIA 7	MIA 2	-	-	90'
8	13.00 – 13.45	-	-	-	-	
9	13.45 – 14.30	-	-	-		0'
		-	-	-		0'
		-	-	-		0'
TOTAL WAKTU		180'	225'	180'	270'	855' (14 Jam)

Guru Mata Pelajaran :

1.Drs.Sutrisno



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan :SMA N 1 KRETEK BANTUL
Mata Pelajaran :Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi pelajaran : Bola voli (passing bawah)
Kelas/Semester :XII / 1
Alokasi Waktu :2X45 menit (1 pertemuan)

A.Standar Kompetensi :

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

B.Kompetensi Dasar :

- 1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan baik, dan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan bersedia berbagi tempat dan peralatan**)

C.Indikator

Aspek Psikomotor :

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

Aspek Kognitif.

1. Mampu menjelaskan secara benar teknik dasar passing bawah bola voli

Aspek Afektif.



Universitas Negeri
Yogyakarta

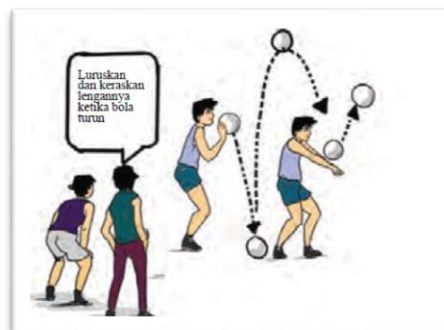
**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

1. Nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat tempat dan peralatan dengan teman dalam melaksanakan tugas.

D.materi pembelajaran

1. passing bawah: Cara Melakukan Passing Bawah Permainan Bola Voli

- 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.
- 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.
- 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.



E. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Inclusive (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (Part and whole)
4. Permainan (game)
5. Saling menilai sesama tim (Resiprocal)

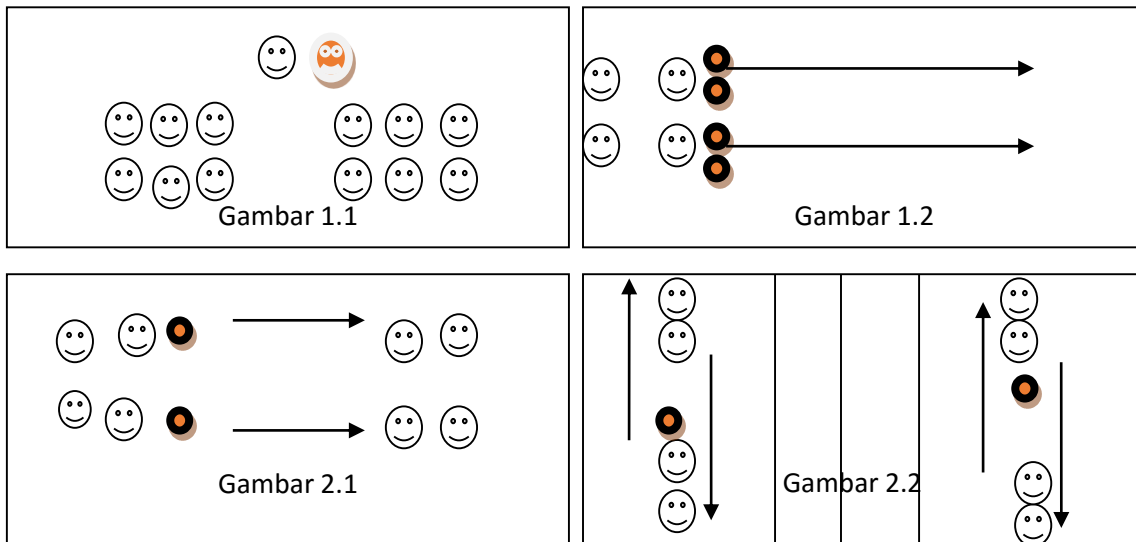
F. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 1

1. Kegiatan Pendahuluan (20 menit)



1. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.
2. Berlari mengelilingi lapangan voli (2 x putaran)
3. Pemanasan statis dan dinamis.
4. Pemanasan khusus bolavoli dalam bentuk permainan



- Gambar 1.1 : Salah satu siswa di tunjuk untuk memimpin berdoa, menyanyikan lagu indonesia raya dan memimpin pemanasan.
- Gambar 1.2: Siswa berlari memindahkan 2 bola bergantian dengan temanya dan yang paling lambat di beri hukuman push up 10x untuk putra dan 5x untuk putri.
- Gambar 2.1: siswa melempar bola ke temannya bergantian untuk di passing bawah.
- game 2.2: bola di passing bawah bergantian berotasi.

2. Kegiatan Inti (30 menit)

1. Menjelaskan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah dalam permainan dengan koordinasi yang baik serta di persilahkan minum.
2. Melakukan latihan-latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah dalam permainan dengan koordinasi yang baik.



Gambar 3.1

(siswa bermain dengan permainan modifikasi hanya di perbolehkan passing bawah dan setiap tim wajib ada 3 orang putri serta kelipatan 5 siswi putri menunjuk untuk bergantian)

3. Kegiatan Penutup (20 menit)

1. Pendinginan (colling down)
2. Evaluasi, diskusi dan tanya jawab proses belajar yang telah dipelajari
3. Berbaris dan berdoa



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

G. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian
 - a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar passing bawah unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi)

Contoh penilaian proses teknik dasar permainan bola voli (penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Passing bawah					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ				
1										
2										
3										
4										
Dsb										
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 10										

	Jumlah skor yang diperoleh	
Penilaian Proses =	_____	X 100%
	Jumlah skor maksimal	



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

2																			
3																			
4																			
5																			
dst																			
Jumlah skor yang diperoleh JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI Sikap) : 18																			

Penilaian Afektitif = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bolavoli dengan metode resipokal:

No	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	N A							
		Soal No. 1			Soal No. 2			Soal No. 3			Soal No. 4			Soal No. 5											
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
dst																									
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																									

Penilaian Kognitif = $\frac{\text{Jumlah Skor yang Diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100\%$



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

Contoh Butir Pertanyaan

NO	Butir Pertanyaan
1	Jelaskan apa yang dimaksud dengan passing bawah
2	Jelaskan tata cara melakukan passing bawah yang benar
3	Jelaskan makna passing bawah
4	Jelaskan cara melakukan latihan kombinasi passing bawah menggunakan game
5	Jelaskan berkenaan passing bawah

2. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1							
2							
3							
Nilai Rata-rata							

Jumlah Skor yang Diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

Keterangan:

- Mendapat nilai sangat baik, jika skor antara =91-100%
- Mendapat nilai baik, jika skor antara =80-90%
- Mendapat nilai cukup, jika skor antara =70-79%
- Mendapat nilai kurang, jika skor antara =60-69%
- Mendapat nilai kurang sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran
 - Bola voli
 - Lapangan bola voli
 - Net dan Jaring bola voli
 - Peluit
2. Sumber Pembelajaran:
 - Internet



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Drs, Sutrisna
NIP.. 196202101991031015

Bantul , September 2016

Mahasiswa

Yusuf Bachtiar
NIM. 13601241065



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan	: SMA N 1 KRETEK BANTUL
Kelas / Semester	; XII / 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema / Topik	: Senam Lantai Roll Depan dan Roll Belakang
Waktu	: 2 x 45 menit

A.Kompetensi inti

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

B.Kompetensi Dasar

1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
3. Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

Indikator

1. Melakukan Doa sebelum dan sesudah Pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap mau kerjasama dan menghargai teman dalam pembelajaran.
3. Menganalisa gerakan roll depan dan roll belakang.
4. Mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai dengan koordinasi gerak yang baik.
5. Melakukan teknik latihan Roll Depan dan Roll Belakang dengan benar.



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

D. Tujuan Pembelajaran.

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat :

1. Membiasakan diri berdoa dalam memulai dan mengakhiri kegiatan / belajar.
2. Menunjukkan sikap mau kerjasama dan menghargai teman dalam pembelajaran.
3. Melakukan teknik awalan / sikap awal Roll depan dan roll belakang dengan benar.
4. Melakukan Tahap pelaksanaan Roll depan dan roll belakang.
5. Melakukan sikap akhir Roll depan dan roll belakang.
6. Melakukan gerakan roll depan dan roll belakang teknik Roll depan dan roll belakang.
7. Mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai dengan koordinasi gerak yang baik.
8. Mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai dengan koordinasi gerak yang baik dalam permainan.

E. Materi Pembelajaran.

Fakta

1. Sejarah dan perkembangan Senam Dunia dan Indonesia.
2. Perlombaan senam lantai baik langsung atau melalui media elektronik
3. Latihan teknik pada sanggar senam/pengcab atau melalui media elektronik

Konsep

1. Teknik roll belakang
2. Teknik roll depan

Prinsip

1. Keterampilan teknik roll belakang dan roll depan pada senam lantai dengan menggunakan alat
2. Variasi dan kombinasi teknik roll belakang dan roll depan pada senam lantai dengan menggunakan alat
3. Perlombaan senam lantai menggunakan alat dengan peraturan yang dimodifikasi

Prosedur

1. Sikap awal
2. Pelaksanaan
3. Sikap akhir

F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan : Saintifik
 2. Metode : Penugasan
-

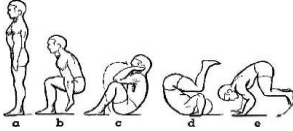


G.Kegiatan Pembelajaran :

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	GAMBAR	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik berbaris, berdoa, presensi serta menanyakan menyangkut kesehatan pesertadidik. • Peserta didik menerima informasi tentang materi dan tujuan pembelajaran 		15 menit
Inti	<p>a) Pemanasan dengan latihan penguluran, di perbanyak pada bagian leher tengkut tangan, penguatan terfokus pada area tangan serta perut seperti pust up dan set up.</p> <p>b) Peserta didik mengamati demonstransi gerak Roll depan, 1. Pesertadidik bergantian melakukan guling ke depan adalah sebagai berikut,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan. • Angkat kedua tangan ke depan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan diatas matras. • Siku ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan. • Sentuhkan bahu ke matras. • Bergulinglah ke depan. 		55 menit



DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

	<ul style="list-style-type: none">• Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul lutut.• Sikap akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak. <p>2. Pesertadidik bergantian mencoba melakukan guling belakang,</p> <ul style="list-style-type: none">• Jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada.• Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekati dada, telapak tangan di dekat telinga.• Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakkan kaki untuk dijatuhkan ke belakang kepala.• Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala.• Dorong lengan ke atas.• Jongkok dengan lengan lurus ke depan. <p>3. Menanyakan Peserta didik menanyakan gerakan gerakan guling depan dan guling belakang yang belum difahami dari demonstran dan guru.</p> <p>4. Menalar Berdasarkan hasil dari mencoba-coba latihan gerak dan diskusi tersebut peserta didik dapat memiliki penalaran dan pemahaman terhadap konsep gerak guling depan dan guling belakang.</p> <p>5. Menyaji Peserta didik mempraktikkan/ memperagakan masing-masing di berikan 3x kesempatan untuk mempraktikkan gerakan guling depan dan guling belakang seperti yang telah dipahaminya.</p>		
--	---	--	--



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

	<p>6. Mencipta</p> <p>Melalui tugas yang diberikan guru , peserta didik membuat kreasi sederhana tentang gerakan guling depan dan guling belakang sesuai sistematika pembelajaran senam.</p>		
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan terfokus pada lengan,telapak tangan,perut dan tengkuk supaya mengurangi rasa sakit setelah adanya penguatan pada awal pembelajaran. • Menyimpulkan hasil kegiatan pembelajaran yang baru saja dilakukan <p>Informasi tugas yang diberikan pada pertemuan yang akan datang</p>		20 menit

I.
Sum
ber
Belaj
ar.

1

.
Sum
ber

:
Buku

Pelajaran Penjas Orkes KL XII SMA ,MA, SMK (*kementrian pendidikan dan kebudayaan republik indonesia 2015*)

2.Alat : Aula, Matras, Video dan Audio Visual.

J. Penilaian

1.Teknik dan bentuk Penilaian

- a.Tes Unjuk Kerja
- b. Pengamatan Sikap
- c. Tes Pengetahuan

➤ **Rubrik Penilaian**

RUBRIK PENILAIAN

1.Instrumen Penilaian Sikap.

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
-------------------	-----------------------------	----	----	----



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Mau membantu teman ketika latihan			
	Mau urut / antri dalam melakukan latihan			
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan:

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata

2. INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1.	3.6 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	a. Menyebutkan Tahapan pelaksanaan guling depan dan guling belakang.	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
		b. Menerangkan Cara melakukan guling depan dan guling belakang	C2	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang



Universitas Negeri
Yogyakarta

DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

						lengkap Nilai2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		c. Menganalisa gerakan guling depan dan guling belakang.	C-3	1	3	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap

- a. Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:

Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max)

(sesuai contoh; 3 soal X 11 = 33) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).

Rumus : $P / \text{Max} \times 100$

Contoh : $8 / 11 \times 100$

Nilai Peserta Didik : **72,72**

3. INSTRUMEN PENILAIAN KETRAMPILAN



DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	4.6 Mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai dengan koordinasi gerak yang baik.	a. Posisi dan sikap awal	<ol style="list-style-type: none"> Salah satu kaki di depan tidak terlalu lebar. Badan tegak . Pandangan mata ke arah matras Kedua tangan keatas dengan telapak tangan terbuka 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		b. Pelaksanaan gerakan	<ol style="list-style-type: none"> Bungkukan badan Kedua Tangan menumpu pada matras selebar bahu lengan di kencangkan pandangan sedikit kedepan.Pantat didorong setinggi – tingginya, tungkai depan bengkok sedang tungkai belakang lurus Ayunkan tungkai belakang keatas kencangkan otot perut. Kedua tungkai rapat dan lurus merupakan satu garis dengan badan dan lengan pandangan ada diantara kedua tumpuan tangan badan dijulurkan keata. Jaga keseimbangan. 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		c. Posisi dan sikap akhir	<ol style="list-style-type: none"> Turunkan salah satu kaki disusul kakim yang lain Badan bongkaok kedua tangan menumpu di matra. Sambil mnegakan badan tarik tangan ke badan. Berdiri tegak. 	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan</p>



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
				benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar

- a. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk lembar pengamatan, sebagai berikut:

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Atau dapat disederhanakan menjadi:

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
...



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
....	

- b. Berdasarkan hasil dari uji ketrampilan yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:

Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max) (sesuai contoh; 3 Indikator Esensial X 4 = 12) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).

Rumus : $P / \text{Max} \times 100$

Guru pembimbing lapangan

Drs. SUTRISNA

NIP. 196202101991031015

Bantul, 26 September 2016

Mahasiswa PPL,

YUSUF BACHTIAR

NIM.13601241065



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

Satuan Pendidikan : SMA N 1 KRETEK BANTUL
Kelas/Semester : XII/1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Sub/Tema : Teknik Dasar Permainan Bulutangkis
Waktu : 2 x 45 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar :

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

C. Indikator :

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran .
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan rasa tanggung jawab selama mengikuti pembelajaran
4. Menunjukkan toleransi terhadap sesama teman selama mengikuti pembelajaran
5. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
6. Menjelaskan permainan bulutangkis.
7. Menjelaskan peraturan permainan bulu tangkis yang dimodifikasi.
8. Melakukan teknik dasar permainan bulu tangkis dengan benar.
9. Melakukan permainan dengan peraturan yang dimodifikasi.



Universitas Negeri
Yogyakarta

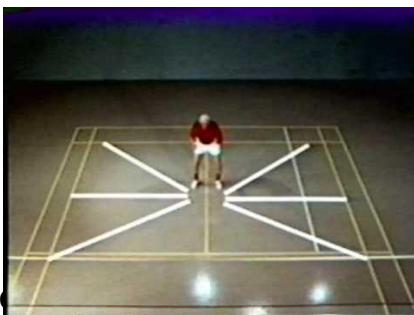
DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

D. Materi Pembelajaran :

Badminton (Foot work, pegangan forehand & backhand, pukulan forehand & backhand, servis pendek & panjang dan bermain)

Bulu tangkis atau *badminton* adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan.

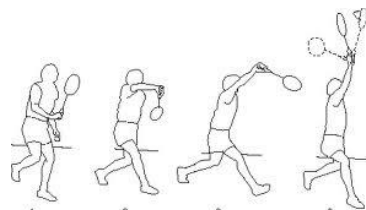
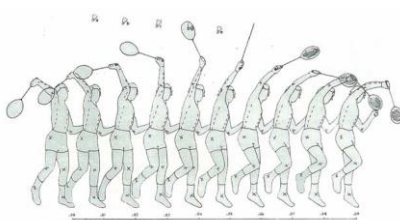
- a. Persiapan (sikap awal melakukan footwork)
 - ✓ Bersiap di tengah-tengah lapangan
 - ✓ Berlari menuju arah ke depan, samping kanan-kiri, dan kebelakang



- b. pegangan forehand(pegangan jabat tangan) dan backhand (pegangan bertumpu dengan ibu jari)



- c. pukulan forehand & backhand.

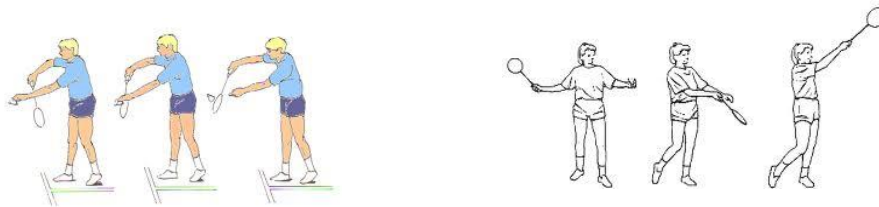




G.3 : pukulan forehand & backhand

d. servis pendek & panjang

- servis pendek
 - ✓ Bersiap berdiri di belakang garis serang
 - ✓ Pegangan yang biasa digunakan yakni backhand
 - ✓ Jatuhnya shuttlecock berada di dekat garis serang lawan
- servis panjang
 - ✓ Bersiap di tengah lapangan sesuai dengan tempatnya
 - ✓ Pegangan menggunakan forehand
 - ✓ Ayunkan raket sekeras mungkin hingga shuttlecock jatuh di dekat garis belakang lawan



G. 4 : servis pendek & panjang

E. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan : saintifik (*scientific*)
2. Metode : penugasan.
3. Model : Problem Base Learning



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

F. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan	Diskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran• (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu peralihan dari mapel lain)	20 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">- Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan- Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah).- Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">- Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah), misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang raket dirobah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara memegang bola dan raket, apakah jenis pukulan	90 menit



**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

	<p>mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat perbedaan dalam bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.</p> <ul style="list-style-type: none">- Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan- Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis- Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none">- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket	
--	--	--



**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

	<p>dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none">- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah bola menyilang lapangan yang	
--	--	--



**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

	<p>dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none">- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.- Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.	
--	---	--

Mengasosiasi



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

	<ul style="list-style-type: none"> - Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan farisai dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan persiapan mengikuti mapel lain) • Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran 	25 Menit

G. SumberBelajar

- Buku referensi,*pendidikan, olahraga, dan kesehatan / kementrian pendidikan dan kebudayaan hal.44-51*

H. Alat

- Lapangan bulutangkis
- Raket
- Net
- Shuttlecock

I. Penilaian

1. Teknnik Penilaian

a. Penilaian sikap

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
-------------------	-----------------------------	----	----	----



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

4. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Memakai seragam olahraga lengkap			
	Membawa perlengkapan bulutangkis			
5. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Mau menjadi pasangan buat teman yang membutuhkan			
	Merapihkan kembali peralatan			
6. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan:

- d. BT : Belum Tampak
- e. MT : Mulai Tampak
- f. TN : Tampak Nyata

b. Penilaian pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1.	Memahami konsep keterampilan gerakan fundamental salah satu permainan	d. Menyebut jenis-jenis teknik dasar yang dapat divariasikan dan dikombinasikan	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis



DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

bola kecil					disebut tidak lengkap
	e. Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis	C-3	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
	f. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis	C-3	1	3	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap

SOAL UJI TULIS

1. Ada berapakah teknik dasar yang dapat kalian kombinasikan dalam permainan bulutangkis? Sebutkan jenis-jenis teknik dasar tersebut?
2. Sebut dan jelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam melakukan permainan bulutangkis?



3. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis ?

c. Penilaian keterampilan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik	d. Posisi dan sikap awal melakukan pukulan	5. Sikap tubuh tegak, tangan kanan berada di belakang dengan posisi akan melakukan pukulan 6. Badan tegak agak dengan posisi serong ke kanan 7. Kedua lengan relax dan posisi tangan kiri lurus ke depan ketika akan melakukan pukulan 8. Pandangan mata fokus melihat shuttle kok yang datang	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		e. Pelaksanaan gerakan	5. Ketika datang kok ayunkan/pukul shuttle kok ketika kok masih berada di atas kepala 6. Badan mengikuti ayunan dari tangan untuk membantu gerakan tangan agar lebih relax 7. Tangan kiri di tarik ke bawah ketika tangan kanan melakukan pukulan atas dan ayunan tangan kanan dari atas ke bawah 8. Pandangan fokus melihat datang dan melayangnya shuttle kok di udara	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		f. Posisi dan sikap akhir	5. Kedua kaki kembali ke semula setelah melakukan pukulan 6. Badan kembali ke posisi semula dan bersiap kembali untuk melakukan pukulan selanjutnya 7. Tangan kanan dan kiri setelah melakukan pukulan kembali ke	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
			posisi siap dan tidak membiarkan posisi tangan yang memegang raket berada lebih rendah dari perut 8. Pandangan tetap terfokus sebelum rally dalam permainan berakhir	Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar

instrument penilaian dalam bentuk lembar pengamatan,

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	e. Kaki		
		f. Badan		
		g. Tangan		
		h. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	e. Kaki		
		f. Badan		
		g. Tangan		
		h. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	e. Kaki		
		f. Badan		
		g. Lengan dan tangan		
		h. Pandangan mata		



Universitas Negeri
Yogyakarta

DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
...
....

Guru pembimbing lapangan

Bantul, AGUSTUS 2016
Mahasiswa PPL,

Drs. SUTRSNOI
NIP. 196202101991031015

Yusuf Bachtiar
NIM.13601241066



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMA N 2 BANTUL
Mata Kuliah : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi : PHBS
Kelas / Semester : XII / 1
Materi Pokok : PHBS
Alokasi Waktu : (1 x 45 menit)

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran 1.1.2 Berusaha menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

<p>maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p>	<p>meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir</p>
<p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.9 Memiliki perilaku hidup sehat.</p>	<p>2.9.1 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.9.2 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.9.3 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>
<p>3.9. Memahami prinsip-prinsip PHBS dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat.</p>	<p>3.9.1. Menyebutkan pengertian PHBS. 3.9.2. Menyebutkan manfaat PHBS</p>
	<p>4.9.1. Menstimulasikan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat. saat melakukan aktivitas fisik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas dan berperilaku hidup sehat. 3.9.2. Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap penggunaan narkoba, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari diri sendiri, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba.</p>

C. MATERI PEMBELAJARAN :

1. Pengertian dan manfaat PHBS

D. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan scientific



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

2. Metode pembelajaran penemuan (*Discovery Learning*)
3. Metode penugasan dan *Restprokal* / timbal balik

E. MEDIA PEMBELAJARAN

1. Gambar
2. Powerpoint
3. **SUMBER BELAJAR**
 1. Buku Guru Kelas XII SMA/MA/MAK (*kementrian pendidikan dan kebdayaan republik indonesia 2015*)
 2. Media Elektronik
 1. Audio / Video

4. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

PERTEMUAN 1

		Keterangan
1.Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">a. Berdoa, presensi, apersepsi, dan motivasi peserta didikb. Menjelaskan tujuan pembelajaran	5 menit
2.Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none">a. Membaca dan membuat catatan tentang hakikat, prinsip PHBSb. Mencari informasi dan membuat catatan tentang hakikat, prinsip, dan tindakan PHBS <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none">a. Mempertanyakan arti penting tindakan PHBSb. Mempertanyakan penyebab terjadinya banjir dan solusi serta penanganannya. <p>Mengeksplorasi</p> <ol style="list-style-type: none">a. Mendiskusikan tentang (prinsip-prinsip) tentang phbs,cara pencegahan banjir dan dari diri sendiri <p>Mengasosiasi</p> <ol style="list-style-type: none">a. Menemukan hubungan tindakan phbs dan dampak positif - negatif.	(35 menit)



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

	<p>Mengkomunikasikan</p> <p>a. Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok tentang prinsip-prinsip phbs terhadap lingkungan sekolah, cara-cara menanggulangi banjir dan pelestarian lingkungan.</p>	
3. Kegiatan Penutup	<p>a. Melakukan refleksi dan tanya jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberikan tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remidi yang belum tuntas.</p> <p>b. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat tanda – tanda pencemaran lingkungan beserta pencegahannya.</p> <p>c. Guru mengakhiri pelajaran dengan berdoa.</p>	5 menit

5. PENILAIAN HASIL BELAJAR

- A. Teknik dan Bentuk Penilaian
- B. Penilaian

Penilaian KI-1 & 2

NO	Nama Peserta Didik	Sikap Spiritual dan Sosial																				Jml. Skor	Nilai				
		Berdoa				Sungguh-sungguh dalam Pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggungjawab						Menghargai Teman			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			24	100		
1																											
2																											
2																											
Skor Maks = 24																											
Nilai= Skor perolehan/ skor maks x 4																											



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

Berikan tanda cek (V) Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1

Format penilaian (KI-3)

1. Penilaian Pengetahuan

a. Kriteria Penilaian (*Pengetahuan / Pemahaman*)

- Skor 4 : jika peserta didik mampu empat jawaban dengan benar
- Skor 3 : jika peserta didik mampu menyebutkan tiga jawaban dengan benar
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menyebutkan dua jawaban dengan benar
- Skor 1 : jika peserta didik mampu satu jawaban dengan benar

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal												Jml Skor	Nilai
		1				2				3					
		Arti PHBS (<i>bukan kepanjangannya</i>)				Ciri – ciri phbs				Faktor lingkungan setelah terlaksana PHBS					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1															
2															
4															
	Dsb														
Skor Max = 16															
Nilai = Skor perolehan/skor maximal x 4															

BANTUL, 15 AGUSTUS

Guru pembimbing lapangan

Mahasiswa PPL,

Drs. SUTRISNA

YUSUF BACHTIAR

NIP. 196202101991031015

13601241065



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:SMA N 1 KRETEK BANTUL
Mata Pelajaran	:Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi	:Kebugaran jasmani
Kelas/Semester	: XII / 1
Alokasi Waktu	: 2x45 menit (1x pertemuan)

A. Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

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

B. Indikator

- 1.1. Mampu melakukan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan.
- 1.2. Mampu melakukan lomba kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan dengan peraturan yang dimodifikasi.
 - 2.1. Mengetahui bentuk latihan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan.
 - 2.2. Siswa dapat melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan anggota badan menggunakan system sirkuit dengan koordinasi yang baik.
- 3.1. Siswa dapat melakukan perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan anggota badan menggunakan system sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin dan tanggung jawab.

B. Materi Pembelajaran

Latihan Kebugaran Jasmani / Aktivitas Pengembangan

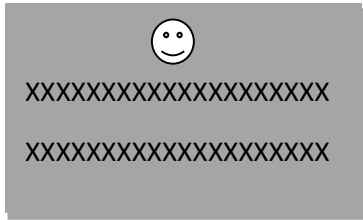
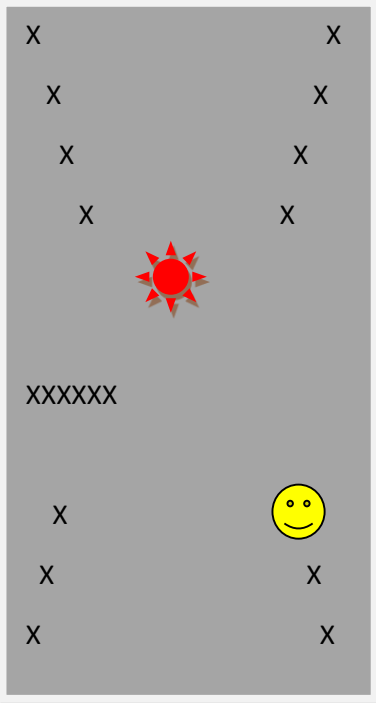


1. kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan anggota badan dengan koordinasi yang baik.
 2. Perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan anggota badan menggunakan sirkuit.
-



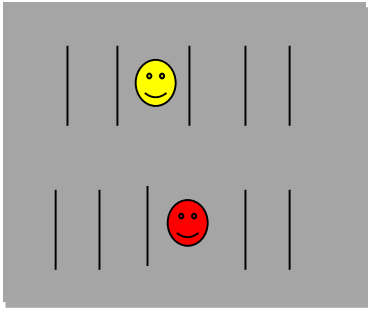


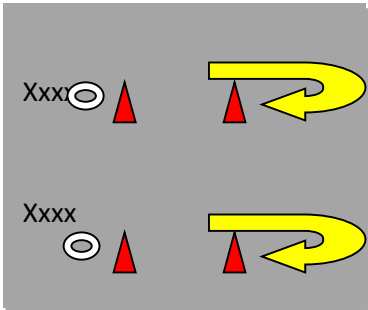
C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Inclusive (cakupan)
3. Bagian dan Keseluruhan (Part and Whole)
4. Saling menilai sesama teman (Resiprocal)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Gambar	Alokasi waktu
Pendahuluan	<p>1.1.Siswa di bariskan 2 bersaf, berdoa dan absensi.</p> <p>1.2.Guru menjelaskan materi apa yang akan di sampaikan.</p>		15 Menit
Kegiatan inti	<p>1.1. Pemanasan kebugaran jasmani di buat game.</p> <p>1.2. . Siswa di bagi menjadi 4-5 kelompok masing-masing kelompok berjumlah 4-7 orang selanjutnya setiap kelompok menempati sudut lapangan (<i>setengah dari lapangan basket</i>) dan 2 orang relawan menjadi tikus dan kucing.</p> <p>1.3. Kucing harus mengejar tikus dan jika tikus tersentuh oleh kucing maka pelaku tikus berganti menjadi pelaku kucing.</p> <p>1.4. Supaya aman tikus di perbolehkan bersembunyi ke salah satu pos secara bebas, tetapi harus lewat belakang barisan dan pelaku tikus di</p>	 <p>GAMAR 1.1. Pemanasan dengan game Keterangann :</p> <p> : Kucing </p>	60 Menit



	<p>gantikan oleh orang yang paling depan barisan tempat tikus itu bersembunyi.</p> <p>2.1.Siswa berlomba berlari melompati kaki temanya yang duduk terlentang.</p> <p>2.2.Setelah berlari pelaku orang ke-dua menunggu pelaku orang pertama duduk menempati tempatnya kembali.</p> <p>2.3.Tim yang kalah akan di beri hukuman berlari sambil menyanyikan lagu “indonesia raya”.</p> <p>3.1.siswa berlomba memindahkan bola sambil duduk terlentang dari depan ke belakang melalui atas kepala selanjutnya siswa yang berada paling belakang berlari sambil membawa bola mengitari “kun” selanjutnya kembali</p>	<p>: Tikus X : siswa (sarang tikus)</p>  <p>Gambar 2.1. kecepatan dan kelentukan di buat game.</p> <p>Keterangan :</p> <p> : TIM A  : TIM B : Siswa duduk terlentang</p>  <p>Gambar 3.1. game</p>	
--	---	--	--



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

	<p>ke posnya tetapi berada duduk di paling depan sehingga orang yang semula duduk di depan beserta teman timnya mundur untuk memberi ruang pelaku pertama.</p> <p>3.2. Pelaku terakhir yakni orang yang duduk paling depan dari awal sebelum “game” di mulai</p>	<p>kecepatan, kelentukan serta ketepatan di buat game.</p> <p>Keterangan: : cone X : Siswa : Bola</p>	
Penutup	<p>4.1. Pendinginan (<i>colling down</i>)</p> <p>4.2. Evaluasi, diskusi dan tanya jawab proses belajar yang telah dipelajari</p> <p>4.3. Berbaris dan berdoa (<i>contoh nilai yang ditanamkan taqwa dan disiplin</i>)</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p>	15 Menit

E. Penilaian

2. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik kekuatan dan daya tahan, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) kecepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi)

Contoh penilaian proses teknik dasar permainan sepakbola (penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
Ds																				



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

t																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI Sikap) : 18																		

Penilaian Afektitif = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran kebugaran jasmani dengan metode resiprokal:

No	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	N A	
		Soal No. 1			Soal No. 2			Soal No. 3			Soal No. 4			Soal No. 5					
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
dst																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																			

Penilaian Kognitif = $\frac{\text{Jumlah Skor yang Diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100\%$



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

Contoh Butir Pertanyaan

NO	Butir Pertanyaan
1	Sebutkan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan?
2	Sebutkan bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan dan kelentukan?
3	Jelaskan cara melakukan latihan kekuatan?
4	Jelaskan cara melakukan latihan daya tahan?
5	Jelaskan cara melakukan latihan kekuatan dan daya tahan menggunakan sirkuit?

2. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1							
2							
3							
4							
5							
Nilai Rata-rata							

Jumlah Skor yang Diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

Keterangan:

- Mendapat nilai sangat baik, jika skor antara =91-100%
- Mendapat nilai baik, jika skor antara =80-90%
- Mendapat nilai cukup, jika skor antara =70-79%
- Mendapat nilai kurang, jika skor antara =60-69%
- Mendapat nilai kurang sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Alat dan Sumber Belajar

- Lapangan bola basket
- Kun
- Bola tangan
- Peluit



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

Sumber Belajar

- Internet
- Buku pegangan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (*kementrian pendidikan dan kebudayaan republik indonesia 2015*)

BANTUL, AGUSTUS 2016

Guru pembimbing lapangan

Mahasiswa PPL,

Drs. SUTRISNA

NIP. 196202101991031015

YUSUSF BACHTIAR

NIM.13601241065



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah	: SMA NEGERI 1 KRETEK BANTUL
Kelas/Semester	: XII / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Teknik Dasar Melempar/mengumpan Bola Basket
Waktu	: 3X 45 menit (1 X pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian:

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga:
 - 1.1.1 Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain:



- 2.1.1. Menghargai teman dan lawan
- 2.1.2. Menerima kekalahan
- 2.1.3. Mentaati peraturan permainan
- 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar:
 - 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
 - 2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan
 - 2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
 - 2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - 2.6.1 Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
 - 2.6.2 Mengikuti semua proses pembelajaran
- 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar:
- 4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental:
 - 3.1.1 Menjelaskan konsep gerak fundamental teknik dasar melempar
 - 4.1.1 Melakukan sikap awal melempar (kaki, tangan, dan pandangan mata).
 - 3.1.2 Mengidentifikasi rangkaian gerak melempar
 - 4.1.2 Melakukan gerakan melempar (kaki, tangan, dan pandangan mata)
 - 3.1.3 Menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan sikapakhirpassing melempar
 - 4.1.3 Melakukan sikap akhir melempar (kaki, tangan, dan pandangan mata)
 - 3.1.4 Melakukan analisis gerakan melempar dalam permainan
 - 4.1.4 Melakukan permainan bolabasket dengan menggunakan lemparan dan tangkapan

C. Materi Pembelajaran :

1. Melempar bolabasket.

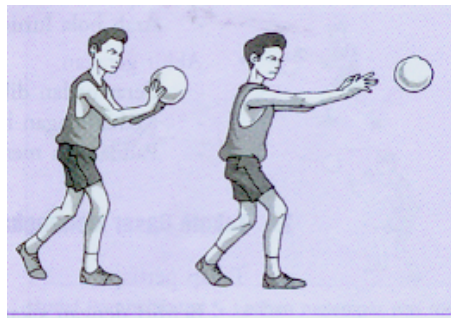
Melempar dalam permainan bolabasket adalah usaha atau upaya seorang pemain bolabasket dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri maupun di lapangan lawan. Teknik dasar melempar dengan rincian kegiatan sebagai berikut: Elemen dasar bagi pelaksanaan lemparan chestpass yang baik adalah: a). Gerakan



memegang bola. b). Mengatur posisi. c). Melempar bola dan d). Mengarahkan bola ke arah sasaran.

1) Persiapan (Sikapawal)

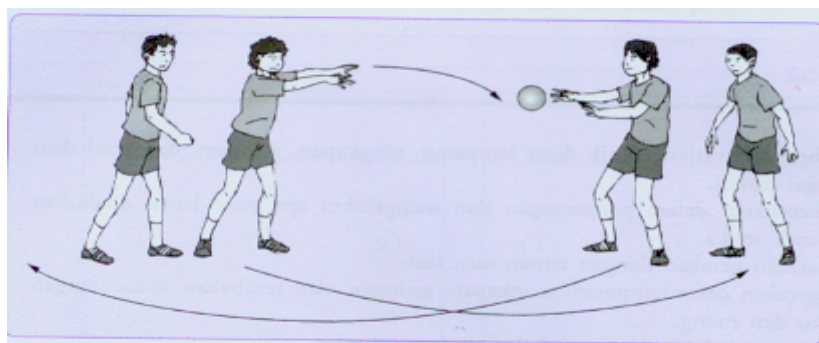
- (a) Pegang bola dengan kedua tangan, atur posisi tubuh
- (b) kaki dalam posisi meragang dengan santai, bahu terbuka lebar
- (c) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (d) pandangan ke arah teman yang akan dituju



Gb. 1 Gerakan persiapan *chestpass*

2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) lemparkan bola dengan kedua tangan
- (b) lemparan dari depan dada
- (c) luruskan kedua siku
- (d) pergelangan tangan/pols diaktifkan
- (e) berat badan mengikuti ke arah kaki bagian depan



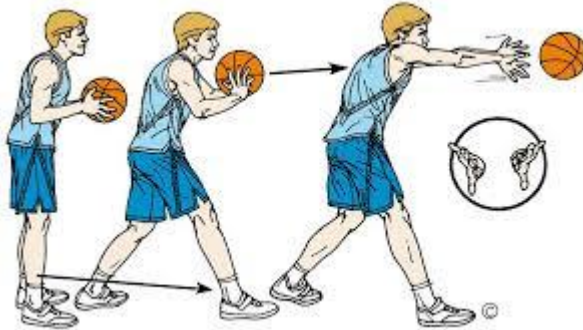
Gb. 2 Gerakan pelaksanaan *chestpass*

3) Gerakan Lanjutan (Sikapakhir)

- (a) pindahkan berat badan arah kesasaran



(b) perhatikan bola bergerak kesasaran



Gb. 3 Gerakan lanjutan *chestpass*

D. Metode Pembelajaran.

4. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
5. Resiprokal

E. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, danapersepsidengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.• Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.• Memberikanmotivasidanmenjelaskan tujuanpembelajaran.	10 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru membagikanlembarkerjatentangmateri (pemberiantanggungjawab...)2. Pesertadidikmempelajarilembarkerja yang	85 menit



**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

	<p>diberikan oleh guru (mengamati)</p> <p>3. Peserta didik mendiskusikan lembar kerja yang diberikan dengan teman-temannya. (menanya)</p> <p>4. Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan. (menanya)</p> <p>5. Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelak dan pengamat (proses tanggung jawab...)</p> <p>6. Pelak mencoba melakukan gerakan sebagaimana yang ada di lembar kerja (mencoba, menyaji)</p> <p>7. Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menalar)</p> <p>8. Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar,)</p> <p>9. Pelak memperbaiki gerak sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji)</p> <p>10. Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelak dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (nilai apa yang terjadi.....)</p> <p>11. Setelah semua peserta didik melakukan tugas gerak yang diberikan sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru, peserta didik diberi kesempatan mencari alternatif gerak lain yang ada di lembar kerja (mencipta)</p> <p>--- LK dilampirkan...</p>	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi lemparan chestpass • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi melempar • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik 	<p>25Menit</p>



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

	<ul style="list-style-type: none">• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa	
--	--	--

F. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Bolabasket, cone, pluit.

2. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

G. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

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

**RUBRIK PENILAIAN
SIKAP DALAM PERMAINAN BOLABASKET**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (\checkmark)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
B. Tanggung jawab	
3.1.5 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

3.1.6 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3.1.7 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
3.1.8 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
3.1.9 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
.9.1 Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

NILAI	KRITERIA
90 – 100	Amat Baik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤65	Kurang (K)

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak melempar dalam permainan bolabasket.

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan					



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

	melakukan teknik dasar melempar pada permainan bolabasket!					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan lemparan pada permainan bolabasket!					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar melempar pada permainan bolabasket!					
4	Jelaskan rangkaian gerakan melempar dalam permainan bolabasket !					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan melempar pada permainan bolabasket!					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap perkenaan dalam melakukan melempar pada permainan bolabasket!					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan melempar pada permainan bolabasket!					

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

Keterangan:

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

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

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

1). Lakukan teknik dasar melempar

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

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

RUBRIK PENILAIAN MELEMPAR

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	1. Kaki	- Kaki merenggangdengansantai			
			- Lututditekukdalamposisiirendah			
			- Salah satu kaki di depan			
		2. Tangan	- Kedua tangan memegang bola			
			- Keduallenganditekuk di depandada			
			- Keduallenganrilek			



**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

		3. Badan dan Pandangan Mata	- Punggung direndahkan - Posisi badan relax - Pandangan ke depan	
2	Pelaksanaan	1. Kaki	- Kaki bergerak ke arah datangnya lemparan bola	
			- Kaki sedikit diulurkan	
			- Lutut diluruskan	
		2. Tangan	- Bola diluncurkan	
			- Tangan didorongkan lurus	
			- Pergelangan diaktifkan	
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan ke depan	
			- Pinggul bergerak ke depan	
			- Pandangan mata ke arah datangnya lajunya bola	
3	Sikap Akhir	1. Kaki	- Salah satu kaki melangkah ke depan	
			- Lutut diluruskan	
			- Kedua kaki	
		2. Tangan	- Jaritangan diaktifkan	
			- Tangan mengikuti bola kesasaran	
			- Lengan sejajar di bawah bahu	
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Pindahkan berat badan ke arah sasaran	
			- Badan diluruskan	
			- Perhatikan bola ke arah sasaran	

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 27



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

Mengetahui
Kepala Sekolah

Bantul, September 2016
Mahasiswa

Drs. SUTRISNA
NIP. 196202101991031015

YUSUF BACHTIAR
NIM.13601241065

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA NEGERI 1 KRETEK BANTUL
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Materi : Narkoba Dan Psicotropika
Alokasi Waktu : 3 X 45 menit

A. KOMPETENSI INTI



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

KI 1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya

KI 2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotongroyong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

KI 3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahuny tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI 4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

B. KOMPETENSI DASAR

1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.

2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang

3.11 Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas

4.11 Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan NARKOBA dan



psikotropika terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

1. Mengidentifikasi bahaya, jenis-jenis dan penggolongan Narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja secara individu.
2. Mengidentifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan Narkoba yang populer di Indonesia secara individu.
3. Mengidentifikasi ciri-ciri orang yang ketergantungan pada Narkoba secara individu.
4. Mengidentifikasi tahapan-tahap ketergantungan terhadap Narkoba secara individu
5. Mendiskusikan bahan-bahan/informasi tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahap ketergantungan terhadap Narkoba secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab sebelum melakukan aktivitas

E. MATERI PEMBELAJARAN

1. Menganalisis bahaya penggunaan narkoba seperti: hekat narkoba, penyalahgunaan narkoba, penggolongan jenis narkoba, pengaruh jenis-jenis narkoba pada tubuh manusia.
2. Memahami berbagai peraturan perundangan tentang narkoba seperti: saksi terhadap tindak pidana narkotika.

pengertian Narkoba .

Narkoba adalah Narkotika Psikotropika dan zat adiktif lainnya. Banyak zat narkotika dan psikotropika yang dapat memberi manfaat yang besar bila digunakan dengan baik dan benar di dunia kedokteran. Narkotika dan psikotropika dapat menyembuhkan banyak penyakit dan mengakhiri penderitaan. Dalam dunia medis narkotika dan psikotropika banyak digunakan dalam tindakan operasi yang didahului dengan pembiusan. Padahal obat bius tergolong narkotika. Narkotika dan psikotropika digunakan untuk mengobati pasien yang mengalami stres dan gangguan jiwa. (depresi).

Semua jenis zat yang termasuk narkoba akan meningkatkan kerja otak (stimulan), menghambat kerja otak (depresan) dan menimbulkan daya hayal yang tinggi. Para pelaku penyalahgunaan narkoba bukan mencari obatnya melainkan menikmati semuanya. Begitu masuk pada tingkat ketergantungan maka saat itu sangat membahayakan diri dan keluarganya.

Narkotika/Napza adalah obat/bahan/zat yang jika diminum diisap, dihirup, ditelan,



atau disuntikan berpengaruh terutama pada kerja otak (susunan saraf pusat) dan menyebabkan ketergantungan. Akibatnya kerja otak dan fungsi alat vital seperti jantung , predaran darah pernapasan dll akan mengalami perubahan (meningkat atau menurun)

Narkoba (narkotika, psikotropika dan bahan berbahaya) adalah istilah penegak I hukum dan masyarakat. Adapun Napsa (narkotika psikotropika, zat adiktif lainnya) adalah istilah kedokteran. Sebagian dari napza yang digunakan dalam pengobatan pada saat ini penggunaannya sangat terbatas seperti, morfin (opium mentah) dan petidin (opida sintetik) berguna untuk menghilangkan rasa sakit pada kanker, amfetamin untuk mengurangi nafsu makan serta jenis pil tidur dan obat penenang.

Penyalagunaan Narkoba

Alasan orang menygunakan narkoba diantaranya untuk mengatasi stress bersenang-senang atau sosialisasi. Biasanya seseorang mulai mencoba (experimental use), sebagian orang menggunakan dengan tujuan bersenang-senang (recreational use) dan untuk bersosialisasi (social use).

Penyalagunaan narkoba mengakibatkan rusaknya organ tubuh seperti hati, jantung, syaraf mata, kulit, dll, selain itu menimbulkan penyakit berbahaya seperti kanker paru, HIV AIDS, hepatitis, bahkan penyakit jiwa.

Penggolongan Jenis Narkoba

a. Narkotika

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman dan bukan tanaman.

Baik sintesis maupun semi sintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran atau mengurangi rasanya.

Pemerintah mengatur tentang penyalagunaan narkoba dengan Undang-Undang Nomor 5 tahun 1997 tentang psikotropika

Pengaruh berbagai Jenis Narkoba pada tubuhopika Undang-Undang Nomor 22 tahun 1997 tentang narkotika, dan dibagi menjadi :

1. Narkotika Golongan I : berpotensi penyebab ketergantungan , tidak digunakan untuk terapi (pengobatan), contoh heroin, kokain, ganja, putaw adalah heroin tidak murni erupa bubuk.
2. Narkotika Golongan II : berpotensi tinggi penyebab ketergantungan, dapat digunakan untuk terapih sebagai pilihan terakhir seperti, morfin, petidin, dan metadon.
3. Narkotika Golongan III : berpotensi ringan penyebab ketergantungan dan banyak digunakan dalam terapih contoh , kodein.



b. Psikotropika

Yaitu zat atau obat baik alami maupun sintesis bukan narkotika, berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat dan menyebabkan perubahan khas pada aktifitas mental dan perilaku.

Psikotropika dibagi menurut potensi dan penyebab ketergantungan:

1. Psikotropika golongan I : berpotensi kuat penyebab ketergantungan digunakan sangat terbatas pada terapi, contoh MDMA (ekstasi) dan STP
2. Psikotropika golongan II :berpotensi kuat penyebab ketergantungan, banyak digunakan untuk terapi contoh, amfetamin, metamfetamin (sabu) fensiklidin, Ritalin.
3. Psikotropika golongan III : berpotensi sedang penyebab ketergantungan dan sangat luas digunakan dalam terapi, contoh pentobarbital, flunitrazepam.
4. Psikotropika golongan IV : berpotensi ringan penyebab ketergantungan dan digunakan untuk terapi contoh, diazepam, klobazam, fenobarbit, klorazepam, kloridiazepoxide dan nitrazepam (nipam, pil KB KOPLO, DUM, MG LeXIIo, rohyp.

c. Zat psikoaktif lainnya

Yaitu bahan lain yang bukan narkotika dan psikotropika namun berpengaruh pada kerja otak dan tidak tercantum pada undang-undang tentang narkotika dan psikotropika. Zat psikotropik lain yang sering disalahgunakan adalah;

1. Alkohol yang terdapat pada minuman lain
2. Inhalansi aerosol, yaitu gas atau zat yang mudah menguap yang terdapat pada keperluan pabrik kantor dan rumah tangga
3. Nikotin yang terdapat pada tembakau
4. Kafein yang terdapat pada kopi, minuman penambah energi dan obat sakit kepala tertentu.

Organisasi Kesehatan dunia (WHO) menggolongkan narkotika , psikotropika dan zat adiktif lain berdasarkan pengaruh terhadap tubuh manusia sebagai berikut :

1. Opioida mengurangi rasa nyeri dan menyebabkan kantuk atau turunnyanya kesadaran contoh , opium, morfin, heroin, dan petidin.
 2. Ganja (marijuana, hasis) penyebab perasaan riang , meningkatnya daya khayal dan
-



berubahnya perasaan waktu.

3. Kokain dan daun koka ; tergolong stimulansia yang meningkatkan aktivitas otak /fungsi organ tubuh lain.
4. Golongan amfetamin ; tergolong stimulansia contoh amfetamin, ektasi, sabu (metamfetamin)
5. Alkohol yang terdapat pada minuman beralkohol.
6. Halusinogen ; memberi halusinasi (hayal) contohnya LSD.
7. Sedativa dan hifnotivamerupakan obat penenang /obat tidur contoh pil KB, MG
8. PCP (fenskilidin)
9. Solven dan inhalansi ; gas atau uap yang dihirup contoh tinner dan lem
10. Nikotin, termasuk stimulan yang terdapat pada tembakau
11. Kafein termasuk stimulan yang terdapat dalam kopi, dan beberapa obat penghilang rasa sakit dan minuman kola.

Pengaruh berbagai jenis narkoba terhadap tubuh.

1. Opioida alami yang berasal dari getah opium poppy (opiat), seperti morfin, opium/candu dan kokain contoh oploida semi sintesis adalah heroin/putauw dan hidromorfin sedang opoida sintetik adalah meperidinmetadon (cinawhite) potensi menghilangkan nyeri
2. Pengaruh opoida antara lain :
 - Pengaruh jangka pendek ; hilangnya rasa nyeri, ketegangan berkurang, rasa nyaman (eforik) yang diikuti perasaan seperti mimpi dan mengantuk.
 - Pengaruh jangka panjang . ketergantungan (gejala putus zat, toleransi) dan meninggal karena over dosis,
3. Ganja (maryuana, cimeng, gelek, hasis)

Ganja mengandung THC (tetrahydrocannabinol) yang bersifat proaktif .

Pengaruh ganja terhadap tubuh manusia adalah;

 - Pengaruh jangka pendek ; timbul rasa cemas, gembira, banyak bicara, tertawa cekikikan berubah perasaan waktu (dari lama ke sebentar), meningkatnya denyut jantung, mata merah, mulut antenggorokan kering dan selera makan meningkat.
 - Pengaruh jangka panjang; daya pikir berkurang, motivasi belajar menurun, mengurangi kesuburan, peradangan paru, aliran darah ke jantung berkurang dan perubahan sel-sel otak.

4.4.. Sanksi Terhadap tindak pidana narkotika



Beberapa pasal yang penting dari UU no 22 tahun 1997 tentang narkoba adalah

1. Barang siapa tanpa hak dan melawan hukum menanam, memelihara, memiliki dan menyimpan narkoba (golongan I dalam bentuk tanaman dan golongan I bukan tanaman) dipidana paling lama 10 tahun dan denda paling banyak Rp.500 juta
2. Menyimpan untuk memiliki dan menguasai narkoba golongan II dipidana paling lama 7 tahun dan denda Rp. 250 juta, dan golongan III paling lama 5 tahun dan denda Rp.100 juta.
3. Memproduksi, menelora, mengekstrasi mengonversi, merakit, atau menyediakan narkoba golongan I dipidana mati atau seumur hidup dan denda Rp. 1 milyar, golongan II 15 tahun dan denda Rp. 500 juta golongan III dipidana 7 tahun dan denda Rp 200 juta.

F. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan : Scientific
2. Metode : Ceramah, Diskusi, Penugasan
3. Model : Problem Based Learning

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Beda, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.• Apersepsi, membangun peminatan, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran	25 menit
Inti	<p><u>Mengamati</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik diberikan tugas untuk melihat sebuah video mengenai NAPZA <p><u>Menanya</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik saling bertanya tentang bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika	95 menit



terhadap kesehatan.

Mencoba/Eksplorasi

- Mengidentifikasi bahaya, jenis-jenis dan penggolongan Narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja secara individu.
- Mengidentifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan Narkoba yang populer di Indoensia secara individu.
- Mengidentifikasi ciri-ciri orang yang ketergantungan pada Narkoba secara individu.
- Mengidentifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara individu.
- Mendiskusikan bahan-bahan/informasi tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan carapembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas

Mengasosiasi

- Menemukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan.
- Membuat laporan hasil diskusi dan/ power point tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba dan psikotropika secara berkelompok dengan



	<p>menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas</p> <p><u>Mengkomunikasikan</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.	
Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Evaluasi, diskusiantanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari• Berbaris dan berdoa dan di bubarkan	15 menit

H. MEDIA PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

1. Alat Pembelajaran :

- Video, Lcd
- Powerpoint

2. Sumber Pembelajaran

- Media cetak
 - Lembar Kerja Siswa (LKS) Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku panduan budaya hidup sehat
- Media elektronik
 - Audio/video visual
 - Internet

I. Rubrik penilaian



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

Tes Pengamatan Sikap/Perilaku

Perilaku yang diharapkan	Kualitas Sikap		
	1	2	3
1. Menunjukkan sikap semangat, percaya diri saat pelajaran			
2. Menunjukkan sikap aktif (bertanya, menjawab, memberi saran dan komentar)			
3. Mentaati peraturan (mengikuti pelajaran, berseragam rapi)			
4. Disiplin (memperhatikan penjelasan guru, tidak ngobrol/ ramai sendiri)			
JUMLAH			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : $4 \times 3 = 9$			

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 100

Jumlah skor maksimal

Tes Pengetahuan

Tugas/Kuis

PERTANYAAN YANG DIAJUKAN	SKOR
1. Apa pengertian dari narkoba?	
2. Sebutkan (5) jenis narkoba?	



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

3. Sebutkan 4 ciri-ciri fisik seseorang menggunakan narkoba?	
4. Sebutkan 2 undang-undang yang mengatur penggunaan dan pendedaran narkoba?	
JUMLAH	

Tugas rumah

Sebutkan macam-macam narkoba beserta karakteristik dan efek samping penggunaannya?

3. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Pengetahuan		Sikap	Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Kuis	Rumah				
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Dua Aspek Penilaian

Keterangan :



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Bantul, september 2016

Mengetahui
Kepala Sekolah

Mahasiswa,

Drs. SUTRISNA
NIP. 196202101991031015

YUSUF BACHTIAR
NIM.13601241065



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah	: SMA NEGERI 1 KRETEK BANTUL
Kelas/Semester	: XII / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: PMS
Waktu	: 1 X 45 menit

A. Kompetensi Inti :

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



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

metoda sesuai kaidah keilmuan..

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Tumbuhnyakesadaranbahwatubuhharusdipeliharadandibina, sebagaiwujudsyukurkepada sang Pencipta.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.
- 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.
- 3.10 Memahami beberapa faktor yang dapat mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (SexuallyTransmittedDisease), AIDS dan kehamilan.
- 4.10 Menyajikan berbagai upaya untuk mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (SexuallyTransmittedDisease), AIDS dan kehamilan.

C. Indikator Pencapaian

1. Mengetahui pengertian istilah seks bebas.
2. Mengetahui penyebab munculnya seks bebas di kalangan remaja.
3. Mengetahui bahaya seks bebas.
4. Mengetahui usaha menghindari perilaku seks bebas.
5. Menunjukkan sikap semangat saat pelajaran.
6. Menunjukkan sikap sportivitas saat pelajaran.
7. Menunjukkan sikap percaya diri saat pelajaran.
8. Menunjukkan sikap kerjasama saat pelajaran.
9. Menunjukkan sikap kedisiplinan saat pelajaran.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan siswa dapat:



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

1. Mengetahui pengertian istilah seks bebas.
2. Mengetahui penyebab munculnya seks bebas di kalangan remaja.
3. Mengetahui bahaya seks bebas.
4. Mengetahui usaha menghindari perilaku seks bebas.
5. Menunjukkan sikap semangat saat pelajaran.
6. Menunjukkan sikap sportivitas saat pelajaran.
7. Menunjukkan sikap percaya diri saat pelajaran.
8. Menunjukkan sikap kerjasama saat pelajaran.
9. Menunjukkan sikap kedisiplinan saat pelajaran.

D. Materi Pembelajaran

1. Pendidikan Seks

a. Pengertian Pendidikan Seks

Pendidikan seks dapat diartikan sebagai penerangan tentang anatomi fisiologi seks manusia, bahaya penyakit kelamin, dan sebagainya. Pendidikan seks juga diartikan sebagai sex play yang hanya perlu diberikan kepada orang dewasa. Adapun pengertian pendidikan seks secara umum adalah membimbing serta mengasuh seseorang agar mengerti tentang arti, fungsi, dan tujuan seks, sehingga dapat menyalurkannya secara baik, benar dan legal.

Pendidikan seks mempunyai ruang pembahasan yang kompleks. Pendidikan seks bukan hanya mengenai penerangan seks dalam arti heteroseksual (seseorang yang mempunyai keinginan seks hanya pada lawan jenisnya), dan bukan semata-mata menyangkut masalah biologis atau fisiologis, melainkan juga meliputi psikologi, sosio-kultural, agama, dan kesehatan.

Dalam pendidikan seks dapat dibedakan antara sex instruction dan education in sexuality. Sex instruction ialah penerangan mengenai anatomi, seperti pertumbuhan rambut pada ketiak dan sekitar alat kelamin, dan mengenai biologi dari reproduksi, yaitu proses berkembang biak melalui hubungan kelamin untuk mempertahankan jenisnya. Termasuk



didalamnya juga pembinaan keluarga dan metode kontrasepsi dalam mencegah terjadinya kehamilan.

Adapun education insexuality meliputi bidang-bidang etika, moral, psikologi, ekonomi, dan pengetahuan lainnya yang dibutuhkan agar seseorang dapat memahami dirinya sendiri sebagai individu seksual, serta mengadakan hubungan interpersonal yang baik. Karena sex instruction tanpa adanya education insexuality akan dapat menyebabkan promiscuity (pergaulan dengan siapa saja), serta hubungan-hubungan seks yang menyimpang.

b. Tujuan Pendidikan Seks

Secara umum tujuan dari pendidikan seks sesuai kesepakatan Internasional “Conference Of Sex Education and Family Planning” adalah untuk menghasilkan manusia-manusia dewasa yang dapat menjalankan kehidupan yang bahagia, karena dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungannya, serta bertanggung jawab terhadap dirinya dan terhadap orang lain.

Sedangkan tujuan pendidikan seks yang paling utama adalah melahirkan individu-individu yang senantiasa dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungannya, serta bertanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun orang lain. Adapun tujuan paling akhir pendidikan seks adalah pencegahan kehamilan diluar perkawinan. Tujuan pendidikan seks dapat dirinci sebagai berikut:

- Membentuk pengertian tentang perbedaan seks antara pria dan wanita dalam keluarga, pekerjaan, dan seluruh kehidupan.
- Membentuk pengertian tentang peranan seks di dalam kehidupan manusia dalam keluarga.
- Mengembangkan pengertian diri sendiri sehubungan dengan fungsi dan kebutuhan seks.
- Membantu siswa dalam mengembangkan kepribadian, sehingga mampu mengambil keputusan yang bertanggung jawab.

c. Pendidikan Seks Bagi Remaja

Kalau kita melihat dan mengamati masih banyak yang belum memahami seks dengan baik dan benar. Hal ini dikarenakan norma dan nilai dalam masyarakat kita yang menganggap



bahwa pendidikan seks masih tabu untuk dibicarakan secara terbuka dan dikalayah umum, mereka menganggap bahwa seks merupakan masalah orang dewasa. Pendapat itu memang benar jika dipakai padamas lampau, karena akses untuk mendapatkan informasi tentang seks sangat terbatas, akan tetapi pendapat itu tidak sesuai dengan saat ini, karena untuk mengakses informasi seks sangat terbuka lebar. Untuk itu jika para remaja tidak dibekali dengan pendidikan seks yang baik dan benar, mereka akan terjerumus dan salah dalam pergaulan.

Salah satu pergeseran moral pada saat ini ialah mengenai moral seksualitas, terutama dikalangan remaja. Nilai moral seksualitas yang dulu dianggap tabu dan bertentangan dengan norma agama, sosial, adat, kini dianggap tidak demikian lagi oleh sebagian kaum remaja. Dengan demikian memberikan bimbingan, pengetahuan, pendidikan dan penerangan seks kepada para remajamerupakan suatu hal yang sangat penting dan perlu dilakukan.

Alasan mengapa pendidikan seks sangat penting diajarkan kepada para remaja adalah, sebagai berikut:

- a. Dapat mencegah adanya penyimpangan dan kelainan seksual.
- b. Dapat memelihara tegaknyanilai-nilai moral yang terkandung didalamnya.
- c. Dapat mengatasi gangguan psikis.
- d. Dapat memberi pengetahuan dalam menghadapi perkembangan anak.

2. Defenisi Seks Bebas

Seks bebas adalah hubungan seks yang di lakukan pranikah, atau premarital sex. Pendapat lain menyebutkan seks bebas ialah seks yang bebas dari rasaratasanggung jawab tersebut, atau dengan kata lain yang lebih jelas, bahwa seks bebas itu dilakukan dengan segala kenikmatan dan keindahan seks itu sendiri tanpa dibebani oleh omong kosong-omong kosong tentang cinta, tanggung-jawab, dan tanpa segala intrik-intrik yang digunakan oleh rekan kita untuk mengikat kita.

3. Dampak/Bahaya Seks Bebas

- a. Menciptakan kenangan buruk.

Apabila seseorang terbukti telah melakukan seks pranikah atau seks bebas maka secara moral pelaku dihantui rasa bersalah yang berlarut-larut. Keluarga besar pelaku pun turut menanggung malu sehingga menjadi beban mental yang berat.



- b. Mengakibatkan kehamilan.

Hubungan seks satu kali saja bisa mengakibatkan kehamilan bila dilakukan pada masa subur. Kehamilan yang terjadi akibat seks bebas menjadi beban mental yang luar biasa. Kehamilan yang dianggap “Kecelakaan” ini mengakibatkan kesusahan dan malapetaka bagi pelaku bahkan keturunannya.

- c. Menggugurkan Kandungan (aborsi) dan pembunuhan bayi.

Aborsi merupakan tindakan medis yang ilegal dan melanggar hukum. Aborsi mengakibatkan kemandulan bahkan Kanker Rahim. Menggugurkan kandungan dengan cara aborsi tidak aman, karena dapat mengakibatkan kematian.

- d. Penyebaran Penyakit.

Penyakit kelamin akan menular melalui pasangan dan bahkan keturunannya. Penyebarannya melalui seks bebas dengan bergonta-ganti pasangan. Hubungan seks satu kali saja dapat menularkan penyakit bila dilakukan dengan orang yang tertular salah satu penyakit kelamin. Salah satu virus yang bisa ditularkan melalui hubungan seks adalah virus HIV.

- e. Timbul rasa ketagihan.

4. Penyebab Terjadinya Sek Bebas

- a. Adanya budaya barat yang masuk ke dalam negeri yang mengutamakan nafsu, merambah aspek hidup remaja.

- b. Faktor – faktor di dalam diri anak itu sendiri

- c. Faktor – faktor dirumah tangga

- Anak kurang mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari orang tua

- Lemahnya keadaan ekonomi orang tua, tidak mampu mencukupi kebutuhan anak – anaknya.

- Kehidupan keluarga yang tidak harmonis

- d. Faktor – faktor dimasyarakat

- Kurangnya pelaksanaan ajaran agama – agama secara konsekuen



- Masyarakat kurang memperoleh pendidikan
- Kurangnya pengawasan terhadap remaja
- Pengaruh pengaruh norma – norma baru dari luar yang dianggap benar

5. Cara Mencegah atau Menghindari Seks Bebas

a. Pencegahan Menurut Agama

Iman, merupakan pengendali dalam berpacaran. Justru penilaian kepribadian pasangan dapat dinilai saat berpacaran. Mereka yang menuntut hal-hal yang melanggar norma-norma yang dianut, tentunya tidak dapat diharapkan menjadi pasangan yang baik. Seandainya iapun menjadi suami atau istri kelak tentunya keinginan untuk melanggar norma-norma pun selalu ada. Pengetahuan agama remaja dalam penelitian dibatasi pada pengetahuan agama yang berhubungan dengan pergaulan bebas, penyalahgunaan narkoba dan hubungan seks di luar nikah. Pencegahan menurut agama antara lain: a) Memisahkan tempat tidur anak. b) Meminta izin ketika memasuki kamar tidur orang tua. c) Mengajarkan adab memandang lawan jenis. d) Larangan menyebarkan rahasia suami-istri.

b. Pencegahan Seks Bebas dalam Keluarga

- a. Keluarga harus mengerti tentang permasalahan seks, sebelum menjelaskan kepada anak-anak mereka
 - b. Seorang ayah mengarahkan anak laki-laki, dan seorang ibu mengarahkan anak perempuan dalam menjelaskan masalah seks.
 - c. Jangan menjelaskan masalah seks kepada anak laki-laki dan perempuan di ruang yang sama.
 - d. Hindari hal-hal yang berbau porno saat menjelaskan masalah seks, gunakan kata-kata yang sopan.
 - e. Meyakinkan kepada anak-anak bahwa teman-teman mereka adalah teman yang baik.
 - f. Memberikan perhatian kemampuan anak di bidang olahraga dan menyibukkan mereka dengan berbagai aktivitas.
 - g. Tanamkan etika memelihara diri dari perbuatan-perbuatan maksiat karena itu merupakan sesuatu yang paling berharga.
 - h. Membangun sikap saling percaya antara orang tua dan anak.
-



E. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- tanya jawab
- latihan
- penugasan
- permainan dan demonstrasi.

F. Langkah-Langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
PENDAHULUAN	<p>a. Siswa belajar di kelas</p> <p>b. Ketua kelas memimpin berdoa</p> <p>c. Guru mengabsensi siswa</p> <p>d. Pemberian motivasi dan penyampaian materi bahaya seks bebas</p> <p>”Seks bebas atau seks pranikah bahkan berganti-ganti pasangan dapat mengakibatkan aib, merugikan diri sendiri dan mengganggu ketentraman hidup kedepannya. Untuk itu sebaiknya para remaja mengenal bahaya seks bebas dan hubungan pranikah sebelum terlanjur”.</p>	15 menit
INTI	<p>a. Pertemuan ke-1</p> <p>Guru menjelaskan materi yaitu pengertian istilah “seks bebas”, penyebab munculnya seks bebas di kalangan remaja, bahaya seks bebas, dan usaha menghindari perilaku seks bebas:</p> <p>1. Siswa memperhatikan penjelasan guru</p>	45 menit



DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

	<ol style="list-style-type: none">2. Siswa mendengarkan penjelasan dari guru3. Siswa mencatat hal-hal penting dari penjelasan guru<ul style="list-style-type: none">• Guru mengadakan tanya jawab.• Guru membentuk 4 kelompok dan memberikan permasalahan yang akan didiskusikan pertemuan ke-2 oleh masing-masing kelompok.<ol style="list-style-type: none">a. diskusikan apa akibatnya apabila di suatu daerah atau sekolahmu banyak ditemukan pergaulan seks bebas? Bagaimana cara mencegah dan mengatasi pergaulan seks bebas tersebut?b. Jelaskan apa yang menyebabkan para remaja melakukan pergaulan seks bebas.	
	<p>b. Pertemuan ke-2</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mendiskusikan permasalahan yang sudah diberikan oleh guru2. Satu persatu kelompok maju dan kelompok lain menanggapi hasil dari diskusi kelompok yang maju kedepan.3. Setelah semua kelompok maju ke depan, guru menanggapi apa yang didiskusikan oleh kelompok.4. Hasil diskusi dikumpulkan.	
PENUTUP	<ol style="list-style-type: none">1. Mengevaluasi pembelajaran2. Menginformasikan pembelajaran minggu depan	10 menit



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

	3. Berdoa	
--	-----------	--

E. Media Pembelajaran

1. Alat : Laptop, LCD, Kapur/Spidol, Papan (Whiteboard/Blackboard)
2. Sumber belajar : Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

F. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik	Bentuk	Instrumen
Mampu memecahkan permasalahan bahaya seks bebas	Tes	Tes unjuk kerja (psikomotor)	Mempresentasikan hasil diskusi kelompok
		Pengamatan	Pengamatan sikap dilakukan pada saat aktivitas pembelajaran. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu mentaati aturan (disiplin), semangat dan percaya diri
		Pengetahuan	Jawab secara lisan pertanyaan-pertanyaan mengenai bahaya seks bebas



Teknik penilaian

1.1 Tes unjuk kerja (keterampilan):

Mempresentasikan hasil diskusi kelompok

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai 3.

1= kurang baik, 2= cukup baik, 3= baik

1.2 Tes pengamatan sikap:

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas pembelajaran. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu mentaati aturan (disiplin), kerjasama, semangat dan percaya diri.

Keterangan:

Penilaian terhadap sikap yang ditunjukkan peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai 3.

1= kurang, 2= cukup, 3= baik

1.3 Tes pemahaman konsep (pengetahuan)

Jawab secara lisan pertanyaan-pertanyaan mengenai bahaya seks bebas.

Keterangan :

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3.

1= kurang benar, 2= mendekati benar, 3= benar

Rubrik penilaian

a. Tes Keterampilan

Penilaian proses yaitu saat siswa melakukan presentasi, penilaian produk yaitu hasil dari presentasi.

Aspek yang Dinilai	Kualitas
--------------------	----------



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

	kemampuan		
	1	2	3
1. Proses (Kemampuan presentasi)			
2. Produk (Hasil dari diskusi kelompok)			
JUMLAH			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 3 X 2 = 6			

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

b. Tes Pengamatan Sikap/Perilaku

Perilaku yang diharapkan	Kualitas Sikap		
	1	2	3
1. Aktif bertanya dan menjawab			
2. Mentaati peraturan (mengikuti pelajaran, berseragam rapi)			
3. Menunjukkan sikap semangat, percaya diri saat pelajaran			



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

4. Menghormati guru dan sesama siswa			
JUMLAH			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 3 x 4 = 12			

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

c. Tes Pengetahuan

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban		
	1	2	3
Guru melakukan tanya jawab tentang bahaya seks bebas.			
JUMLAH			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 3 X 1 = 3			

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

3. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Keterampilan		Pengetahuan			
		Prose	Produ				
			Sikap	Lisan			



Universitas Negeri
Yogyakarta

DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

		s	k					
1.								
2.								
Nilai Rata-rata								

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Kriteria :

- ✓ Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- ✓ Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- ✓ Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- ✓ Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- ✓ Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Bantul, september 2016

Mengetahui
Kepala Sekolah

Mahasiswa,

Drs. SUTRISNA
NIP. 196202101991031015

YUSUF BACHTIAR
NIP. 13601241065



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah	: SMA NEGERI 1 KRETEK BANTUL
Kelas/Semester	: XII / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Teknik Dasar Sepak Bola
Waktu	: 2 X 45 menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 1.3 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 1.4 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.1 Memahami dan menerapkan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar yaitu sepak bola.
- 4.1 Mempraktikkan variasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar yaitu sepak bola.

C. Indikator Pencapaian



1. Mensyukuri anugerah Tuhan atas diberikannya tubuh yang lengkap, sehingga bisa bermain sepakbola.
2. Mau menerima kekalahan dengan keikhlasan
3. Tertib, taat aturan, tepat waktu
4. Mampu menentukan teknik dasar mengumpan dan mengontrol bola secara berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan koordinasi yang baik.
5. Mampu memilih variasi dan kombinasi teknik dasar menendang dan mengontrol bola secara berpasangan dan berkelompok menggunakan kaki bagian dalam.
6. Memahami cara menyerang (offense) dengan pola permainan yang diberikan.

D. Materi Pembelajaran

1. Latihan dasar menendang
 - a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
 - b. Kaki tumpu berada di samping bola
 - c. Lutut ditekuk sedikit
 - d. Kaki diputar ke luar pada pangkal paha membentuk sudut 90 derajat
 - e. Pergelangan kaki yang akan menendang dikencangkan
 - f. Bagian dalam kaki tepat mengenai pertengahan bola lalu tendang bola
 - g. Kaki dan badan mengikuti arah bola (followthrough)

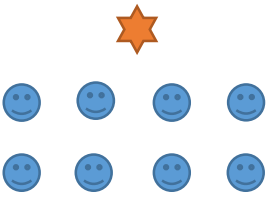




E. Kegiatan Pembelajaran



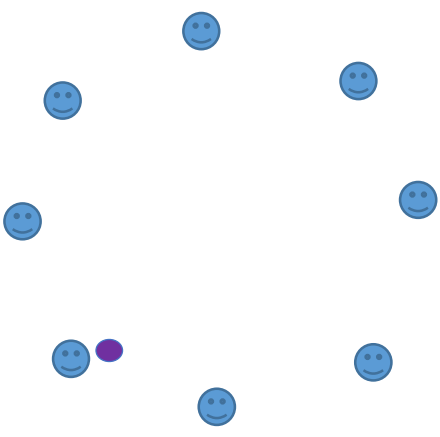


Pendahuluan :

- Baris
- Berhitung
- Berdoa
- Penyampaian materi

FORMASI	KETERANGAN
	<ul style="list-style-type: none">• Siswa dibariskan 2 bersyaf.• Guru memimpin berhitung.• Guru memimpin berdoa.• Guru menjelaskan materi dan tujuan dari permainan yang akan dilaksanakan.

Keterangan :  (guru)
 (siswa)

Pemanasan

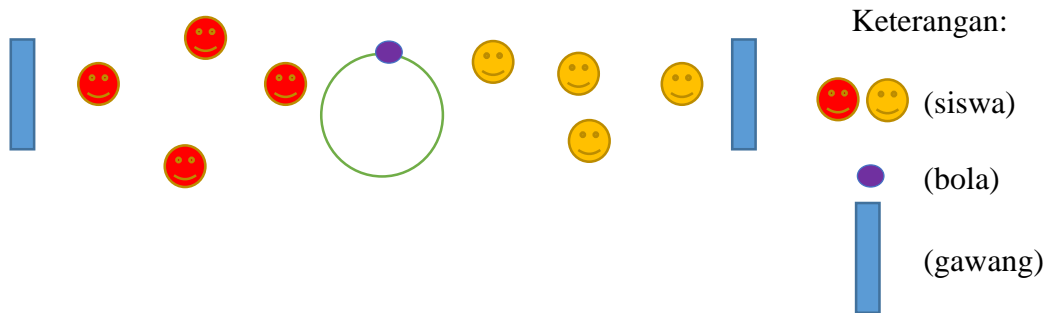
FORMASI	KETERANGAN
	<ul style="list-style-type: none">• Siswa membentuk sebuah lingkaran• Siswa yang mendapat passing bola memimpin pemanasan dengan melakukan gerakan pemanasan dinamis ke arah tengah dan berbalik kembali ketempat semula• Setelah itu ia bebas passing kepada teman yang lain dan yang mendapat umpan/passing bola tersebut gantian memimpin pemanasan, begitu seterusnya sampai waktu yang ditentukan. <p> (siswa) ;  (bola)</p>

➤ **Mengamati**

Siswa mengamaticara bertahan dan menyerang lawan dengan secara langsung



melakukan permainan sepakbola (game pertama). Siswa dibagi menjadi 2 tim. Satu tim terdiri dari 4 pemain. Pada game pertama peraturan dimodifikasi untuk membuat siswa aktif bergerak dengan cara harus passing kesemua teman satu tim terlebih dahulu setelah itu baru bisa mencetak gol ke gawang lawan.

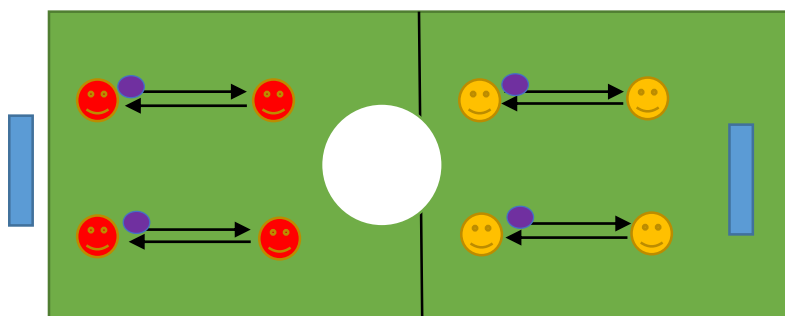


➤ **Menanya**

Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai kesulitan yang dialami saat melakukan permainan sepak bola pada game pertama.

➤ **Mencoba**

- Menganalisis keterampilan gerak teknik dasar permainan sepak bola mengontrol dan passing dengan kaki bagian dalam.



keterangan : ☹️ 😊 (siswa)
● (bola)
↔️ (arah bola)

- menganalisis variasi latihan mengontrol kemudian passing dengan berlari.



**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

Universitas Negeri
Yogyakarta

FORMASI	KETERANGAN
	<ul style="list-style-type: none"> • siswa dibagi menjadi 4 menempati setiap sudut • memakai 1 bola, siswa passing dengan kaki bagian dalam ke arah teman di samping • kemudian ia berlari ke tengah untuk menerima passing balik dan melakukan passing ke arah teman diagonalnya, setelah itu berlari ke belakang teman yang diberi passing. • prinsipnya setelah menerima passing, passing balik ke tengah (ke orang yang memberi passing), lalu berlari ke tengah untuk menerima passing lagi. • begitu seterusnya hingga waktu yang ditentukan <p> (siswa) (bola) (arah bola) (arah berlari) </p>

➤
**engas
osiasi**

emili
h/me
mutus
kan
cara
meny
erang
(offen

se) pada permainan sepakbola.

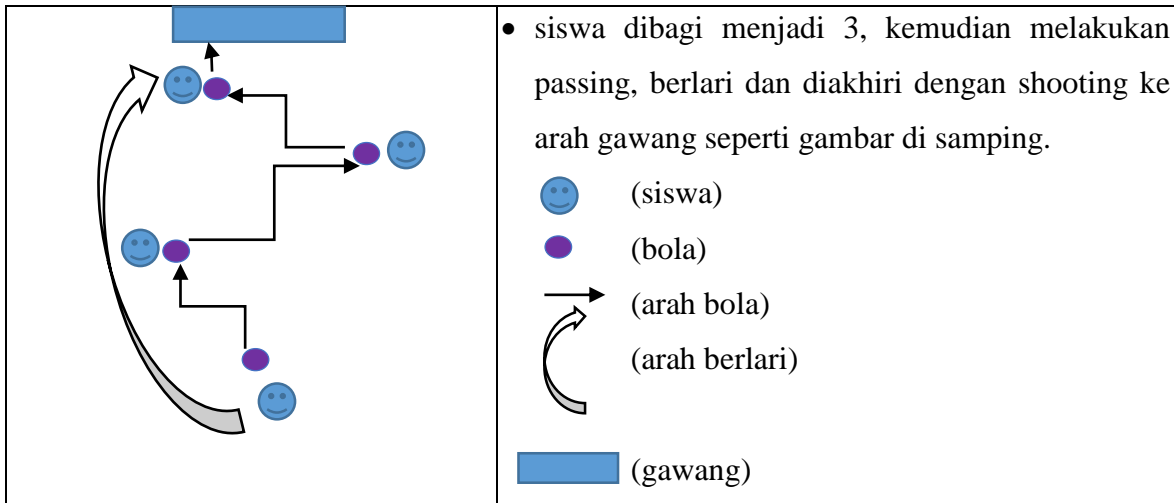
b. Latihan pola penyerangan (offense) yang diberikan oleh guru.

FORMASI	KETERANGAN
---------	------------



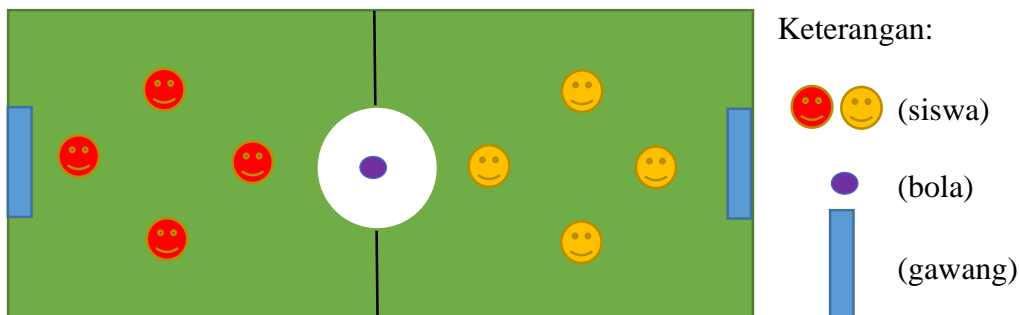
Universitas Negeri
Yogyakarta

DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI



➤ **Mengkomunikasikan**

Siswa melakukan game kedua dengan tim yang sama seperti game pertama. Peraturannya memakai peraturan yang sesungguhnya. Pada game kedua ini siswa diharapkan lebih mampu memahami serta mengaplikasikan hasil dari practice/latihan pada saat permainan.



E. Metode Pembelajaran

6. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
7. TGFU (Teaching Games For Understanding)

F. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, bola sepak, cone, peluit, rompi

2. Sumber Belajar



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

- BukuSiswaKurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

G. Penilaian

a. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Berikan tanda cek (\checkmark) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
7. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Menggunakan seragam OR			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
8. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Saling memberikan umpan secara bergantian			
	Menjaga bola secara bergantian			
9. Tanggung jawab	Menyelesaikan tugas yang diterima			
	Menjaga keselamatan diri dn orang lain			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Saling menghargai			
	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			

Keterangan:

- g. BT : Belum Tampak
- h. MT : Mulai Tampak
- i. TN : Tampak Nyata



b. Penilaian Keterampilan

**LEMBAR PENILAIAN KEMAMPUAN BERMAIN SEPAK BOLA
(GAME PERFORMANCE ASSESMENT INSTRUMEN/GPAI)**

KETERANGAN:

- Decision: pengambilan keputusan dalam bermain
- SkillExcecution; pelaksanaan keterampilan
 - E: Efektif (sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan)

NO	NAMA	DECISION		SKILL EXCECUTION						SUPPOR T		TOTAL	
		A	IA	DRIBLE		PASSING		SHOOTIN G		A	IA	A/E	GP
				E	IE	E	IE	E	IE				
1													
2													
3													
4													
5													

- IE: In efektif (kurang/tidak sesuai dengan indikator yang ditetapkan)

- Atitude: perilaku afektif
 - A: appropriate

$$GI \text{ (gamesinvolement)} = \sum D + \sum SE + \sum S$$

- IA: In appropriate

Keterangan Penilaian:

1. Keterlibatan dalam permainan: Jumlah seluruh pelaksanaan pengambilan keputusan, pelaksanaan keterampilan, dan dukungan



Universitas Negeri
Yogyakarta

DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

2. Pengambilan keputusan: pengambilan keputusan yang tepat dibagi pengambilan keputusan yang kurang tepat

$$DM = \sum A : \sum IA$$

1. Pelaksanaan keterampilan (SE): jumlah pelaksanaan keterampilan yang efisien dibagi jumlah pelaksanaan yang kurang efisien

$$SE = \sum E : \sum IE$$

2. Dukungan (Sp): jumlah pelaksanaan dukungan yang tepat dibagi pelaksanaan dukungan yang kurang tepat

$$Sp = \sum A : \sum IA$$

3. Kinerja/kompetensi bermain (Games Performance/GP): jumlah pelaksanaan pengambilan keputusan yang tepat, ditambah pelaksanaan keterampilan yang tepat, ditambah dukungan yang tepat, dibagi 3.

$$GP = [\sum A(D) + \sum E(SE) + \sum A(S)] : 3$$

Bantul, september 2016

Mengetahui
Kepala Sekolah

Mahasiswa

Drs. SUTRISNA
NIP. 196202101991031015

YUSUF BACHTIAR
NIP. 13601241065



Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**



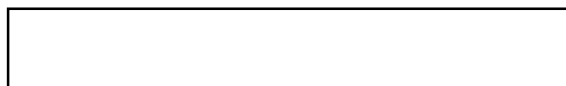
Mendampingi siswa wasit bola voli





Universitas Negeri
Yogyakarta

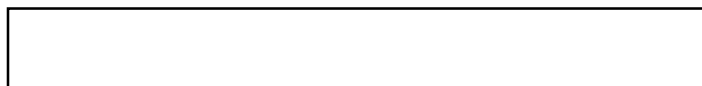
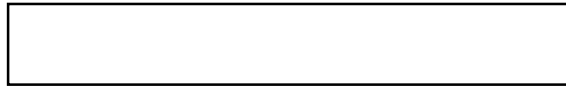
**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**





Universitas Negeri
Yogyakarta

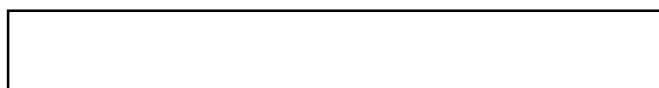
**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**





Universitas Negeri
Yogyakarta

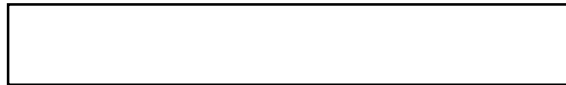
**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**





Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**





Universitas Negeri
Yogyakarta

**DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

