

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

**LOKASI SMA NEGERI 1 JOGONALAN
JL. RAYA JOGJA-KLATEN KM 7/23, PRAWATAN, JOGONALAN,
KLATEN**

18 JULI - 15 SEPTEMBER 2016



Disusun oleh:
Riosha Yunita Devi
NIM. 13601241064

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

LEMBAR PENGESAHAN

Setelah mendapatkan penarahan dan bimbingan, maka laporan individu yang disusun oleh :

Nama : Riosha Yunita Devi
NIM : 13601241064
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Diajukan sebagai hasil akhir dari pelaksanaan program PPL Universitas Negeri Yogyakarta di SMA NEGERI 1 JOGONALAN KLATEN dari tanggal 18 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016.

Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Demikianlah pengesahan ini saya berikan semoga dapat dipertanggungjawabkan sebagaimana mestinya.

Klaten , September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan



Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd
NIP. 197403 17200812 1 003

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Setyawan H, S.Pd
NIP. 19630413 198501 1 001

Mengetahui

Kepala

SMA Negeri 1 Jogonalan



Prantiya, S.Pd., M.Pd

NIP. 19630413 198501 1 001

Koordinator PPL

SMA Negeri 1 Jogonalan



Dra. Eny Sulistyawati

NIP. 19692509 199403 2 009

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT, penguasa alam semesta atas limpahan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada praktikan sehingga laporan kegiatan Kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini dapat terselesaikan dan terlaksana tepat waktunya dengan tanpa ada hambatan apapun.

Kegiatan PPL ini adalah salah satu mata kuliah yang wajib ditempuh praktikan dalam menyelesaikan jenjang pendidikan S1. Sehingga merupakan program yang telah dirancang untuk dapat memberikan aspek manfaat bagi semua pihak yang berkaitan erat dan terlibat didalamnya, baik pihak perguruan tinggi, lembaga-lembaga pendidikan, para mahasiswa, serta masyarakat yang berada disekitarnya. Oleh karena itu, kegiatan PPL ini tidak hanya sebagai suatu agenda tahunan yang bersifat formalitas saja yang digunakan untuk memenuhi syarat dalam menempuh pendidikan disebuah lembaga atau universitas, namun merupakan sebuah kegiatan atau ajang untuk mengembangkan diri dan membina diri pribadi setiap mahasiswa khususnya praktikan sebagai bekal guna mendidik tunas-tunas bangsa untuk masa depan.

Terselesainya dan terlaksananya kegiatan PPL ini tidak lepas dari adanya bimbingan, pengarahan, dan bantuan-bantuan dari berbagai pihak yang berkaitan . Oleh sebab itu, praktikan menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini, tidak lepas dari partisipasi berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan, dukungan, bantuan dan nasihat yang nilainya sangat besar manfaatnya bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini, dengan kerendahan hati praktikan mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan laporan ini kepada :

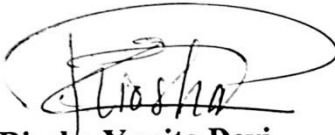
1. Kedua orang tua yang telah memberikan do'a, dukungan, semangat serta motivasi sehingga dapat melaksanakan PPL.
2. Prof. Dr. Rachmat Wahab, MA, selaku Rektor UNY yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan program PPL.
3. Prof.Wawan S Suherman, M.Pd, selaku kepala LPPMP UNY yang telah memberi bimbingan kepada mahasiswa terkait prosedur PPL.
4. Bapak Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing lapangan yang selalu memberikan motivasi dan semangat.

Semoga bantuan, bimbingan, pengarahan, serta dukungan yang telah diberikan akan menjadi amal yang baik dan akan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Praktikan menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Maka diperlukan saran dan kritik

yang bersifat membangun sangat diharapkan oleh praktikan. Semoga laporan Kegiatan PPL ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan praktikan sendiri. Amin.

Klaten, September 2016

Mahasiswa

A handwritten signature in black ink, enclosed within a hand-drawn oval. The signature appears to read 'Riosha Yunita Devi'.

Riosha Yunita Devi
NIM 13601241064

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
ABSTRAK	vii
BAB I PENDAHULUAN	8
A. Analisis Situasi (Permasalahan dan Potensi Pembelajaran).....	8
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL	11
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL.....	16
A. Persiapan	16
B. Pelaksanaan PPL	17
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi	17
BAB III PENUTUP	26
A. Kesimpulan	26
B. Saran.....	26
DAFTAR PUSTAKA	28
LAMPIRAN.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Hasil Observasi Kondisi Sekolah dan Kondisi Kelas
- Lampiran 2. Hasil Observasi Pembelajaran di Kelas dan Peserta Didik
- Lampiran 3. Kalender Pendidikan SMA Negeri 1 Jogonalan Tahun 2016/2017
- Lampiran 4. Jadwal Pelajaran SMA Negeri 1 Jogonalan Tahun Ajaran 2016/2017
- Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- Lampiran 6. Daftar Nilai Siswa
- Lampiran 7. Daftar Presensi Siswa
- Lampiran 8. Matriks Program Kerja PPL
- Lampiran 9. Laporan Mingguan Pelaksanaan PPL
- Lampiran 10. Laporan Rekapitulasi Dana
- Lampiran 11. Dokumentasi

ABSTRAK

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)

Oleh: Riosha Yunita Devi

13601241064

di SMA Negeri 1 Jogonalan

Sebagai calon pendidik diperlukan pengembangan pengajaran sebagai bekal untuk masa mendatang. Maka dari itu dilaksanakannya Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) untuk melatih dan mengembangkan ketrampilan mengajar. Dengan diwajibkannya menempuh Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini diharapkan mahasiswa lebih profesional dalam melaksanakan tugas sebagai tenaga pendidik. SMA N 1 Jogonalan, Klaten menjadi salah satu pilihan pelaksanaan program PPL pada semester khusus tahun 2016.

Pengajaran berlangsung selama dua bulan yang dilaksanakan pada tanggal 18 Juli 2016 – 15 September 2016. Praktik mengajar yang berlangsung selama dua bulan ini memberikan banyak manfaat yang belum pernah di dapat oleh praktikan selama di bangku perkuliahan. Praktikan mendapatkan pengalaman mengajar dan cara memotivasi siswa dengan baik. Berbagai manfaat tersebut dapat menjadi bekal praktikan kelak ketika terjun di dunia kependidikan. Pengalaman tersebut merupakan bentuk ketrampilan mahasiswa menyampaikan materi-materi maupun argumentasi di dalam kelas. Dalam pelaksanaan program tersebut tentu tidak terlepas dari hambatan-hambatan. Akan tetapi, dengan adanya motivasi dari guru pembimbing lapangan, dosen pembimbing lapangan, guru lain dan teman-teman satu tim dengan kerjasama yang baik maka semua hambatan teratasi. Selain itu, program ini juga diharapkan mampu bermanfaat bagi pihak sekolah maupun mahasiswa khususnya praktikan guna mengembangkan kompetensinya.

Kata kunci : *PPL, SMA Negeri 1 Jogonalan, Pendidik*

BAB I

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan seorang tenaga pendidik (guru) memiliki peranan yang penting dalam menentukan pendidikan. Demi tercapainya sebuah keberhasilan sistem pendidikan di Indonesia maka perlu diciptakannya guru-guru profesional, yaitu yang sosok guru yang memiliki beberapa kompetensi profesionalitas seperti: sifat kepribadian yang luhur, penguasaan bidang studi, menguasai metode pengajaran, memiliki ketrampilan mengajar dan keterampilan bidang pendidikan.

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sebagai perguruan tinggi yang mempunyai misi dan tugas untuk menyiapkan dan menghasilkan tenaga-tenaga pendidik yang siap pakai, mencantumkan beberapa mata kuliah pendukung yang menunjang tercapainya kompetensi tersebut, salah satunya yaitu Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Kegiatan PPL bertujuan memberi pengalaman faktual tentang proses pembelajaran dan kegiatan administrasi sekolah lainnya sehingga dapat digunakan sebagai bekal untuk menjadi tenaga kependidikan yang profesional, memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan dalam profesinya.

Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) secara sederhana dapat dimengerti untuk memberikan kesempatan bagi mahasiswa mempraktikkan beragam teori yang telah diterima di bangku kuliah. Pada saat kuliah mahasiswa menerima atau menyerap ilmu yang bersifat teoritis, oleh karena itu pada saat PPL ini mahasiswa berkesempatan untuk mempraktekkan teori-teori tersebut dan sekaligus menimba ilmu secara empirik. Dengan demikian program PPL ini bertujuan agar para mahasiswa tidak sekedar mengetahui suatu teori, tetapi lebih jauh lagi juga memiliki kemampuan untuk menerapkan teori tersebut, tidak hanya dalam situasi simulasi tetapi dalam situasi sesungguhnya.

Mahasiswa UNY yang melaksanakan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Jogonalan berjumlah 23 orang terdiri dari 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Ekonomi, 3 mahasiswa jurusan Pendidikan PKn, 2 mahasiswa jurusan PJKR, 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Sosiologi, 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Geografi, 2 mahasiswa Pendidikan Biologi, 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Sejarah, 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Bahasa Inggris, 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Fisika, 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Kimia, dan 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Matematika.

A. Analisis Situasi

Kegiatan PPL yang diselenggarakan oleh Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu usaha yang dilakukan guna meningkatkan efisiensi serta kualitas penyelenggaraan proses pembelajaran. Program PPL merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon guru atau tenaga pendidik.

Sebelum pelaksanaan PPL tahun 2016 di SMA N 1 Jogonalan, seluruh mahasiswa tim PPL UNY 2016 melaksanakan suatu kegiatan observasi lokasi PPL pada tanggal 22 Februari 2016. Observasi yang dilakukan bertujuan agar mahasiswa mengetahui serta mengenal lebih jauh tentang keadaan sekolah baik dari segi fisik yang mencakup letak geografis sekolah, fasilitas sekolah, serta bangunan sekolah yang terdiri dari elemen siswa, guru serta tenaga karyawan sekolah.

SMA N 1 Jogonalan adalah Sekolah Menengah Atas yang telah dipersiapkan menyongsong SMA terbaik. SMA N 1 Jogonalan memiliki 2 (dua) jurusan untuk masing-masing jenjang kelas, yaitu IPA dan IPS.

Prestasi SMA N 1 Jogonalan tidak perlu diragukan lagi, terbukti dengan adanya berbagai prestasi yang diraih siswa-siswi SMA N 1 Jogonalan, salah satu bukti yaitu lulusan IPS pada tahun 2016 menjadi lulusan terbaik nomer 1 se-Kabupaten Klaten.

Berdasarkan observasi yang kami lakukan, kami bermaksud untuk melakukan berbagai pengembangan baik dari segi pembelajaran maupun peningkatan optimalisasi sarana dan prasarana yang ada. Dengan berbagai keterbatasan waktu baik waktu, tenaga dan dana yang ada kami tetap berusaha semaksimal mungkin agar seluruh program yang akan kami laksanakan dan terlaksana dengan baik dan lancar, tentunya dengan berbagai bantuan dan kerjasama dari pihak sekolah, donatur maupun instansi yang terkait. Besar harapan kami dalam kebersamaan yang sangat singkat di SMA N 1 Jogonalan ini akan memberikan berbagai stimulus positif, pengalaman yang berharga dan bermanfaat bagi semua pihak.

1. Kegiatan Akademis

Sebagai penunjang kegiatan intra kurikuler, maka SMA N 1 Jogonalan juga mengadakan kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan tersebut antara lain :

- a. Pramuka
- b. Paskibra (PRADHATA)
- c. Pecinta Alam (ARNAL)
- d. Palang Merah Remaja
- e. Kepemimpinan
- f. Olahraga (basket, volly, sepak bola)

- g. Wushu
- h. Paduan Suara
- i. Seni Tari
- j. Bidang Kejurusan Multimedia (Desain grafis)
- k. Tilawah

Dalam kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan tersebut yang wajib bagi kelas 1 yaitu Pramuka, yang lainnya merupakan ekstrakurikuler pilihan.

Kondisi secara umum SMA N 1 Jogonalan untuk pelaksanaan belajar dan mengajar cukup kondusif. Memiliki fasilitas yang cukup lengkap, diantaranya adalah : Perpustakaan, Laboratorium Fisika, Laboratorium Kimia, Laboratorium Biologi, Laboratorium Komputer, Laboratorium Bahasa. Visi dari SMA N 1 Jogonalan adalah Unggul dalam Prestasi, mulia dalam budi pekerti-berdaya saing tinggi di era globalisasi. Sedangkan Misi dari SMA N 1 Jogonalan yaitu :

1. Melaksanakan Pembelajaran dan Bimbingan secara efektif sehingga menghasilkan Lulusan yang berkualitas dan berbudi pekerti luhur serta berdaya saing tinggi di era Global.
2. Menumbuhkan semangat pada siswa untuk berprestasi dalam bidang olah raga, seni dan berkarya pada bidang lain yang berakar pada budaya bangsa.
3. Meningkatkan kepedulian seluruh warga sekolah terhadap lingkungan agar memiliki sikap “RUMONGSO MELU HANDARBENI WAJIB MELU HANGRUNGKEBI”

2. Potensi Siswa, Guru, dan Karyawan

Sesuai dengan tujuan dari Sekolah Menengah Atas yaitu Meningkatkan pengetahuan siswa untuk melanjutkan pendidikan jenjang yang lebih tinggi dan untuk mengembangkan diri sejalan dengan perkembangan ilmu dan teknologi, serta meningkatkan kemampuan siswa sebagai anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya. Untuk mendukung tercapainya tujuan tersebut, maka SMA N 1 Jogonalan membuka 2 jurusan seperti yang sudah dijelaskan diatas.

Untuk memperlancar Kegiatan Belajar Mengajar (KBM), maka SMA N 1 Jogonalan memperbanyak guru yang berkompeten di bidangnya. Jumlah guru di SMA N 1 Jogonalan adalah 56 orang dengan jumlah karyawan 19 orang.

3. Kondisi Media dan Sarana Pendidikan

Sarana pembelajaran digunakan di SMA N 1 Jogonalan cukup mendukung bagi tercapainya proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM), dan fasilitas olahraga di SMA Negeri 1 Jogonalan juga sudah cukup lengkap. Media, sarana prasarana dan fasilitas olahraga yang ada di SMA N 1 Jogonalan adalah :

- a. Media pembelajaran
 - 1) *Whiteboard*
 - 2) Spidol
 - 3) Proyektor
 - 4) Laptop
 - 5) Serta alat-alat penunjang kegiatan praktek dilaboratorium
- b. Laboratorium/Bengkel
 - 1) Laboratorium Fisika
 - 2) Laboratorium Kimia
 - 3) Laboratorium Biologi
 - 4) Laboratorium Komputer
 - 5) Laboratorium Bahasa
- c. Fasilitas olahraga
 - 1) Lapangan basket
 - 2) Lapangan voli
 - 3) Bak pasir untuk lompat jauh
 - 4) Meja untuk tenis meja

4. Perpustakaan

Koleksi buku di perpustakaan sudah lengkap, baik itu buku pelajaran maupun buku-buku penunjang yang lain. Di perpustakaan juga disediakan buku cerita, novel, dan majalah sehingga siswa datang ke perpustakaan tidak hanya mencari buku pelajaran namun juga dapat menambah wawasan buku yang lain. Namun, koleksi buku tentang olahraga kurang lengkap.

5. Kondisi Lingkungan

SMA N 1 Jogonalan sangat strategis bila ditinjau dari lokasinya. Terletak di Jalan Raya Jogja-Klaten km 7/23, Prawatan, Jogonalan, Klaten, Jawa Tengah. Letak SMA ini sangat dekat dengan jalan raya, meskipun demikian hal ini tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar, bahkan membuat kegiatan belajar mengajar dapat berjalan lancar karena siswa dapat mengakses sekolah dengan mudah.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

Berdasarkan hasil observasi, maka praktikan dapat merumuskan permasalahan, mengidentifikasikan dan mengklarifikasikannya menjadi program kerja yang dicantumkan dalam matrik program kerja individu yang akan dilaksanakan selama PPL berlangsung.

Pemilihan, perencanaan, dan pelaksanaan program kerja sesuai sasaran setelah atau pasca penerjunan sangat penting dan menjadi tolak ukur keberhasilan pelaksanaan kegiatan PPL. Agar pelaksanaan program PPL berjalan lancar dan sesuai dengan kebutuhan, maka dilakukan perumusan program. Dalam melaksanakan PPL, praktikan menetapkan program-program sebagai berikut:

1. Rancangan Kegiatan PPL

PPL yang dilaksanakan mahasiswa UNY merupakan kegiatan kependidikan yang bersifat intrakulikuler. Namun dalam pelaksanaannya melibatkan banyak unsur yang terkait. Oleh karena itu, agar pelaksanaan PPL dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan, diperlukan adanya persiapan yang matang dari berbagai pihak yang terkait yaitu mahasiswa, dosen pembimbing, sekolah/instansi tempat PPL, guru pembimbing serta komponen yang terkait dengan pelaksanaan PPL. Kegiatan PPL UNY di SMA Negeri 1 Jogonolan dilaksanakan selama kurang lebih dua bulan terhitung mulai tanggal 18 Juli 2016 sampai 15 September 2016. Adapun jadwal pelaksanaan PPL UNY di SMA Negeri 1 Jogonolan dapat dilihat pada tabel berikut:

No.	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Penerjunan mahasiswa ke sekolah	18 Juli 2016	SMA N 1 Jogonolan
2	Observasi Pra PPL	22 Februari 2016	SMA N 1 Jogonolan
3	Pembekalan PPL	20 Juni 2016	UNY
4	Praktek Mengajar/Program Diklat	18 Juli - 15 September 2016	SMA N 1 Jogonolan
5	Penyelesaian Laporan/Ujian	22 September 2016	SMA N 1 Jogonolan
6	Penarikan mahasiswa PPL	15 September 2016	SMA N 1 Jogonolan
7	Bimbingan DPL PPL	Selama Kegiatan PPL	SMA N 1 Jogonolan

a. Pembekalan PPL

Pembekalan PPL bertujuan untuk mempersiapkan materi teknis dan moril mahasiswa yang akan diterjunkan ke lokasi PPL. Melalui pembekalan ini mahasiswa dapat memperoleh pengetahuan awal tentang etika guru, tanggung jawab, dan profesionalitas guru, sehingga

diharapkan mahasiswa mampu mengatasi hambatan yang mungkin terjadi selama PPL.

b. Penyerahan Mahasiswa PPL

Penyerahan mahasiswa PPL dihadiri oleh semua mahasiswa PPL UNY, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL, koordinator PPL SMA Negeri 1 Jogonalan, dan Kepala Sekolah. Mahasiswa praktikan diserahkan secara resmi kepada pihak sekolah oleh Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL.

c. Kegiatan Observasi

Kegiatan ini berlangsung sebelum PPL, tepatnya tanggal 22 Februari 2016. Dalam kegiatan observasi ini, mahasiswa melakukan pengamatan tentang kondisi sekolah bagi segi fisik maupun non fisik. Pengumpulan data mengenai kondisi sekolah diperoleh dengan beberapa cara diantaranya melalui pengamatan secara langsung, interview (wawancara) dengan pihak sekolah dan sebagainya.

d. Penerjunan PPL

Penerjunan PPL dilaksanakan pada tanggal 18 Juli 2016. Dalam hal ini praktikan berkordinasi dengan koordinator PPL sekolah dan wakil kepala sekolah mengenai kegiatan yang dilakukan selama pelaksanaan PPL. Dengan adanya penerjunan ini, maka mahasiswa praktikan secara resmi dapat memulai PPL di SMA Negeri 1 Jogonalan.

e. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL mendapatkan guru pembimbing sejak penerjunan PPL. Konsultasi dengan guru pembimbing dilakukan untuk mengetahui apa yang harus dilakukan guna memenuhi tugas PPL. Mahasiswa PPL diberikan tugas untuk membuat perangkat pembelajaran antara lain pembagian jumlah jam yang terangkum dalam perhitungan minggu efektif, agenda mengajar, dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Selain itu, mahasiswa PPL harus melakukan praktik mengajar di kelas yang diampu oleh guru pembimbing tersebut.

f. Konsultasi dengan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL Jurusan

Bimbingan ini dilakukan ketika Dosen Pembimbing Lapangan PPL berkunjung. DPL PPL memberikan bimbingan terkait pelaksanaan PPL, antara lain konsultasi tentang pelaksanaan pembelajaran, penggunaan metode dan strategi pembelajaran, dan lain- lain.

g. Mempelajari Silabus

Dalam proses pembelajaran, sebelum melaksanakan pembelajaran di kelas, guru terlebih dahulu harus memahami silabus yang telah tersusun agar dalam menyampaikan materi guru memiliki pedoman atau acuan.

h. Menyusun RPP

Sebelum proses pembelajaran dilaksanakan, guru terlebih dahulu harus menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang digunakan sebagai patokan dalam melaksanakan pembelajaran di kelas. Dalam hal ini mahasiswa praktikan telah menyusun 7 RPP selama pelaksanaan PPL.

i. Penyusunan Materi Pembelajaran

Setelah semua RPP selesai disusun, langkah selanjutnya ialah menyiapkan materi yang akan disampaikan kepada siswa saat pelaksanaan pembelajaran. Materi disusun sesuai Kompetensi Dasar yang telah ada dan diambilkan dari berbagai sumber, antara lain buku panduan/ modul, internet, dan lain- lain.

j. Pembuatan Media Pembelajaran

Dalam pelaksanaan pembelajaran di kelas, selain menggunakan buku panduan/ modul sebagai media belajar, guru juga menyiapkan media pembelajaran yang lain agar pelaksanaan pembelajaran berjalan dengan lancar dan dapat meningkatkan semangat belajar siswa. Selain itu media pembelajaran digunakan agar pelajaran menjadi menarik sehingga siswa tidak cepat merasa bosan. Media pembelajaran yang disusun antara lain gambar tentang materi yang diajarkan, *game education*, dan lain- lain.

k. Pelaksanaan PPL

a) Praktek Mengajar Terbimbing

Praktek mengajar terbimbing yaitu praktek mengajar dimana praktikan masih mendapat arahan pada pembuatan perangkat pembelajaran yang meliputi program satuan pelajaran, rencana pembelajaran, media pembelajara, alokasi waktu, dan pendampingan pada saat mengajar di dalam kelas. Dalam praktek terbimbing semua praktikan mendapat bimbingan dari guru mata dklanya masing-masing. Bimbingan dilaksanakan pada waktu yang telah disepakati praktikan dengan guru pembimbing masing-masing.

b) Praktek Mengajar Mandiri

Dalam praktek mengajar mandiri, praktikan melaksanakan praktik mengajar yang sesuai dengan program studi praktikan dan sesuai dengan mata diklat yang diajarkan oleh guru pembimbing di dalam kelas secara penuh.

Kegiatan praktek mengajar meliputi :

- Membuka pelajaran : salam pembuka, berdoa, absensi, apersepsi, dan pemberian motivasi.
- Pokok pembelajaran : eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi.
- Menutup pelajaran : membuat kesimpulan, memberi tugas, evaluasi, berdoa dan salam penutup.

l. Penyusunan Laporan

Mahasiswa PPL wajib membuat laporan hasil pelaksanaan PPL sebagai bentuk pertanggung jawaban atas terlaksananya kegiatan PPL. Penyusunan laporan ini dimulai sejak awal kegiatan PPL sampai penarikan mahasiswa PPL oleh pihak universitas.

m. Penarikan Mahasiswa PPL

Penarikan mahasiswa dari lokasi PPL dilaksanakan pada tanggal 15 September 2016. Penarikan mahasiswa ini menandai berakhirnya pelaksanaan PPL UNY.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

Pada bab ini akan diuraikan tentang persiapan, pelaksanaan, dan analisis hasil program PPL yang telah dirumuskan. Pelaksanaan program kerja dilaksanakan pada 18 Juli 2016 hingga 15 September 2016. Sebelum program dilaksanakan, diadakan persiapan-persiapan demi kelancaran program tersebut.

A. Persiapan

Agar pelaksanaan PPL dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana yang telah ditentukan maka perlu dilakukan berbagai persiapan baik berupa persiapan secara fisik maupun secara mental untuk dapat mengatasi permasalahan yang akan muncul dan sebagai sarana persiapan program yang akan dilaksanakan, maka sebelum penerjunan, pihak universitas telah membuat berbagai program pelaksanaan sebagai bekal mahasiswa dalam pelaksanaan PPL di lokasi. Persiapan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut :

1. Pengajaran Mikro

Pengajaran mikro merupakan pelatihan yang diberikan pada tahap awal dalam pembentukan kompetensi mengajar melalui pengaktualisasi kompetensi dasar mengajar yang dilaksanakan dalam mata kuliah wajib tempuh dengan bobot sks 2 bagi mahasiswa yang akan mengambil PPL dan dilakukan pada semester VI. Dalam pelaksanaan pengajaran mikro mahasiswa dilatih komponen-komponen dasar mengajar dalam proses pembelajaran sebagai calon guru. Tujuan pengajaran mikro agar melatih mahasiswa dalam mempersiapkan diri menuju pengajaran yang sesungguhnya di lapangan (sekolah), selain itu mahasiswa memahami dasar-dasar mengajar mikro, melatih dalam penyusunan RPP yang akan digunakan pada saat mengajar, membentuk, dan meningkatkan kompetensi mengajar, membentuk dan meningkatkan kompetensi mengajar terbatas, membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar, membentuk kepribadian, serta membentuk kompetensi sosial.

2. Pembekalan PPL

Pembekalan dilaksanakan selama beberapa tahapan. Tahapan pertama pembekalan dilakukan pada tingkat jurusan dan pembekalan yang terakhir dilaksanakan sebelum penerjunan yang dilakukan dalam kelompok kecil PPL oleh dosen pembimbing lapangan (DPL). Pembekalan untuk tim PPL UNY 2016 yang berlokasi di SMA N 1 Jogonalan dilakukan oleh 22 Februari 2016 yang bertempat di SMA N 1 Jogonalan, materi yang disampaikan dalam

pembekalan yakni mekanisme pelaksanaan kegiatan di sekolah, teknik pelaksanaan, dan teknik untuk menghadapi permasalahan yang mungkin akan terjadi selama pelaksanaan PPL. DPL PPL diambil dari jurusan yaitu Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd. Dosen pembimbing lapangan disesuaikan dengan prodi masing-masing praktikan.

3. Observasi pembelajaran di kelas

Kegiatan observasi pembelajaran di kelas dilakukan agar mahasiswa memperoleh gambaran pengetahuan dan pengalaman mengenai tugas-tugas seorang guru di sekolah serta mengetahui situasi dan kondisi di kelas yang akan ditempati pada pelaksanaan PPL. Kegiatan observasi pembelajaran dilakukan pada tanggal 20 Juli 2016 sampai 22 Juli 2016.

4. Pembuatan persiapan mengajar

Sebelum kegiatan pelaksanaan praktik mengajar di kelas dilaksanakan, maka terlebih dahulu praktikan membuat persiapan mengajar dengan materi pelajaran yang telah ditentukan oleh guru pembimbing seperti persiapan silabus, penyusunan RPP, penyusunan modul, metode yang digunakan, media, serta persiapan-pesiapan yang lain yang berhubungan dengan pelaksanaan PPL.

B. Pelaksanaan PPL

Praktek pembelajaran di kelas merupakan praktek pengalaman lapangan yang sangat penting dan sangat menentukan dalam keseluruhan kegiatan PPL ini. Karena dengan praktek pembelajaran ini kita bisa mengaplikasikan dan mempraktekkan teori-teori yang telah kita dapatkan di bangku kuliah. Dalam praktek pembelajaran ini kita dituntut untuk bisa mengaplikasikan teori-teori pembelajaran yang kita miliki seperti metode, alat dan sumber pembelajaran, dan evaluasi dalam pembelajaran serta ketrampilan-ketrampilan lainnya, baik berupa ketrampilan teknis maupun non teknis.

Adapun ketrampilan teknis diantaranya adalah keterampilan dalam membuat persiapan pembelajaran di kelas yaitu Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), silabus mata pelajaran yang kita praktekkan. Sedangkan keterampilan non teknis berupa kemampuan operasional dalam mengendalikan kelas.

1. Praktek Mengajar

Praktek mengajar di SMA Negeri 1 Jogonalan mendapat 4 kelas, yaitu XI IPA 2, XI IPA 3, XI IPS 1 dan XI IPS 2. Ditambah dengan pendampingan teman PPL 4 kelas XI IPA 1, XI IPA 4, XI IPS 3 dan XI IPS 4. Total jam 4

kelas utama berjumlah 8 jam dan total 4 kelas pendampingan teman PPL adalah 8 jam. Dengan perincian Jadwal mengajar sebagai berikut:

Jadwal Mata Pelajaran Penjasorkes

No	Hari	Jam Pelajaran	Kelas
1.	Senin	5 – 6	XI IPA 1
2.	Rabu	1 – 2	XI IPA 3
		3 – 4	XI IPA 4
		5 – 6	XI IPS 2
3.	Kamis	1 – 2	XI IPS 3
		3 – 4	XI IPS 1
		5 – 6	XI IPS 4
4.	Jumat	4 – 5	XI IPA 2

- Ket: Jam
1. 07.00 - 07.45
 2. 07.45 - 08.30
 3. 08.30 - 09.15
 4. 09.15 - 10.00
 - Istirahat (15 menit)
 5. 10.15 - 11.00
 6. 11.00 - 11.45
 - Istirahat (20 menit)
 7. 12.05 – 12.50
 8. 12.50 – 13.35

Sebelum mengajar dikelas mahasiswa diwajibkan membuat rencana pembelajaran. Sebelum RPP digunakan untuk mengajar terlebih dahulu dikonsultasikan dengan guru pembimbing agar tidak terjadi salah persepsi dan mencapai target yang telah ditentukan dengan alokasi waktu yang tepat. Rencana pembelajaran dapat dilihat pada lampiran.

Dalam kegiatan praktik mengajar tersebut ada beberapa hal yang harus diperhatikan, diantaranya:

- a) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- b) Materi yang disampaikan harus sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang telah dibuat oleh praktikan.
- c) Menyiapkan materi dengan matang sehingga proses belajar mengajar menjadi lebih lancar.
- d) Mempersiapkan fisik dan mental, persiapan fisik meliputi mempelajari materi sedangkan persiapan mental lebih kepada kesehatan psikologis dari mahasiswa itu sendiri.

a. Kegiatan Praktik Mengajar

Kegiatan praktik mengajar dilakukan sebagai berikut :

1) Kegiatan praktik mengajar terbimbing

Maksud dari praktik mengajar terbimbing adalah mahasiswa dalam mengajar didampingi oleh guru pembimbing yang bersangkutan. Praktikan melaksanakan praktik mengajar terbimbing pada tanggal 27, 28, 10, 11, 24, 25, 31, dan 7 yang didampingi oleh bapak Setyawan H, S.Pd.

2) Kegiatan praktik mengajar mandiri

Dalam praktik mengajar mandiri, praktikan tidak didampingi oleh guru pembimbing. Jadi dalam hal ini praktikan harus mampu untuk mengelola kelas, menguasai materi dan tepat dalam memilih metode mengajar, menggunakan media dan alat pembelajaran dengan baik, serta mengatur waktu yang tersedia.

Kegiatan pembelajaran setiap tatap muka tercantum dalam RPP meliputi :

- a) Apersepsi, yang meliputi membuka pelajaran dengan salam, mengulangi materi sebelumnya dan yang akan disampaikan dengan tujuan agar siswa lebih siap menerima materi pelajaran berikutnya.
- b) Pengembangan, yang meliputi penjelasan materi pelajaran dengan menarik dengan metode yang bervariasi, berusaha menciptakan suasana kelas yang aktif dan tidak membosankan.
- c) Menyimpulkan materi pelajaran (penegasan kembali materi pelajaran).
- d) Pemberian tugas (PR)
- e) Menutup pelajaran, yang meliputi salam dan memeberikan sedikit nasihat pada siswa.

3) Proses Pembelajaran

a. Membuka pelajaran

Diawal pembelajaran agar lebih baik dan semua siswa fokus dengan pelajaran, maka dilakukan pembukaan pelajaran. Membuka pelajaran dilakukan dengan mengucapkan salam. Pengkondisian siswa dilakukan dengan merapikan siswa hingga kondisi kelas tenang dan kondusif untuk proses pembelajaran.

Sebelum memasuki materi, guru melakukan presensi agar guru mengetahui siswa yang tidak hadir dalam pembelajaran sekaligus alasannya. Selain itu, menambah keakraban antara guru dengan siswa maka guru menanyakan kabar semua siswa dan sedikit memberikan motivasi belajar kepada semua siswa. Tidak lupa guru juga mengulang kembali materi yang telah disampaikan

pada pertemuan sebelumnya untuk mengingatkan siswa agar tidak lupa dengan materi yang telah disampaikan.

b. Penyajian Materi

Materi pelajaran yang disampaikan dalam proses pembelajaran disesuaikan dengan silabus yang berlaku di sekolah serta pembagian jam pelajaran. Materi pembelajaran bersumber pada buku panduan atau modul yang di susun oleh guru pembimbing, internet dan referensi pendukung lainnya yang berkaitan dengan materi. Materi disampaikan secara runtut di tiap pertemuan sesuai dengan Kompetensi Dasar yang tercantum dalam silabus.

c. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan praktikan dalam mengajar dikelas bervariasi disesuaikan dengan banyaknya materi, jumlah siswa dan tingkat kemampuan siswa.

d. Penggunaan Bahasa

Dalam pembelajaran yang dilakukan, bahasa yang digunakan adalah bahasa Indonesia yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh siswa. Dengan penggunaan Bahasa Indonesia tersebut dapat mengantisipasi siswa yang tidak bisa menggunakan bahasa daerah. Namun sesekali juga menggunakan bahasa daerah agar terjalin komunikasi yang lebih nyaman antara siswa dengan guru.

e. Penggunaan waktu

Penggunaan waktu pembelajaran dilakukan secara efektif. Dalam setiap pertemuan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dilaksanakan dalam 2 jam pelajaran. Selama jam pelajaran tersebut, digunakan untuk mengisi pembukaan dengan membuka pembelajaran, doa, salam, apersepsi, permainan pemanasan, kemudian inti didisi dengan penjelasan tentang materi yang diajarkan, siswa mencoba dan penilaian setelah itu penutup dengan permainan pendinginan, kesimpulan materi yang diajarkan, evaluasi, tugas, doa kemudian salam.

f. Gerak

Di dalam proses pembelajaran, guru berusaha untuk menjangkau semua siswa. Dalam menjelaskan saat inti pembelajaran di depan siswa guru harus jelas. Dan saat siswa mencoba guru harus sesering mungkin berkeliling, sehingga semua

siswa merasa terawasi dan dekat dengan guru tersebut. Selain itu guru juga mudah memantau siswa saat proses pembelajaran.

g. Cara Memotivasi Siswa

Cara memotivasi siswa agar lebih semangat dalam kegiatan belajar mengajar adalah dengan menjelaskan akan pentingnya pelajaran tersebut untuk dikuasai sehingga akan bermanfaat untuk kesehatan, pengetahuan dan kehidupan mereka kelak, selain itu juga dengan memberikan permainan untuk dapat menambah semangat siswa dalam belajar.

n. Penggunaan Media

Media yang dipergunakan selama mahasiswa praktikan mengajar yaitu menggunakan media gambar materi yang akan diajarkan dan materi yang telah tersedia dan sudah dipersiapkan.

j. Bentuk dan Cara Evaluasi

Evaluasi yang diberikan kepada siswa berupa pertanyaan- pertanyaan terkait materi yang disampaikan, tugas pengamatan dan nilai praktik yang dilakukan oleh siswa.

k. Menutup Pelajaran

Pembelajaran di kelas (lapangan) ditutup dengan memberikan kesimpulan atas materi yang disampaikan dan menyampaikan materi yang akan diajarkan pada pertemuan selanjutnya. Tidak lupa guru juga memberikan nasihat kepada siswa untuk selalu belajar dirumah dan diakhiri dengan berdoa.

b. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Pada saat praktikan melaksanakan praktik mengajar, guru pembimbing mendampingi praktikan sehingga pengawasan dan koreksi terhadap jalannya proses belajar mengajar oleh praktikan dapat diketahui oleh guru pembimbing.

Selain itu praktikan selalu berkomunikasi dengan guru pembimbing guna memperoleh masukan. Saran yang diberikan guru pembimbing kepada praktikan, diantaranya:

- 1) Kuasai materi dengan baik supaya tidak grogi waktu mengajar.
- 2) Memberikan masukan bahwa sebaiknya jangan meminta siswa untuk memimpin pemanasan, sebaiknya praktikan yang memimpin pemanasan
- 3) Memberikan masukan bagaimana mengelola kelas dengan baik.
- 4) Memberikan pbenahan dan pengarahan tentang formasi barisan siswa saat mahasiswa menjelaskan materi pembelajaran.

- 5) Harus dapat menguasai kelas agar siswa bias tetap kondusif.
- 6) Harus dapat berpikir kreatif untuk membuat siswa selalu bergerak.
- 7) Penguasaan anak perlu ditingkatkan

c. Bimbingan dengan DPL PPL dari jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta

Kegiatan bimbingan dengan DPL PPL merupakan kebijakan yang diberikan oleh Universitas Negeri Yogyakarta bekerjasama dengan LPPMP dalam memberikan fasilitas kepada mahasiswa PPL dalam bentuk konsultasi tentang permasalahan-permasalahan yang muncul pada saat pelaksanaan PPL di SMA N 1 Jogonalan yang belum dapat dipecahkan ketika bimbingan dengan guru pembimbing dari sekolah. Kegiatan bimbingan dengan DPL PPL dilakukan pada waktu yang tidak ditentukan karena kegiatan ini bersifat insidental. Konsultasi tersebut telah dilakukan pada tanggal 27 Juli 2016, 9 Agustus 2016 dan 22 Agustus 2016 di SMA N 1 Jogonalan.

d. Penyusunan Laporan PPL

Pelaksanaan kegiatan PPL harus dilaporkan secara resmi dengan menggunakan format laporan yang disesuaikan dengan format yang telah dibuat oleh Lembaga Pusat Penjaminan Mutu Pendidikan (LPPMP) sebagai bentuk pertanggung jawaban dan pendistribusikan hasil pelaksanaan PPL.

2. Praktek persekolahan

Kegiatan yang dilakukan oleh praktikan tidak hanya melakukan observasi dan mengajar, tetapi juga melakukan kegiatan – kegiatan lain yang mendukung praktek persekolahan, seperti membantu guru piket.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

1. Manfaat PPL bagi Mahasiswa

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Jogonalan ini sangat bermanfaat meningkatkan kompetensi keguruan mahasiswa praktikan. Pengalaman belajar dan mengajar yang sebenarnya inilah yang membuat kompetensi mahasiswa praktikan sebagai calon pendidik menjadi lebih matang.

Mulai dari perencanaan pembelajaran, proses pembelajaran, serta kompetensi kepribadian dan sosial dapat berkembang. Pengetahuan dan pengalaman baru sangat banyak ditemukan dalam pelaksanaan program PPL baik di dalam kelas ataupun di luar kelas. Hal-hal yang diperoleh antara lain:

- a. Pengetahuan dan pengalaman tentang proses pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah menengah atas

baik di kelas maupun di luar kelas.

- b. Kesempatan berperan dalam memajukan pendidikan sekolah menengah atas yaitu membantu menyampaikan materi pelajaran dan berbagi pengalaman belajar.
- c. Pengalaman dan keterampilan dalam melaksanakan pekerjaan guru antara lain menyiapkan perangkat pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, dan mengevaluasi hasil pembelajaran.
- d. Keterampilan memilih strategi, model, dan metode pembelajaran yang sesuai untuk diterapkan dalam proses pembelajaran.
- e. Keterampilan dalam berkomunikasi dengan siswa secara langsung di depan kelas serta kemampuan beradaptasi dengan semua pihak yang ada di lingkungan sekolah.

2. Hambatan-hambatan PPL

Dalam setiap pelaksanaan kegiatan tentu akan ditemukan ketidaksesuaian antara perencanaan dan pelaksanaan. Hal tersebut menjadikan hambatan bagi mahasiswa praktikan, antara lain:

- a. Mahasiswa merasa canggung saat pertama kali mengajar karena merupakan pengalaman pertama untuk terjun di lapangan atau di kelas sesungguhnya sehingga penguasaan kelas juga tidak mudah.
- b. Kurangnya referensi yang dimiliki menjadikan ilmu yang diberikan kurang bervariasi. Hal ini mengakibatkan tidak luasnya pengetahuan yang diterima oleh peserta didik.
- c. Karakter siswa yang berbeda – beda membuat praktikan harus memberikan perlakuan yang berbeda.
- d. Tingkat pemahaman siswa yang tidak sama sehingga praktikan perlu mengulang penjelasan mengenai materi pembelajaran.
- e. Terjadi kesenjangan keaktifan siswa dan kemampuan gerak siswa. Ada beberapa siswa yang sangat aktif sedangkan lainnya cenderung pasif dan hanya menunggu informasi dari praktikan sebagai guru.
- f. Terdapat beberapa siswa yang sangat sulit dikondisikan di luar kelas. Meskipun sebagian besar siswa bisa mengikuti olahraga dengan baik, namun ada beberapa siswa yang sulit untuk diajak kerjasama dan mengganggu proses pembelajaran.

3. Solusi untuk mengatasi hambatan PPL

Adapun usaha dan solusi yang dilakukan mahasiswa praktikan untuk mengatasi hambatan PPL antara lain:

- a. Bimbingan dengan guru pembimbing sehingga mahasiswa praktikan mengerti materi apa saja yang harus disampaikan kepada siswa.
- b. Agar pengetahuan yang diberikan lengkap maka diusahakan dengan cara mencari dari berbagai sumber referensi, misalnya membeli buku referensi, mengunduh materi di internet, dan pinjam di perpustakaan sekolah dan sebagainya. Selain itu materi yang disampaikan dimodifikasikan sedemikian rupa sehingga materinya runtut dan sistematis.
- c. Lebih memperhatikan peserta didik yang ramai agar lebih fokus dalam belajar di kelas. Bisa dilakukan dengan cara diberi pertanyaan, didatangi dan ditanya, dsb.
- d. Menggunakan metode mengajar yang interaktif, komunikatif, dan menarik sehingga semua siswa termotivasi untuk aktif bergerak. Selain itu, materi yang dipelajari harus ada unsur bermain dan perlombaan sehingga pembelajaran akan lebih menarik dan menambah minat siswa untuk gembira.
- e. Melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik tersebut sehingga siswa bias menjadi lebih mendekati diri mereka terhadap pengajar dan juga terhadap apa yang diajarkan.
- f. Melakukan koordinasi dengan teman-teman PPL sehingga mendapat gambaran dan tambahan pengetahuan tentang metode pembelajaran agar lebih menarik.

4. Refleksi

Pelaksanaan program Praktik Pengalaman Lapangan sangat memberikan manfaat kepada mahasiswa sebagai calon pendidik, terutama dalam meningkatkan kompetensi keguruan yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan professional. Keempat kompetensi tersebut harus terus dikembangkan oleh seorang guru, apalagi bagi calon pendidik yang nantinya akan menjadi guru sejati.

Pada pelaksanaan program Praktik Pembelajaran Lapangan, mahasiswa praktikan mendapatkan pengalaman langsung berhadapan dengan siswa, sehingga mahasiswa akan tau bagaimana cara

mengelola kelas, mengkondisikan suasana kelas agar pelaksanaan pembelajaran tetap berjalan lancar dan kondusif. Mahasiswa praktikan juga akan mengerti dan memahami apa saja yang harus disiapkan seorang guru sebelum melaksanakan pembelajaran di kelas. Misalnya dengan mempelajari silabus, menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, membuat media pembelajaran, dan lainnya. Pada pelaksanaan PPL ini juga, mahasiswa akan paham tentang pelaksanaan pembelajaran secara kompleks, mulai dari merencanakan, melaksanakan, sampai mengevaluasi.

Pelaksanaan PPL menjadi sarana mengukur kemampuan seorang mahasiswa yang kelak akan menjadi pendidik, sejauh manakah pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki. Setelah pada sebelumnya mahasiswa telah melakukan tahap persiapan dalam bentuk pembelajaran *micro teaching*, maka dalam PPL ini adalah sebagai sarana untuk mempraktikkan segala persiapan yang telah dilakukan dalam keadaan yang sebenarnya. Pengalaman seperti inilah yang memang dibutuhkan oleh calon pendidik, yaitu dengan mengetahui kondisi lapangan yang sebenarnya, sehingga calon pendidik paham apa yang harus dilakukan untuk mengamalkan ilmu yang telah didapatkan.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tugas mahasiswa praktikan dalam program kegiatan PPL yaitu menyiapkan kelengkapan pembelajaran yang meliputi RPP, media pembelajaran, evaluasi pembelajaran, rekapitulasi nilai, dan sebagainya.
2. Kegiatan PPL merupakan suatu program pembekalan bagi mahasiswa menuju dunia pendidikan yang sebenarnya yaitu belajar menjadi calon pendidik profesional sebagai lulusan kependidikan.
3. Kegiatan PPL dapat memperkenalkan mahasiswa praktikan terhadap dunia anak sekolah menengah kejuruan sehingga mampu mempersiapkan diri dalam menghadapi dunia anak sekolah ketika telah terjun di dunia pendidikan.
4. Kegiatan PPL dapat memperoleh pengalaman mengajar secara langsung sehingga dapat menerapkan dalam praktik mengajar di sekolah.
5. Kegiatan PPL dapat berjalan dengan baik dan lancar karena adanya kerjasama dan koordinasi yang baik antara mahasiswa, pihak sekolah SMA Negeri 1 Jogonalan dan juga Universitas Negeri Yogyakarta.

b. Saran

Untuk meningkatkan keberhasilan dalam program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dan dapat memperbaiki di masa yang akan datang dengan memberikan kemajuan bagi SMA Negeri 1 Jogonalan. Berikut ini ada beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai masukan antara lain:

1. Bagi Sekolah

Bagi guru pembimbing diharapkan agar tidak pernah bosan dalam membimbing dan memberikan pengarahan terkait dengan pembelajaran di kelas. Selain itu, diharapkan guru pembimbing selalu mendampingi di setiap pembelajaran sehingga guru pembimbing dapat memberikan saran maupun masukan dalam proses pembelajaran di kelas.

2. Bagi Universitas

Diharapkan kerjasama yang terjalin antara pihak SMA Negeri 1 Jogonalan dengan Universitas Negeri Yogyakarta dapat lebih

ditingkatkan kembali untuk perbaikan dalam penyelenggaraan PPL di masa yang akan datang. Dan untuk pelaksanaan PPL akan lebih baik jika tidak bersamaan dengan pelaksanaan KKN.

3. Bagi Mahasiswa

- a. Diharapkan mahasiswa praktikan lebih bersungguh-sungguh dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa praktikan di sekolah, dengan selalu memperhatikan masukan dan saran dari guru pembimbing, dan selalu berkoordinasi dengan guru pembimbing agar proses pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan lancar.
- b. Mahasiswa praktikan lebih meningkatkan keaktifan untuk mencari pengalaman-pengalaman di lingkungan sekolah sehingga nantinya dapat bermanfaat bagi mahasiswa ketika akan menjadi seorang pendidik

DAFTAR PUSTAKA

- UNY. (2016). *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: Pusat Pengembangan PPL dan PKL.
- UNY. (2016). *Panduan PPL/ Magang III*. Yogyakarta: Pusat Pengembangan PPL dan PKL.

LAMPIRAN

	8. Teknik penguasaan kelas	Guru berhasil menguasai kelas yaitu dengan mengajak seluruh siswa membicarakan pengetahuan umum selain penjasorkes atau materi yang diajarkan
	9. Penggunaan media	Guru tidak menggunakan media lain selain buku pegangan
	10. Bentuk dan cara evaluasi	Guru memberikan tugas secara mandiri atau kelompok kepada murid sesuai dengan materi yang diajarkan supaya lebih paham dan siswa dapat lebih mengerti
	11. Menutup pembelajaran	Guru menutup pelajaran dengan salam.
C	Perilaku Siswa	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Siswa bisa aktif mendengarkan Guru dan terkadang memberikan respon yang bisa menimbulkan gelak tawa siswa lain, sehingga pelajaran penjaorkes tidak membosankan
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Siswa aktif bersama teman- temannya.

Klaten, 21 Juli 2016

Mahasiswa,

Koordinator PPL
a.n. Waka. Kurikulum
Staff Kurikulum

Dra. Eny Sulistyawati

NIP. 19692509 199403 2 009

Riosha Yunita Devi

NIM . 13601241064



**FORMAT OBSERVASI
KONDISI SEKOLAH *)**

Npma. 2

untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 Jogonalan

NAMA MHS : Riosha Yunita Devi

NOMOR MHS : 13601241064

FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

ALAMAT SEKOLAH: Jalan Raya Jogja – Solo Km 7/23 Prawatan, Jogonalan

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi Fisik Sekolah	Kondisi fisik sekolah masih sangat bagus, secara sekilas masih terlihat seperti bangunan baru, dan terlihat memiliki banyak lorong. Dindingnya masih kokoh dan genting yang terdapat juga masih sangat layak digunakan.	Baik
2	Potensi Siswa	Siswa-siswa berpotensi, terbukti dari banyaknya perlombaan yang dimenangkan oleh siswa, baik itu bersifat akademik maupun non akademik.	Baik
3	Potensi Guru	Guru merupakan lulusan S1, ada pula beberapa yang telah menempuh S2 dan terdapat pula guru baru dan masih muda yang mana merupakan siswa lulusan dari SMA N 1 Jogonalan yang berprestasi dan menguasai bidangnya.	Baik
4	Potensi Karyawan	Karyawan yang dimiliki juga sangat berpotensi dan menguasai di bidangnya.	Baik
5	Fasilitas KBM, media	Setiap kelas terdapat papan tulis <i>white</i> dan <i>black board</i> , meja dan kursi, presensi siswa, daftar	Baik

		mengajar, jam dinding, mading, dan juga spidol atau kapur, serta penghapus.	
6	Perpustakaan	Perpustakaan menyimpan buku-buku pelajaran dan juga buku-buku pengetahuan umum, juga terdapat media pembelajaran yang dapat menunjang kegiatan pembelajaran.	Baik
7	Laboratorium	Laboratorium yang dimiliki ada 5, yaitu lab Komputer, Lab Fisika, Lab Biologi, Lab Kimia dan Lab Bahasa.	Baik
8	Bimbingan Konseling	Bimbingan konseling berfungsi dengan baik, yang mana sebagai sarana penampung aspirasi siswa, dan juga sebagai sarana pendidikan karakter siswa.	Baik
9	Bimbingan Belajar	Terdapat jam ke 9 sebagai jam tambahan bagi para siswa tiap hari Senin sampai Jumat.	Baik
10	Ekstrakurikuler	Terdapat ekstrakurikuler pramuka, paskibraka, rohis dan ekstrakurikuler bidang olahraga lainnya.	Baik
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	OSIS selalu aktif dalam setiap kegiatan sekolah sebagai panitia.	Baik
12	Organisasi dan fasilitas UKS	Terdapat tempat tidur dan obat-obatan sebagai sarana pertolongan pertama terhadap siswa yang sakit.	Baik
13	Administrasi (karyawan, sekolah, dinding)	Sudah lengkap	Baik

14	Koperasi Siswa	Terdapat UP atau Unit Pemasaran yang mana menyediakan kebutuhan siswa baik itu alat tulis, makanan, dan tempat fotocopy. Dengan siswa dari jurusan pemasaran yang juga mengikuti jadwal piket jaga untuk menjaga atau mengaktifkan UP.	Baik
15	Tempat Ibadah	Berupa Masjid yang digunakan oleh seluruh anggota sekolah baik dalam kegiatan yang berupa keagamaan maupun yang tidak.	Baik
16	Kesehatan Lingkungan	Kebersihan lingkungan berjalan dengan baik, karena selain petugas kebersihan yang selalu membersihkan sekolah, namun siswa- siswa juga mentaati jadwal piket yang telah dibentuk di setiap kelas. Dan di setiap kelas juga disediakan tempat sampah yang membuat SMA N 1 Jogonalan menjadi bersih dan nyaman	Baik
17	Lain-lain		

*) Catatan : sebagai bahan penyusunan program kerja PPL.

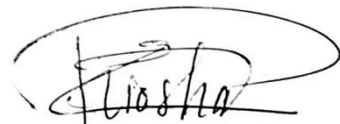
Klaten, 21 Juli 2016

Koordinator PPL
SMA Negeri 1 Jogonalan

Mahasiswa



Dra. Eny Sulistyawati
NIP. 19692509 199403 2 009



Riosha Yunita Devi
NIM 13601241064

KALENDER PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 JOGONALAN
TAHUN PELAJARAN 2016/2017

DESEMBER 2016		HBE = 7	ME = 1
		4	11
S	5	12	19
S	6	13	20
R	7	14	21
K	1	15	22
J	2	9	16
S	3	17	24

NOVEMBER 2016		HBE = 25	ME = 5
		6	13
S	7	14	21
S	1	8	15
R	2	9	16
K	3	10	17
J	4	11	18
S	5	12	19

OKTOBER 2016		HBE = 24	ME = 3
		9	16
S	3	10	17
S	4	11	18
R	5	12	19
K	6	13	20
J	7	14	21
S	1	8	15

SEPTEMBER 2016		HBE = 15	ME = 4
		4	11
S	5	12	19
S	6	13	20
R	7	14	21
K	1	8	15
J	2	9	16
S	3	10	17

AGUSTUS 2016		HBE = 26	ME = 5
		7	14
S	1	8	15
S	2	9	16
R	3	10	17
K	4	11	18
J	5	12	19
S	6	13	20

JULI 2016		HBE = 9	ME = 1
		3	10
S	4	11	18
S	5	12	19
R	6	13	20
K	1	8	15
J	2	9	16
S	3	10	17

JUNI 2017		HBE = 8	ME = 1
		4	11
S	5	12	19
S	6	13	20
R	7	14	21
K	1	8	15
J	2	9	16
S	3	10	17

MEI 2017		HBE = 20	ME = 3
		7	14
S	8	15	22
S	2	9	16
R	3	10	17
K	4	11	18
J	5	12	19
S	6	13	20

APRIL 2017		HBE = 22	ME = 2
		9	16
S	3	10	17
S	4	11	18
R	5	12	19
K	6	13	20
J	7	14	21
S	1	8	15

MARET 2017		HBE = 16	ME = 4
		5	12
S	6	13	20
S	1	8	15
R	2	9	16
K	3	10	17
J	4	11	18
S	5	12	19

FEBRUARI 2017		HBE = 24	ME = 4
		5	12
S	6	13	20
S	7	14	21
R	1	8	15
K	2	9	16
J	3	10	17
S	4	11	18

JANUARI 2017		HBE = 25	ME = 4
		1	8
S	2	9	16
S	3	10	17
R	4	11	18
K	5	12	19
J	6	13	20
S	7	14	21

SEMESTER 1		HBE	M	ME	MIN
H	184	106	26	19	7

SEMESTER 2		HBE	M	ME	MIN
H	181	115	26	18	8

Ulangan Akhir Semester/
Harianan Konaltan Kalbe
Perkiraan Ujian Nasional

Tahun Pelajaran 2017/2018
Penyerahan Buku Laporan
Hasil Belajar/ Laporan Hasil
Capaian Kompetensi

MNE Minggu Non Efektif
MNE Minggu Kasal

Libur Semester Genap/ Libur Akhir Tahun Pelajaran
Libur Hari Besar Keagamaan

Libur (Bulan Ramadhan, dan Sebelum/ Sesudah) Hari
Raya Idul Fitri
Libur Hari Raya Idul Fitri

Jeda Tengah Semester Ganjil/ Genap
Libur Hari Raya Idul Adha

HBE : Hari Belajar Efektif
ME : Minggu Efektif

HBE : Hari Belajar Efektif
ME : Minggu Efektif

HBE : Hari Belajar Efektif
ME : Minggu Efektif

HBE : Hari Belajar Efektif
ME : Minggu Efektif

HBE : Hari Belajar Efektif
ME : Minggu Efektif

HBE : Hari Belajar Efektif
ME : Minggu Efektif

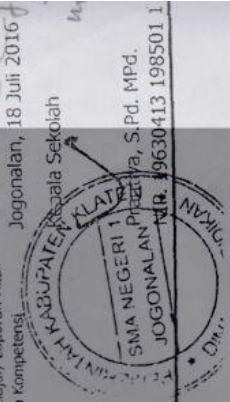
HBE : Hari Belajar Efektif
ME : Minggu Efektif

HBE : Hari Belajar Efektif
ME : Minggu Efektif

HBE : Hari Belajar Efektif
ME : Minggu Efektif

HBE : Hari Belajar Efektif
ME : Minggu Efektif

HBE : Hari Belajar Efektif
ME : Minggu Efektif



Jogonalan, 18 Juli 2016

KABUPATEN KARANGASELA

SMA NEGERI 1 JOGONALAN

19630413 198501 1

Dit.

- KETERANGAN
- Perkiraan PPDB
 - Masa Orientasi Peserta Didik Baru
 - Waktu Pembelajaran Efektif
 - Ulangan Tengah Semester / UTS
 - Mengikuti Upacara Hari Besar Nasional
 - Libur Hari Minggu
 - Libur Umum

JULI 2017		HBE = 8	ME = 3
		2	9
S	3	10	17
S	4	11	18
R	5	12	19
K	6	13	20
J	7	14	21
S	1	8	15

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SMA N 1 JOGONALAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester : XI/ 1
Pertemuan : 1 x Pertemuan
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain **salah satu** permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

C. Indikator Ketercapaian

1. Latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok).
2. Bermain bolabasket menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok)
2. Siswa dapat bermain bola basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

E. Materi Pembelajaran

Permainan Bolabasket

1. Variasi Keterampilan Gerak Permainan Bolabasket

Beberapa gerak dasar permainan bolabasket yang disajikan dalam bab ini adalah :

a. Melempar dan menangkap

1) Keterampilan teknik melempar bola setinggi dada (*chest pass*)

a) Persiapan melakukan lempar bola setinggi dada (*chest pass*):

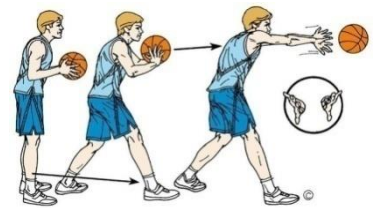
- I. Berdiri dengan sikap melangkah.
- II. Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.
- III. Badan agak condong ke depan.

b) Gerakan melempar bola setinggi dada (*chest pass*):

- I. Dorongkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
- II. Lepaskan bola dari kedua pegangan tangan setelah kedua lengan lurus.
- III. Arah bola lurus sejajar dada.

c) Akhir gerakan melempar setinggi dada (*chest pass*):

- I. Berat badan dibawa kedepan
- II. Kedua lengan lurus ke depan rileks
- III. Pandangan mengikuti arah gerakan bola



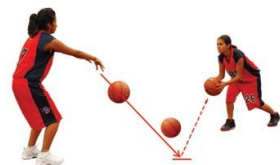
2) Teknik melempar bola pantul (*bounce pass*)

a) Persiapan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*):

- I. Berdiri dengan sikap melangkah.
- II. Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.
- III. Badan agak condong ke depan. Kedua siku lurus ke samping.

b) Gerakan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*)

- I. Dorongkan bola dengan meluruskan kedua lengan ke depan bawah bersamaan kaki belakang di langkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
- II. Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus. Arah bola memantul ke lantai.



- III. Pantulan bola diusahakan setinggi dada penerima bola.

c) Akhir gerakan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bouncepass*):

- I. Berat badan dibawa ke depan.
- II. Kedua lengan lurus serong bawah rileks.
- III. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

3) Keterampilan teknik melempar bola dari atas kepala (*over headpass*)

a) Persiapan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*):

- I. Berdiri dengan sikap melangkah ke arah lemparan.
- II. Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala.
- III. Badan agak condong ke depan.

b) Gerakan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*)

- I. Ayunkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
- II. Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus.
- III. Arah bola lurus dan datar ke arah dada penerima bola.

c) Akhir gerakan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*)

- I. Berat badan dibawa ke depan.
- II. Kedua lengan lurus ke depan rileks.
- III. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



b. Keterampilan Gerak dasar menangkap bola

1) Persiapan melakukan gerak dasar menangkap bola

- a) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnyabola.
- b) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnyabola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnyabola.
- c) Berat badan bertumpu pada kaki depan.

2) Gerakan gerak dasar menangkap bola:

- a) Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang, sikut lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.

3) Akhir gerakan gerak dasar menangkap bola

- a) Badan agak condong ke depan.
- b) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.

c) Posisi bola dipegang di depan badan.



F. Metode Pembelajaran

Pemecahan Masalah (*Tactical Problem*)

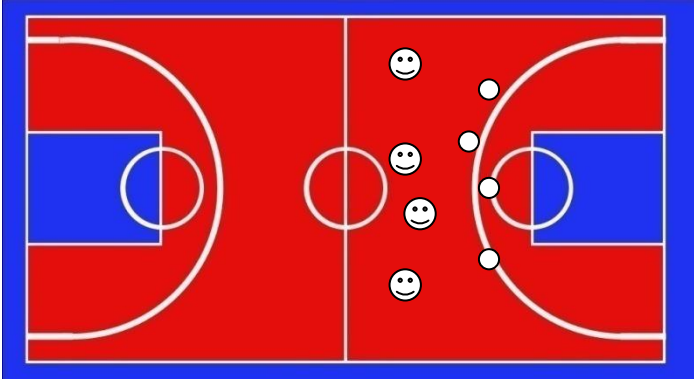
Demonstrasi

Driil

G. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> a. Siswa berbaris 4 shaf b. Memimpin berdoa supaya diberi keselamatan dalam proses pembelajaran dan agar materi bermanfaat bagi siswa. c. Mengecek seragam dan kerapian seragam. d. Mempresensi kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta secara umum. e. Menjelaskan tujuan pembelajaran. Pemberian motivasi dan penyampaian materi. f. Melakukan apersepsi dengan menanyakan olahraga yang akan diajarkan. g. Pemanasan dalam bentuk permainan 	15 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Game I : <ul style="list-style-type: none"> - Pemain 4 lawan 4 menggunakan setengah lapangan bola basket. - Tim A menjadi tim penyerang dan tim B menjadi tim bertahan, saling bergantian. - Tim bertahan akan mendapat poin 1 jika dapat memblock shoot dari tim penyerang. - Tim penyerang mendapat point 1 jika bola mengenai ring, dan point 2 jika dapat masuk ring. 	60 menit

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
	<p>• Question :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kesulitan apa yang dirasakan? 2. Bagaimana mengatasi kesulitan tersebut? 3. Apa yang perlu dilatih untuk mengatasi kesulitan tersebut? <p>Pertanyaan dibuat untuk mendapatkan informasi dari siswa. Untuk menentukan solusi dari kesulitan tersebut</p> <p>• Practice :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Semua pemain menembak dari 3 tempat berbeda dimana setiap tempatnya melakukan tiga kali tembakan dengan jarak dari keranjang sekitar 3-8 kaki (1-2,4 meter). - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok disamping kanan kiri ring dengan jarak 1 meter. - Kemudian siswa saling bergantian melakukan under ring maupun dengan shoot dari depan ring. Jika siswa A akan melakukan shoot maka siswa B memberikan passing kepada siswa A. Akan tetapi bola yang akan dipassingkan harus akurat. - Setelah itu siswa yang telah melakukan shoot melakukan rebound bola. <div data-bbox="776 1540 1307 1906" data-label="Image"> </div> <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> 😊 : Siswa ➡ : Arah bola ➡ : Siswa berlari ▲ : Siswa melakukan <i>shooting</i> 	

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
	<ul style="list-style-type: none"> • Game II - Pemain 4 lawan 4 menggunakan setengah lapangan bola basket. - Tim A menjadi tim penyerang dan tim B menjadi tim bertahan, saling bergantian. - Tim bertahan akan mendapat poin 1 jika dapat memblock shoot dari tim penyerang. - Tim penyerang mendapat point 1 jika bola mengenai ring, dan point 2 jika dapat masuk ring. 	
<p style="text-align: center;">Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan - Kedua tangan lurus keatas kemudian lepaskan kebawah sambil teriak - Kedua tangan dan kaki di lemaskan agar kembali rileks - Permainan pendinginan menggunakan permainan. - Permainan berakhir setelah siswa berhasil fokus dan tidak ada kesalahan. - Melakukan evaluasi proses pembelajaran, melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik, menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran - Doa syukur 	<p>15 menit</p>

H. Media, Alat dan Sumber Belajar

1. Media : Peragaan Guru/ Peserta didik yang bisa melakukan teknik dasar Bola Basket
2. Alat Pembelajaran :
 - Peluit
 - Stopwatch
 - Lapangan
 - Bola Basket
3. Sumber Pembelajaran
 - Media cetak
Buku pegangan : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan
 - Media elektronik
Audio/video visual teknik dasar permainan Bola Basket

I. Penilaian

1. Penilaian sikap (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

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

2. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

No	Nama Siswa	Lempar tangkap					Menggiring					Menembak					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.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

Kriteria penilaian produk/prestasi teknik dasar (melempar dan menangkap bolabasket) bola dilempar dan ditangkap ke arah sasaran dinding selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 30 kali > 25 kali	100%	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	90%	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70%	Kurang
..... < 15 kali < 10 kali	60%	Kurang Sekali

Kriteria penilaian produk/prestasi teknik dasar (menggiring bola) melewati rintangan selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
...>15rintangan>12rintangan	100%	Sangat Baik
12 – 14 rintangan	10 – 12 rintangan	90%	Baik
9 – 11 rintangan	7 – 9 rintangan	80%	Cukup
6 – 8 rintangan	4 – 6 rintangan	70%	Kurang
...< 6 rintangan	...< 4 rintangan	60%	Kurang Sekali

Kriteria penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menembak ke ring basket) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
.....>17 masuk>15 masuk	100%	Sangat Baik
14 – 16 masuk	12 – 14 masuk	90%	Baik
11 – 13 masuk	9 – 11 masuk	80%	Cukup
8 – 10 masuk	6 – 8 masuk	70%	Kurang
..... < 8 masuk < 6 masuk	60%	Kurang Sekali

3. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bolabasket dengan metode resiprokal:

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan variasi permainan bolabasket!
2.	Sebutkan macam-macam variasi permainan bolabasket!
3.	Sebutkan bentuk-bentuk latihan lay-up shoot permainan bolabasket!
4.	Jelaskan cara melakukan lay-up shoot permainan bolabasket!
5.	Jelaskan cara melakukan melempar, menangkap, menggiring dilanjutkan dengan lay-up shoot!

Rekapitulasi Penilaian

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

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

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%

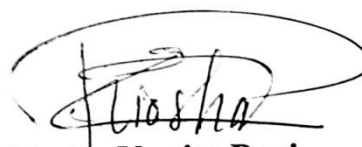
Mengetahui,
Guru Pembimbing



Setyawan H, S.Pd
NIP. 19630413 198501 1 001

Klaten, 27 Agustus 2016

Mahasiswa



Riosha Yunita Devi
NIM 13601241064

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SMA N 1 JOGONALAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester : XI/ 1
Pertemuan : 1 x Pertemuan
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

A. Standar Kompetensi

2. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 2.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain **salah satu** permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

C. Indikator Ketercapaian

1. Latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok).
2. Bermain bolabasket menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

D. Tujuan Pembelajaran

3. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok)
4. Siswa dapat bermain bola basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

E. Materi Pembelajaran

Permainan Bolabasket

2. Variasi Keterampilan Gerak Permainan Bolabasket

Beberapa gerak dasar permainan bolabasket yang disajikan dalam bab ini adalah :

c. Melempar dan menangkap

4) Keterampilan teknik melempar bola setinggi dada (*chest pass*)

d) Persiapan melakukan lempar bola setinggi dada (*chest pass*):

IV. Berdiri dengan sikap melangkah.

V. Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.

VI. Badan agak condong ke depan.

e) Gerakan melempar bola setinggi dada (*chest pass*):

IV. Dorongkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.

V. Lepaskan bola dari kedua pegangan tangan setelah kedua lengan lurus.

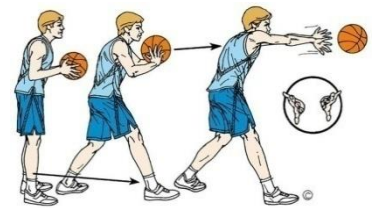
VI. Arah bola lurus sejajar dada.

f) Akhir gerakan melempar setinggi dada (*chest pass*):

IV. Berat badan dibawa kedepan

V. Kedua lengan lurus ke depan rileks

VI. Pandangan mengikuti arah gerakan bola



5) Teknik melempar bola pantul (*bounce pass*)

d) Persiapan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*):

IV. Berdiri dengan sikap melangkah.

V. Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.

VI. Badan agak condong ke depan. Kedua siku lurus ke samping.

e) Gerakan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*)

IV. Dorongkan bola dengan meluruskan kedua lengan ke depan bawah bersamaan kaki belakang di langkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.

V. Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus. Arah bola memantul ke lantai.



VI. Pantulan bola diusahakan setinggi dada penerima bola.

f) Akhir gerakan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bouncepass*):

IV. Berat badan dibawa ke depan.

V. Kedua lengan lurus serong bawah rileks.

VI. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

6) Keterampilan teknik melempar bola dari atas kepala (*over headpass*)

d) Persiapan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*):

IV. Berdiri dengan sikap melangkah ke arah lemparan.

V. Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala.

VI. Badan agak condong ke depan.

e) Gerakan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*)

IV. Ayunkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.

V. Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus.

VI. Arah bola lurus dan datar ke arah dada penerima bola.

f) Akhir gerakan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*)

IV. Berat badan dibawa kedepan.

V. Kedua lengan lurus ke depan rileks.

VI. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



d. Keterampilan Gerak dasar menangkap bola

4) Persiapan melakukan gerak dasar menangkap bola

d) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnyabola.

e) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnyabola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnyabola.

f) Berat badan bertumpu pada kaki depan.

5) Gerakan gerak dasar menangkap bola:

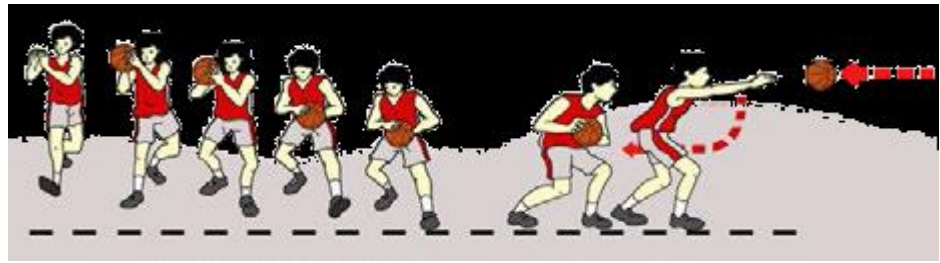
b) Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan kebelakang, sikut lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.

6) Akhir gerakan gerak dasar menangkap bola

d) Badan agak condong ke depan.

e) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.

f) Posisi bola dipegang di depan badan.



F. Metode Pembelajaran

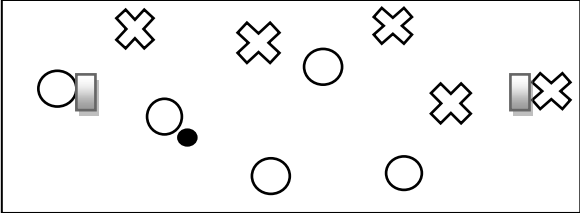
Pemecahan Masalah (*Tactical Problem*)

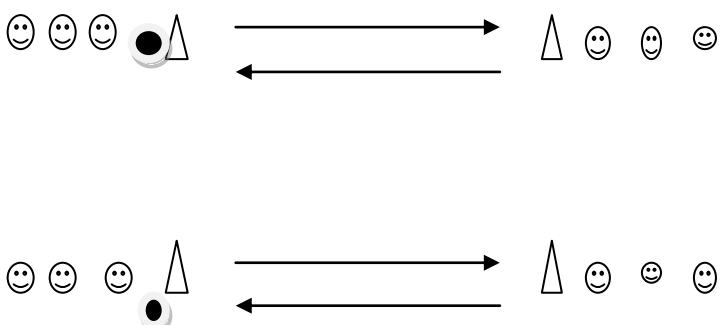
Demonstrasi

Driil

G. Langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<p>h. Siswa berbaris 2 shaf</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">Guru</p> </div> <p>i. Memimpin berdoa supaya diberi keselamatan dalam proses pembelajaran dan agar materi bermanfaat bagi siswa.</p> <p>j. Mengecek seragam dan kerapian seragam.</p> <p>k. Mempresensi kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta secara umum.</p> <p>l. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada hari itu.</p> <p>m. Pemberian motivasi dan penyampaian materi teknik dasar bermain bolabasket.</p> <p>n. Melakukan apersepsi dengan menanyakan olahraga yang akan diajarkan.</p> <p>o. Melakukan pemanasan dengan mengelilingi lapangan basket 2x</p> <p>p. Melakukan pemanasan dinamis dan statis</p> <p>q. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari.</p>	15 menit
	<ul style="list-style-type: none"> • Game I : - Siswa dibagi atas 6 tim (2 putra dan 4 putri), tiap 	

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
<p>Inti</p>	<p>tim terdiri dari minimal 5 orang siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bermain basket dengan aturan yang telah dimodifikasi. - Ring diganti dengan kardus - Pemegang ring boleh bergerak agar bola dari teman satu tim dapat masuk, tetapi hanya bergerak menyamping sesuai garis lapangan. - Siswa yang tidak membawa bola berusaha mencari ruang agar lebih mudah untuk menerima bola dari teman dan untuk lawan di perbolehkan merebut bola dari tim yang menguasai bola. - Tim yang dinyatakan menang adalah tim yang paling banyak mencetak poin. - Dalam permainan ini dilarang menggunakan dribble. <div style="text-align: center;">  </div> <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ : Penyerang ● : Bola ○ : Pemain bertahan ▭ : Kardus / ring <ul style="list-style-type: none"> • Question : <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana pemain yang tidak membawa bola dapat membantu pemain yang membawa bola ? 2. Bagaimana cara melakukan passing yang benar? • Practice : <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 6 kelompok (2 putra, dan 4 putri) - Siswa saling passing (chest pass, bounce pass, over head pass) dengan teman dari kelompok lain yang ada di depan mereka - Tiap siswa yang telah melakukan passing 	<p>60 menit</p>

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
	<p>langsung pindah ke belakang kembali</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tambah jarak antar kelompok <p>Gambar :</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Game II : <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan game sama seperti game 1 - Diharapkan pada game 2, passing yang dilakukan sudah lebih efektif karena sudah diberikan practice/drill 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi, diskusi, tanya jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari • Berbaris dan doa syukur 	15 menit

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Bola basket atau sejenisnya
- Lapangan permainan bola basket atau lapangan sejenisnya
- Cone
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku permainan bolabasket

I. Penilaian

1. Rubrik Penilaian Tes Keterampilan (Psikomotor)

No	Lemparan	Dimensi	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Chest Pass	1. Persiapan	- Berdiri dengan sikap melangkah			
			- Bola dipegang didepan dada			
			- Badan condong kedepan			
		2. Gerakan Melempar	- Bola didorong kedepan			
			- Kaki belakang dilangkahkan kedepan			
			- Arah bola lurus sejajar dada			
		3. Gerakan Akhir	- Berat badan dibawa kedepan			
			- Kedua lengan lurus kedepan, rileks			
			- Pandangan mengikuti arah gerakan bola			
2	Bounce Pass	1. Persiapan	- Berdiri dengan sikap melangkah			
			- Bola dipegang didepan dada			
			- Badan agak condong kedepan, kedua siku lurus kesamping			
		2. Gerakan Melakukan	- Bola didorong kedepan, dengan kaki belakang dilangkahkan kedepan			
			- Lepaskan bola dari kedua tangan			
			- Arah bola memantul kelantai			
		3. Gerakan Akhir	- Berat badan dialihkan ke depan			
			- Kedua lengan lurus			
			- Pandangan mata ke arah bola			
3	Over Head Pass	1. Persiapan	- Berdiri dengan sikap melangkah kearah lemparan			
			- Bola dipegang dengan kedua tangan			
			- Badan agak condong kedepan			
		2. Gerakan Melakukan	- Bola diayunkan kedepan dengan meluruskan kedua lengan			
			- Kaki belakang dilangkahkan			

			kedepan			
			- Bola dilepaskan, kedua lengan lurus, arah bola lurus dan datar kearah dada penerima bola			
		3. Gerakan Akhir	- Pindahkan berat badan ke depan			
			- Kedua lengan lurus dan rileks			
			- Pandangan mengikuti gerakan bola			
4	Shooting	1. Persiapan	- Berdiri tegak, posisi kaki lurus kedepan.			
			- Kedua lutut agak direndahkan			
			- Bola dipegang pada bagian samping bawah, dengan kedua telapak tangan terbuka			
		1. Gerakan Melakukan	- Pandangan kerah tembakan			
			- Bola didorong kedepan atas dan lengan lurus			
			- Bersamaan dengan pinggul, lutut dan tumit naik			
		2. Gerakan Akhir	- Bola dilepaskan pada saat lengan lurus dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan dan jari-jari.			
			- Bentuk arah bola melengkung/ parabola			
			- Akhir gerakan kedua lengan lurus dan rileks dan arah pandangan mengikuti gerak bola			

Kriteria :

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 36

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

2. Rubik Penilaian Tes Sikap

Keterangan:

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

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PERMAINAN BOLABASKET

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
B. Tanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

3. Rubik Penilaian Tes Pengetahuan

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban	
	1	2
<ul style="list-style-type: none"> • Bagaimana cara agar dapat masuk ke daerah bertahan dan mencetak poin? • Bagaimana cara mencari ruang kosong agar dapat menerima bola dari teman? • Apa yang akan dilakukan pemain bertahan apabila tim penyerang sampai ke daerah bertahan? • Bagaimana cara mencegah lawan untuk memasuki daerah pertahanan? 		
JUMLAH		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8		

Kriteria:

1. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila dapat menjawab sesuai dengan latihan yang telah dilakukan
2. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila jawaban mendekati dengan latihan yang telah diberikan
3. Peserta mendapat nilai 0, apabila tidak dapat menjawab

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

Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jml	NA	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

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%

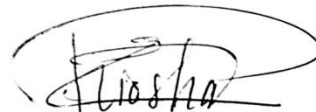
Mengetahui,
Guru Pembimbing



Setyawan H, S.Pd
NIP. 19630413 198501 1 001

Klaten, 7 Agustus 2016

Mahasiswa



Riosha Yunita Devi
NIM 13601241064

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah	: SMA N 1 JOGONALAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / 1
Pertemuan	: 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu	: 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

6. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar

6.1 Memahami bahaya HIV/AIDS

6.2 Memahami cara penularan HIV/AIDS

6.3 Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS

Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi bahaya HIV/AIDS
2. Mengidentifikasi cara penularan HIV/AIDS
3. Mengidentifikasi cara menghindari penularan HIV/AIDS

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mengidentifikasi bahaya HIV/AIDS
2. Siswa dapat mengidentifikasi cara penularan HIV /AIDS
3. Siswa dapat mengidentifikasi cara menghindari penularan HIV/AIDS

B. Materi Pembelajaran

1. Pengertian HIV dan AIDS

AIDS merupakan singkatan dari Acquired Immunodeficiency Syndrome atau Acquired Immune Deficiency Syndrome adalah sekumpulan gejala dan infeksi yang timbul karena rusaknya sistem kekebalan tubuh manusia akibat

infeksi virus HIV atau infeksi virus-virus lain yang mirip yang menyerang spesies lainnya (SIV, FIV, dan lain-lain).

Virusnya penyebab AIDS adalah Human Immunodeficiency Virus (HIV) yaitu virus yang menyerang dan memperlemah sistem kekebalan tubuh manusia. Sehingga penderita akan menjadi rentan terhadap infeksi oportunistik ataupun mudah terkena tumor. HIV belum ditemukan obat atau vaksin untuk menanganinya. Hanya dapat dilakukan penanganan untuk memperlambat perkembangan virus ini.

2. Cara Penularan HIV

a) Lewat cairan darah

Melalui transfusi darah / produk darah yg sudah tercemar HIV. Lewat pemakaian jarum suntik yang sudah tercemar HIV, yang dipakai bergantian tanpa disterilkan, misalnya pemakaian jarum suntik dikalangan pengguna Narkotika Suntikan. Melalui pemakaian jarum suntik yang berulang kali dalam kegiatan lain, misalnya : peyuntikan obat, imunisasi, pemakaian alat tusuk yang menembus kulit, misalnya alat tindik, tato, dan alat facial wajah

b) Lewat cairan sperma dan cairan vagina

Melalui hubungan seks penetratif (penis masuk kedalam Vagina/Anus), tanpa menggunakan kondom, sehingga memungkinkan tercampurnya cairan sperma dengan cairan vagina (untuk hubungan seks lewat vagina) ; atau tercampurnya cairan sperma dengan darah, yang mungkin terjadi dalam hubungan seks lewat anus.

c) Lewat Air Susu Ibu

Penularan ini dimungkinkan dari seorang ibu hamil yang HIV positif, dan melahirkan lewat vagina; kemudian menyusui bayinya dengan ASI.

3. Faktor Resiko HIV

Berikut ini beberapa faktor resiko HIV/AIDS yang paling umum terjadi dimasyarakat:

- 1) Melakukan hubungan seksual (vaginal, anal dan oral) tanpa menggunakan kondom, dengan seseorang yang terinfeksi HIV atau mereka yang statusnya terinfeksi HIV namun tidak anda ketahui.
- 2) Berganti-ganti pasangan seksual / Berhubungan seks dengan pekerja seks komersial / homoseksual

- 3) Melakukan hubungan seksual dibawah pengaruh narkoba dan alkohol, disaat mereka hilang kesadaran mereka dapat melakukan hubungan seksual diluar kewajaran tanpa pengaman (kondom).
- 4) Menggunakan narkoba jenis suntikan secara bergantian atau melakukan hubungan seks dengan pengguna narkoba (suntik) yang terinfeksi HIV.
- 5) Menggunakan jarum untuk piercing (anting) atau tato yang tidak steril.
- 6) Memiliki penyakit menular seksual (PMS) , seperti herpes , klamidia , sifilis , atau gonore. PMS dapat menyebabkan perubahan dalam jaringan yang membuat penularan HIV menjadi lebih mudah.
- 7) Memiliki ibu yang terinfeksi HIV sebelum bayi lahir.
- 8) Memberikan transfusi darah atau menerima produk transfusi darah.

4. Perjalanan HIV menuju AIDS

- 1) Pada stadium pertama, HIV atau masa jendela, rata-rata memakan waktu 1-3 bulan bahkan bisa 6 bulan. Pada masa ini, orang yang HIV masih beraktivitas normal karena pada biasanya tanpa gejala. (Baca: Hasil Survei: Mayoritas Publik Belum Paham AIDS)
- 2) Stadium kedua, HIV positif atau Asimptomatik. Fase ini rata-rata selama 5-10 tahun. Pada fase ini, penderita akan memiliki gejala seperti, berat badan menurun 10 persen, infeksi saluran napas, *herpes zoster*, *kheilitis angularis*, *ulkus* di mulut, erupsi papular *pruritis*, *dermatitis seboroik*, dan infeksi jamur di kuku.
- 3) Stadium ketiga, pembesaran kelenjar limfa. Fase ini akan memakan waktu lebih dari sebulan. Penderita akan mengalami berat badan menurun lagi lebih 10 persen, diare kronis lebih dari sebulan, demam 37,5 celcius lebih dari sebulan, kandidiasis mulut berulang, oral *hairy leukoplakia*, tuberkulosis paru, infeksi bakteri yang berat, peradangan mulut, *ginggivitis* akut, dan anemia, *neutropenia*, *trombositopenia* kronis.
- 4) stadium keempat, AIDS. Fase ini merupakan puncaknya. Penderita mengalami sindrom *wasting* HIV, *pneumonia pneumocystis*, infeksi herpes simpleks, kandidiasis esofagus, tuberkulosis di luar paru, *sarkoma kaposi*, 1) infeksi sitomegalovirus, toksoplasmosis, infeksi mikrobakteri, ensefalopati HIV, kriptosporidiosis kronis, dan histoplasmosis.

5. Hal-hal yang Tidak Menularkan Virus HIV

Perilaku yang tidak menularkan HIV antara lain sebagai berikut:

- 1) Kehidupan sosial seperti bersalaman, berpelukan (termasuk berciuman bagi orang-orang yang punya budaya demikian), makan minum bersama (termasuk berbagi piring dan gelas).
- 2) Aktifitas di tempat-tempat umum, seperti jok kendaraan umum, kursi bioskop, penggunaan WC umum dan kamar mandi umum.
- 3) Aktifitas di tempat kerja seperti penggunaan meja kursi kantor, kalkulator, komputer/laptop, mesin fotokopi, telepon.
- 4) Olahraga bersama termasuk olahraga air seperti renang bersama
- 5) Gigitan nyamuk dan serangga-serangga penggigit lainnya
- 6) Pinjam meminjam pakaian, misal baju, jaket, topi dan lain-lain
- 7) Batuk, bersin, ludah
- 8) Merawat penderita AIDS

6. Pengobatan HIV dan AID

Tidak ada obat untuk menyembuhkan infeksi HIV, tapi ada pengobatan yang bisa memperlambat perkembangan penyakit. Perawatan ini bisa membuat orang yang terinfeksi untuk hidup lebih lama dan bisa menjalani pola hidup sehat. Ada berbagai macam jenis obat yang dikombinasikan untuk mengendalikan virus.

1) Obat-obatan Darurat Awal HIV

Jika merasa atau mencurigai baru saja terkena virus dalam rentan waktu 3×24 jam, obat anti HIV bisa mencegah terjadinya infeksi. Obat ini bernama *post-exposure prophylaxis*(PEP) atau di Indonesia dikenal sebagai profilaksis pasca pajanan. Profilaksis adalah prosedur kesehatan yang bertujuan mencegah daripada mengobati. Pengobatan ini harus dimulai maksimal tiga hari setelah terjadi pajanan (terpapar) terhadap virus. Idealnya, obat ini bisa diminum langsung setelah pajanan terjadi. Makin cepat pengobatan, maka lebih baik. Pengobatan memakai PEP ini berlangsung selama sebulan. Efek samping obat ini serius dan tidak ada jaminan bahwa pengobatan ini akan berhasil. PEP melibatkan obat-obatan yang sama seperti pada orang yang sudah dites positif HIV. Obat ini bisa Anda dapatkan di dokter spesialis penyakit infeksi menular seksual (IMS) atau di rumah sakit.

2) Hasil Tes Positif HIV

Hasil tes positif atau reaktif berarti kita terinfeksi HIV. Hasil tes ini seharusnya disampaikan oleh penyuluh (konselor) atau pun dokter. Mereka akan memberi tahu dampaknya pada kehidupan sehari-hari dan

bagaimana menghadapi situasi yang terjadi saat itu. Tes darah akan dilakukan secara teratur untuk mengawasi perkembangan virus sebelum memulai pengobatan. Pengobatan dilakukan setelah virus mulai melemahkan sistem kekebalan tubuh manusia. Ini bisa ditentukan dengan mengukur tingkat sel CD4 dalam darah. Sel CD4 adalah sel yang bertugas untuk melawan infeksi. Pengobatan biasanya disarankan setelah CD4 di bawah 350, entah terjadi gejala atau tidak. Jika CD4 sudah mendekati 350, disarankan untuk melakukan pengobatan secepatnya. Tujuan pengobatan adalah untuk menurunkan tingkat virus HIV dalam darah. Ini juga untuk mencegah atau menunda penyakit yang terkait dengan HIV. Kemungkinan untuk menyebarkannya juga menjadi lebih kecil.

3) **Obat-obatan Antiretroviral**

Antiretroviral (ARV) adalah beberapa obat yang digunakan untuk mengobati infeksi HIV. Obat-obatan ini tidak membunuh virus, tapi memperlambat pertumbuhan virus. HIV bisa mudah beradaptasi dan kebal terhadap satu golongan ARV. Oleh karena itu kombinasi golongan ARV akan diberikan. Pengobatan kombinasi ini lebih dikenal dengan nama terapi antiretroviral (ART). Biasanya pasien akan diberikan tiga golongan obat ARV. Kombinasi obat ARV yang diberikan berbeda-beda pada tiap-tiap orang, jadi jenis pengobatan ini bersifat pribadi atau khusus. Beberapa obat ARV sudah digabungkan menjadi satu pil. Begitu pengobatan HIV dimulai, mungkin obat ini harus dikonsumsi seumur hidup. Jika satu kombinasi ARV tidak berhasil, mungkin perlu beralih ke kombinasi ARV lainnya. Jika menggabungkan beberapa tipe pengobatan untuk mengatasi infeksi HIV, hal ini bisa menimbulkan reaksi dan efek samping yang tidak terduga. Selalu konsultasikan kepada dokter sebelum mengonsumsi obat yang lain.

4) **Pengobatan HIV Pada Wanita Hamil**

Bagi wanita hamil yang positif terinfeksi HIV, ada obat ARV khusus untuk wanita hamil. Obat ini untuk mencegah penularan HIV dari ibu kepada bayinya. Tanpa pengobatan, terdapat perbandingan 25 dari 100 bayi akan terinfeksi HIV. Risiko bisa diturunkan kurang dari satu banding 100 jika diberi pengobatan sejak awal. Dengan pengobatan lebih dini, risiko menularkan virus melalui kelahiran normal tidak meningkat. Tapi bagi beberapa wanita, tetap disarankan untuk melahirkan dengan operasi caesar. Bagi wanita yang terinfeksi HIV, disarankan untuk tidak memberi ASI kepada bayinya. Virus bisa menular melalui proses

menyusui. Jika Anda adalah pasangan yang menderita HIV, bicarakan kepada dokter sebagaimana ada pilihan untuk tetap hamil tanpa berisiko tertular HIV.

C. Metode Pembelajaran

1. Metode Cermah
2. Metode *Jigsaw*

D. Kegiatan Pembelajaran

No.	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan
1.	<p>Pendahuluan (15 menit)</p> <p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memimpin berdoa, melakukan presensi , dan apersepsi. • Menyampaikan tujuan pembelajaran. • Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan tentang apa yang mereka ketahui tentang HIV/AIDS • Mengaitkan apa yang dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari (apersepsi). 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa, presensi siswa dan diberi penjelasan tentang materi yang akan diberikan saat pembelajaran
2.	<p>Kegiatan Inti (60 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> ☞ Siswa menyimak penjelasan dari guru ☞ Siswa mengamati video yang yang ditampilkan oleh guru. • Elaborasi <ul style="list-style-type: none"> ☞ Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok asal, yang memiliki nomor urut tiap masing-masing kelompok 	<p>Siswa di siapkan untuk mengikuti instruksi guru</p>

No.	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan
	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Peserta didik berkumpul membentuk kelompok lagi yang disebut dengan kelompok ahli, pembagian kelompok ahli sesuai dengan nomor urut yang telah ditentukan sebelumnya.\ ☞ Peserta didik diminta untuk mencari informasi/ materi tentang sub bab yang ada dalam pembelajaran tentang HIV/AIDS • Konfirmasi <ul style="list-style-type: none"> ☞ Tiap kelompok ahli diminta untuk mengemukakan pendapat ke depan kelas ☞ Peserta didik diminta kembali ke kelompok asal mereka untuk berdiskusi tentang permasalahan yang diberikan guru seputar tentang HIV/AIDS ☞ Peserta didik mengemukakan pendapat kedepan kelas, tiap kelompok satu perwakilan. 	
3.	<p>Kegiatan Penutup (15 Menit).</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Guru dan peserta didik menyimpulkan hasil pembelajaran. ☞ Guru menutup pembelajaran dengan doa syukur dan memberi motivasi. 	Berdoa untuk menutup pembelajaran

E. Media/alat, Bahan, dan Sumber Belajar

1. Alat pembelajaran :
 - a. Komputer / laptop
 - b. LCD Proyektor
 - c. Papan tulis / *white board* dan spidol
2. Media : Power Point dan Video tentang HIV dan AIDS

3. Sumber Belajar : Buku referensi yang sesuai, jurnal dari internet.

F. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan bisa menggunakan pertanyaan essay.

No	Butir Pertanyaan	Jawaban	Skor
1.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan HIV dan AIDS!		
2.	Jelaskan cara penularan HIV dan AIDS!		
3.	Jelaskan faktor resiko HIV dan AIDS!		
4.	Sebutkan perjalanan HIV menuju AIDS!		
5.	Sebutkan dan jelaskan pengobatan HIV dan AIDS		

kriteria penilaian:

- 1 = tidak dapat menjawab
- 2 = dapat menjawab tetapi kurang tepat
- 3 = dapat menjawab dengan menyebutkan dan menjelaskan
- 4 = dapat menyebutkan dan menjelaskan serta memberi contoh

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

2. Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan dilakukan terhadap keterampilan berdiskusi dan presentasi tentang materi HIV dan AIDS.

Nama Siswa	Penilaian presentasi tentang seks bebas												Skor Akhir	Ket.
	Penilaian Proses													
	Keaktifan mengemukakan pendapat				Keaktifan bertanya				Keaktifan menjawab					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

kriteria penilaian:

- 1 = tidak kompeten
- 2 = cukup kompeten
- 1 = kompeten
- 2 = sangat kompeten

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

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik berdiskusi dan presentasi.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap yang dinilai																				Σ	NA			
		Kerjasama				Menghargai teman				Toleransi				Disiplin				Tanggung Jawab								
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1.																										
2.																										
3.																										
4.																										
5.																										
6.																										
7.																										
8.																										
9.																										

kriteria penilaian:


- 4 = sangat baik
- 3 = baik
- 2 = cukup
- 1 = kurang

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

Rekapitulasi Penilaian

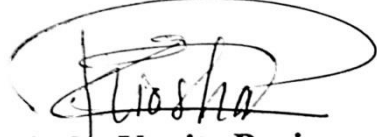
No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			$\Sigma NA =$	Paraf Guru
		Pengetahuan (P)	Keterampilan (K)	Sikap (S)	<u>P + K + S</u> 3	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

Mengetahui,
Guru Pembimbing


Setyawan H, S.Pd
NIP. 19630413 198501 1 001

Klaten, 27 Agustus 2016

Mahasiswa


Riosha Yunita Devi
NIM 13601241064

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah	: SMA N 1 JOGONALAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / 1
Pertemuan	: 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu	: 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 2.1. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
- 2.2. Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin dan percaya diri.

Indikator Pencapaian Kompetensi

4. Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
5. Tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani.

A. Tujuan Pembelajaran

4. Siswa dapat melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
5. Siswa dapat melakukan tes kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik.

B. Materi Pembelajaran

Pengertian kesegaran jasmani menurut Roji (2004: 97), adalah merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh. Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Menurut Djoko Pekik Irianto(2004: 2), kesegaran adalah fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Ada dua macam komponen kebugaran jasmani, yaitu :

1. Komponen Kebugaran Jasmani terkait Kesehatan

a. Kekuatan Otot (*Muscle Strength*)

Kekuatan Otot adalah kemampuan tubuh mengerahkan tenaga untuk menahan beban yang diberikan.

b. Daya Tahan Otot (*Muscle Endurance*)

Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Daya tahan otot bermanfaat untuk mengatasi kelelahan. Pengukuran daya tahan otot dilakukan melalui Push up test, Sit up test.

- Push up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bisep maupun trisep. Posisi awal tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan kiri badan. Kemudian badan didorong ke atas dengan kekuatan tangan. Posisi kaki dan badan tetap lurus atau tegap. Setelah itu, badan diturunkan dengan tetap menjaga kondisi badan dan kaki tetap lurus. Badan turun tanpa menyentuh lantai atau tanah. Naik lagi dan dilakukan secara berulang. Kegiatan ini dapat dikombinasikan dengan:

1. mengubah jarak telapak tangan
2. bentuk tangan yang menyentuh lantai: membuka, mengempal, menggunakan jari, atau punggung tangan

3. mengubah jarak antar kaki
4. mengubah ketinggian letak kaki: dengan menggunakan kursi atau kaki yang satu ditindihkan ke kaki yang lain
5. mengubah jumlah tangan yang digunakan : satu tangan atau dua tangan

2. Komponen Kebugaran Jasmani terkait Keterampilan

a. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah Kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dengan waktu sesingkat-singkatnya setelah menerima rangsang. Kecepatan ada 3 macam, yaitu kecepatan siklis yang merupakan pengulangan gerakan dari satu bentuk keterampilan yang sama, kecepatan asiklis yang merupakan keterampilan yang berkaitan dengan kecepatan dalam sebuah permainan yang menggunakan alat, dan kecepatan reaksi yang merupakan kecepatan yang dikerahkan sebagai tanggapan dari rangsangan yang diterima oleh tubuh dan dilakukan pada saat mendapat rangsang.

b. Daya ledak (*power*)

Daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya

c. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan tersebut dapat berupa keseimbangan statis (*static balance*) pada saat berdiri maupun keseimbangan dinamis (*dynamic balance*) pada saat melakukan suatu gerakan tertentu.

d. Kelincahan (*agility*)

Kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan dalam waktu yang singkat. Kelincahan ini merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan.

e. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk menggabungkan beberapa gerakan menjadi satu gerakan secara

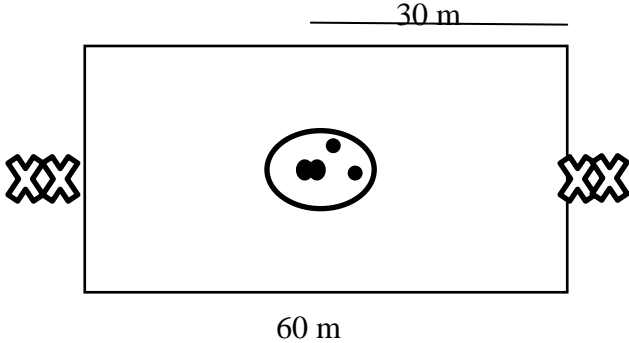
tepat, cermat dan efisien. Kemampuan koordinasi sangat mendukung penguasaan keterampilan dasar gerak. Koordinasi meliputi mata – tangan, mata – kaki, tangan – kaki, mata – tangan – kaki, telinga – mata – kaki, dan seterusnya.

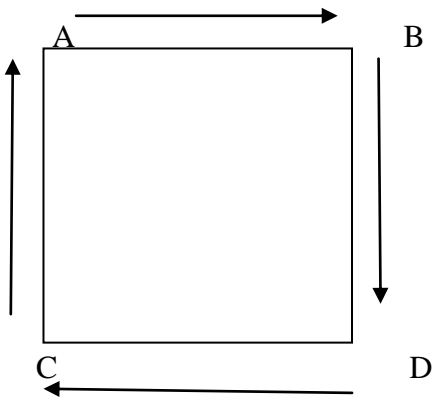
C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Saling menilai sesama teman (*resiprocal*)
3. Drill
4. Permainan

D. Kegiatan Pembelajaran

No.	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan
1.	Pendahuluan (15 menit) Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Guru memimpin berdoa, melakukan presensi , dan apersepsi. • Menyampaikan tujuan pembelajaran. • Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan tentang pengetahuan kebugaran jasmani pengalaman setelah melihat dari berbagai sumber. • Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari (apersepsi) • Melakukan pemanasan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa disiapkan dan di bariskan menjadi dua bershap • Berdoa, presensi siswa dan diberi penjelasan tentang materi yang akan diberikan saat pembelajaran
2.	Kegiatan Inti (60 Menit) <ul style="list-style-type: none"> • Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> ☞ Siswamenyimak penjelasan dari guru dengan menggunakan media berupa foto atau gambar ☞ Siswa mengamati bentuk latihan push-up, sit-up dan formasi latihan laksi reaksi yang menggunakan lari sprint 	Siswa di siapkan untuk mengikuti instruksi guru

No.	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan
	<p>• Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah yang sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik. ☞ Peserta didik dalam kelompok melakukan tiga bentuk latihan secara berurutan : <ul style="list-style-type: none"> ○ Kecepatan dan reaksi : sprint ambil bola kasti <p>Gambar</p>  <p style="text-align: center;">Keterangan</p> <ul style="list-style-type: none"> X = peserta didik ● = bola kasti <ul style="list-style-type: none"> - Setiap peserta didik melakukan sprint ke tengah menuju lingkaran masing-masing kelompok . untuk mengambil bola kasti, kemudian berbalik sprint kembali ke kelompoknya. Peserta didik yang lain menyusul setelah temannya sudah kembali berbaris di belakangnya. - Jarak dapat diubah sesuai dengan kondisi lapangan. - Latihan ini disusun dalam bentuk perlombaan 	

No.	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan
	<p>○ Kelincahan, daya ledak : lari zig – zag, loncat, dan lompat kijang langkah pendek</p>  <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Panjang setiap sisi lapangan persegi 8 – 10 m - A – B : lari zig – zag melewati kun maju - B – C : loncat melewati kun (dua kaki) - C – D : lari zig – zag melewati kun mundur - D – A : lompat kijang - Setiap peserta didik melakukan semua gerakan, dari posisi semula akan kembali seperti posisi semula <p>○ Kekuatan otot perut dan punggung : melakukan push up dan sit up secara berpasangan , masing-masing siswa melakukan 10 kali gerakan</p> <p>☞ Mencoba melakukan gerakan tersebut dan berlomba dengan kelompok lainnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konfirmasi <ul style="list-style-type: none"> ☞ Masing-masing kelompok berdiskusi mengenai manfaat yang di dapatkan 	

No.	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan
	<p>dari beberapa latihan pengembangan kebugaran jasmani</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam diskusi kelompok. ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik, ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber. ☞ Guru menjadi narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang mengalami kesulitan. ☞ Membantu menyelesaikan masalah 	
3.	<p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan ☞ Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan penguluran secara individu dan berpasangan. ☞ Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran. ☞ Guru menutup pembelajaran dengan doa syukur dan memberi motivasi. ☞ Siswa dibubarkan. 	Siswa disiapkan di posisi masing-masing

E. Alat dan Sumber Pembelajaran :

1. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Formulir tes
- Peluit

- Stopwatch

2. Sumber Pembelajaran :

1) Media cetak

- Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
- Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

2) Media elektronik

- Audio/video visual latihan kebugaran jasmani
- Rekaman/cuplikan latihan kebugaran jasmani

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jm 1	Nilai Proses	Nilai Produk	NA
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) ÷ 12																				

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

Contoh penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMA.

Push up	Sit up	Suttle run	Kriteria Penskora n	Klasifikasi Nilai
---------	--------	------------	---------------------------	----------------------

		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) ÷ 18																					

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran kebugaran jasmani dengan metode resiprokal :

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan cara melakukan latihan kekuatan!
2.	Jelaskan cara melakukan latihan kecepatan!
3.	Jelaskan cara melakukan latihan daya tahan!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan kelentukan!
5.	Jelaskan cara melakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA!

2. Rekapitulasi Penilaian


No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jml	NA	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

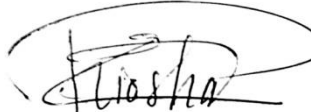
- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Guru Pembimbing


Setyawan H, S.Pd
NIP. 19630413 198501 1 001

Klaten, 27 Agustus 2016

Mahasiswa


Riosha Yunita Devi
NIM 13601241064

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah	: SMA N 1 JOGONALAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / 1
Pertemuan	: 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu	: 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 2.1. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
- 2.2. Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin dan percaya diri.

Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

2. Siswa dapat melakukan tes kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik.

B. Materi Pembelajaran

Pengertian kesegaran jasmani menurut Roji (2004: 97), adalah merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh. Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Menurut Djoko Pekik Irianto(2004: 2), kesegaran adalah fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Ada dua macam komponen kebugaran jasmani, yaitu :

3. Komponen Kebugaran Jasmani terkait Kesehatan

c. Kekuatan Otot (*Muscle Strength*)

Kekuatan Otot adalah kemampuan tubuh mengerahkan tenaga untuk menahan beban yang diberikan.

d. Daya Tahan Otot (*Muscle Endurance*)

Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Daya tahan otot bermanfaat untuk mengatasi kelelahan. Pengukuran daya tahan otot dilakukan melalui Push up test, Sit up test.

- Push up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bisep maupun trisep. Posisi awal tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan kiri badan. Kemudian badan didorong ke atas dengan kekuatan tangan. Posisi kaki dan badan tetap lurus atau tegap. Setelah itu, badan diturunkan dengan tetap menjaga kondisi badan dan kaki tetap lurus. Badan turun tanpa menyentuh lantai atau tanah. Naik lagi dan

dilakukan secara berulang. Kegiatan ini dapat dikombinasikan dengan:

6. mengubah jarak telapak tangan
7. bentuk tangan yang menyentuh lantai: membuka, mengempal, menggunakan jari, atau punggung tangan
8. mengubah jarak antar kaki
9. mengubah ketinggian letak kaki: dengan menggunakan kursi atau kaki yang satu ditindihkan ke kaki yang lain
10. mengubah jumlah tangan yang digunakan : satu tangan atau dua tangan

4. Komponen Kebugaran Jasmani terkait Keterampilan

a. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah Kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dengan waktu sesingkat-singkatnya setelah menerima rangsang. Kecepatan ada 3 macam, yaitu kecepatan siklis yang merupakan pengulangan gerakan dari satu bentuk keterampilan yang sama, kecepatan asiklis yang merupakan keterampilan yang berkaitan dengan kecepatan dalam sebuah permainan yang menggunakan alat, dan kecepatan reaksi yang merupakan kecepatan yang dikerahkan sebagai tanggapan dari rangsangan yang diterima oleh tubuh dan dilakukan pada saat mendapat rangsang.

b. Daya ledak (*power*)

Daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya

c. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan tersebut dapat berupa keseimbangan statis (*static balance*) pada saat berdiri maupun keseimbangan dinamis (*dynamic balance*) pada saat melakukan suatu gerakan tertentu.

d. Kelincahan (*agility*)

Kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan dalam waktu

yang singkat. Kelincahan ini merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan.

e. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk menggabungkan beberapa gerakan menjadi satu gerakan secara tepat, cermat dan efisien. Kemampuan koordinasi sangat mendukung penguasaan keterampilan dasar gerak. Koordinasi meliputi mata – tangan, mata – kaki, tangan – kaki, mata – tangan – kaki, telinga – mata – kaki, dan seterusnya.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Saling menilai sesama teman (*resiprocal*)

D. Kegiatan Pembelajaran

No.	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan
1.	Pendahuluan (15 menit) Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Guru memimpin berdoa, melakukan presensi , dan apersepsi. • Menyampaikan tujuan pembelajaran. • Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan tentang pengetahuan kebugaran jasmani pengalaman setelah melihat dari berbagai sumber. • Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari (apersepsi) • Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa disiapkan dan di bariskan menjadi dua bershap • Berdoa, presensi siswa dan diberi penjelasan tentang materi yang akan diberikan saat pembelajaran

No.	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan
2.	<p>Kegiatan Inti (60 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> ☞ Siswa menyimak penjelasan dari guru ☞ Siswa mengamati bentuk latihan push-up, sit-up dan formasi latihan kelincahan yang menggunakan bentuk latihan <i>suttle run</i> • Elaborasi <ul style="list-style-type: none"> ☞ Peserta melakukan tiga bentuk latihan secara berurutan : <ul style="list-style-type: none"> ○ Kekuatan dan daya tahan otot lengan : <i>push up</i> ○ Kekuatan dan daya tahan otot perut : <i>sit up</i> ○ Kelincahan : <i>suttle run</i> Masing- masing latihan dilakukan selama 1 menit. ☞ Mencoba melakukan gerakan tersebut dan berlomba dengan kelompok lainnya • Konfirmasi <ul style="list-style-type: none"> ☞ Masing-masing kelompok berdiskusi mengenai manfaat yang di dapatkan dari beberapa latihan pengembangan kebugaran jasmani ☞ Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam diskusi kelompok. ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik, ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi 	<p>Siswa di siapkan untuk mengikuti instruksi guru</p>

No.	Kegiatan Pembelajaran	Keterangan
	<p>peserta didik melalui berbagai sumber.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Guru menjadi narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang mengalami kesulitan. ☞ Membantu menyelesaikan masalah 	
3.	<p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan ☞ Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan penguluran secara individu dan berpasangan. ☞ Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran. ☞ Guru menutup pembelajaran dengan doa syukur dan memberi motivasi. ☞ Siswa dibubarkan. 	Siswa disiapkan di posisi masing-masing

E. Alat dan Sumber Pembelajaran :

1. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Formulir tes
- Peluit
- Stopwatch

2. Sumber Pembelajaran :

3) Media cetak

- a. Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
- b. Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

4) Media elektronik

1. Audio/video visual latihan kebugaran jasmani
2. Rekaman/cuplikan latihan kebugaran jasmani

F. Penilaian

Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA (lari 60 meter, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jauh 1.200 m untuk putera dan 1.000 m untuk puteri), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

Contoh penilaian proses tes kebugaran jasmani siswa SMA (Penilaian kebugaran jasmani)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jm 1	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.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
ds b																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) ÷ 12																				

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

Contoh penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMA.

Push up	Sit up	Suttle run	Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
..... > 44 kali > 41 kali	<17,5	100%	Sangat Baik
30 – 43 kali	30 – 40 kali	17,6-19,5	90%	Baik
20– 29 kali	21 – 29 kali	19,6-21,00	80%	Cukup
10– 19 kali	10 – 20 kali	21,01-24,00	70%	Kurang
..... < 10 kali < 10 kali	>24,01	60%	Kurang Sekali

Contoh penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMA

Push up	Baring duduk	Suttle run	Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
..... > 30 kali > 28 kali	<19,00	100%	Sangat Baik
20 – 29 kali	20 – 28 kali	19,01-21,00	90%	Baik
10 – 19 kali	10 – 19 kali	21,01-24,00	80%	Cukup
5 – 9 kali	3 – 9 kali	24,01-27,00	70%	Kurang
..... < 5 kali < 3 kali	>27,00	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
6.																					
7.																					
8.																					
9.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran kebugaran jasmani dengan metode resiprokal :

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan cara melakukan latihan kekuatan!
2.	Jelaskan cara melakukan latihan kecepatan!
3.	Jelaskan cara melakukan latihan daya tahan!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan kelentukan!
5.	Jelaskan cara melakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA!

3. Rekapitulasi Penilaian

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

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

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%

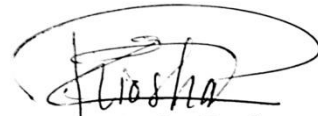
Mengetahui,
Guru Pembimbing



Setyawan H, S.Pd
NIP. 19630413 198501 1 001

Klaten, 27 Agustus 2016

Mahasiswa



Riosha Yunita Devi
NIM 13601241064

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah	: SMA NEGERI 1 JOGONALAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / 1
Pertemuan	: 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu	: 2 X 45 menit

A. Standar Kompetensi

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

B. Kompetensi Dasar

- 1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari estafet/ sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerak-an lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan lari estafet/ sambung dengan mengguna-kan peraturan yang dimodifi-kasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar lari estafet / sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik
2. Siswa dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet / sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan lari estafet/ sambung dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

E. Materi Pembelajaran

Lari Estafet / Sambung (Teknik Start)

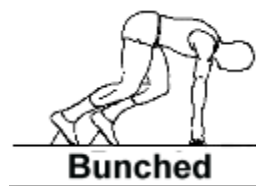
Teknik Start

Start adalah sikap dan gerakan awal untuk memulai lari, start dalam nomor lari terbagi menjadi 3 macam, yaitu:

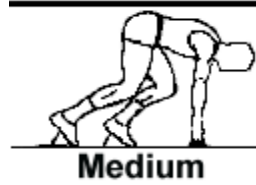
- a) Start berdiri (standing start) start berdiri digunakan untuk lari jarak menengah dan lari jarak jauh.
- b) Start melayang (flying start) start melayang digunakan oleh pelari II, III, dan IV dalam lari estafet 4 x 100meter
- c) Start Jongkok (cruched start) start jongkok digunakan dalam lari jarak pendek dan pelari pertama dalam lari estafet / sambung

Macam Start Jongkok :

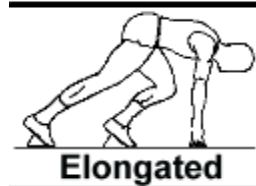
- a. Start pendek (*short start*)
- b. Start medium (*medium start*)
- c. Start panjang (*longed start*)



Start Pendek 14-28 cm



Start medium 35-42 cm



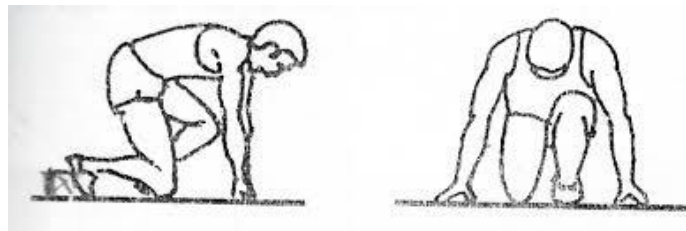
Start panjang 50-70 cm

Gambar 1. Bentuk penempatan Blok Start

c. Guru memberi aba-aba start

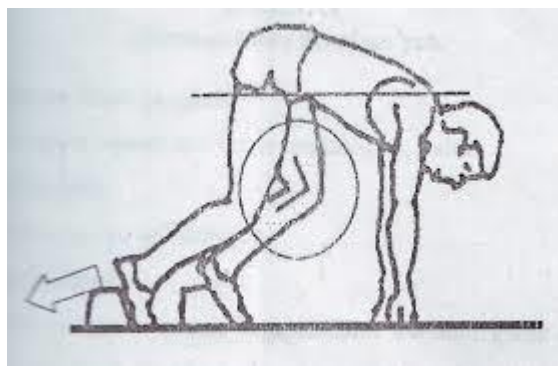
a. Bersedia

Setelah starter memberikan aba-aba bersedia, maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan belakang, lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat di gambar.



b. Siap

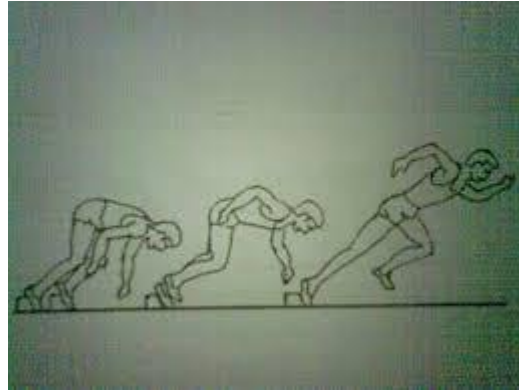
Setelah ada aba-aba "siap", seorang pelari akan menempatkan posisi badan sebagai berikut : lutut ditekan ke belakang ; lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku 90 derajat ; lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat, dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan.



c. Piiiit (bunyi peluit) atau drive

Gerakan yang akan dilakukan pelari setelah aba-aba yaak atau piiiit (bunyi peluit) adalah badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak/menekan keras pada start blok ; kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian ; kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak namun lebih lama ; kaki belakang diayun ke depan dengan cepat

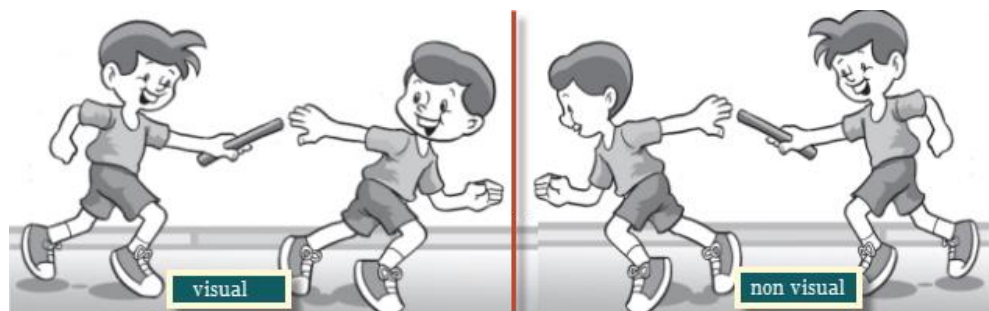
sedangkan badan condong ke depan ; lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.



Perlombaan lari estafet mengenal dua cara pergantian tongkat, yaitu:

- a) Teknik penerimaan tongkat dengan cara melihat (visual)
Pelari yang menerima tongkat melakukannya dengan berlari sambil menolehkan kepala untuk melihat tongkat yang diberikan oleh pelari sebelumnya. Penerimaan tongkat dengan cara melihat biasanya dilakukan pada nomor 4 x 400 meter.
- b) Teknik penerimaan tongkat dengan cara tidak melihat (non visual)
Pelari yang menerima tongkat melakukannya dengan berlari tanpa melihat tongkat yang akan diterimanya. Cara penerimaan tongkat tanpa melihat biasanya digunakan dalam lari estafet 4 x 100 meter.

Gambar :

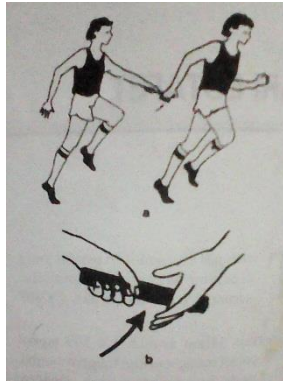


Terdapat 2 teknik operan dasar yang digunakan untuk mengoperkan tongkat, yaitu :

1. Teknik upsweep

Pemberi mengoperkan tongkat dengan menggerakkan mendorong ke atas dan mendorong tongkat sejauh mungkin ke tangan penerima. Penerima memegang tongkat diantara huruf “V” yang terbentuk oleh jari dan ibu jari tangan yang menerima.

Gambar :



2. Teknik downsweep

Pemberi mengoperkan tongkat dengan gerakan mendorong ke depan bawah pada telapak tangan penerima, yang menggapai ke belakang untuk memegang 1/3 bagian tongkat.

Gambar :



F. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Permainan (*game*)
3. Komando
- 4.

G. Langkah-langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<p>a. Siswa berbaris 2 shaf</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>b. Memimpin berdoa supaya diberi keselamatan dalam proses pembelajaran dan agar materi bermanfaat bagi siswa.</p> <p>c. Mengecek seragam dan kerapian seragam.</p>	15 menit

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
	<p>d. Mempresensi kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta secara umum.</p> <p>e. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada hari itu.</p> <p>f. Pemberian motivasi dan penyampaian materi teknik dasar bermain sepakbola.</p> <p>g. Melakukan apersepsi dengan menanyakan olahraga yang akan diajarkan.</p> <p>h. Pemanasan secara umum</p> <p>i. Pemanasan dalam bentuk permainan, menggunakan permainan “Batu Bata”</p> <p>Cara bermain :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok, kelompok pertama merupakan kelompok Batu, dan kelompok kedua merupakan kelompok Bata 2. Dua kelompok tersebut dibariskan menjadi dua banjar saling berhadapan dengan jarak 2 meter 3. Jika guru menyebut “Bata” maka kelompok Bata harus berlari secepat mungkin mengejar kelompok Batu dan sebaliknya 	
Inti	<p><i>Eksplorasi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan cara melakukan teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan inti, memasuki garis finish) dengan koordinasi yang baik • Guru memberi contoh cara melakukan teknik dasar lari estafet / sambung dengan koordinasi yang baik. <p><i>Elaborasi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi latihan dasar start 	60 menit

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
	<p>jongkok dan teknik memasuki garis finish dalam lari estafet / sambung dengan koordinasi yang baik dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan start jongkok dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok. • Melakukan variasi latihan teknik operan dasar dalam lari estafet/sambung <p><i>Konfirmasi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi umpan balik terhadap proses pembelajaran dan hasil pembelajaran • Guru menanyakan kesulitan yang dialami peserta didik selama proses pembelajaran dan dipecahkan bersama 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan (colling down) dengan menggunakan permainan • Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari • Berbaris dan berdoa 	15menit

H. Alat, Sumber dan Bahan

Alat dan Bahan :

1. Lapangan
2. Tongkat estafet
3. Peluit
4. Stopwatch

Sumber Belajar :

- a. Media cetak

Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga

I. Penilaian

4. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan dasar lari estafet/ sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan.

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan Lari					Finish					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.																			
6.																			
7.																			
Ds																			
b																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																			

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) ÷ 18																					

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

a. Tes Pengetahuan (Kognitif)

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA			
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
6.																					
Dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) ÷ 20																					

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan teknik-teknik dalam lari estafet / sambung !
2.	Jelaskan yang dimaksud dengan start !
3.	Sebutkan jenis-jenis start !
4.	Jelaskan cara melakukan start jongkok !
5.	Bagaimana posisi tubuh saat melewati garis finish?

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
Nilai Rata-rata							

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

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%

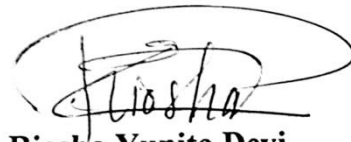
Klaten, 22 Juli 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing



Setyawan H, S.Pd
NIP. 19630413 198501 1 001

Mahasiswa



Riosha Yunita Devi
NIM 13601241064

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah	: SMA Negeri 1 Jogonalan
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / 1
Pertemuan	: 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu	: 2 X 45 menit

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

C. Indikator

1. Melakukan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan atletik lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.

- Siswa dapat melakukan perlombaan atletik lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

E. Materi Pembelajaran

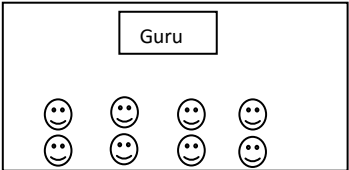
Atletik (Lompat jauh)

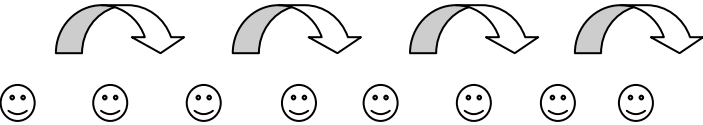
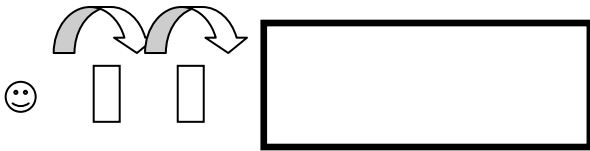
- Teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
- Variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
- Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

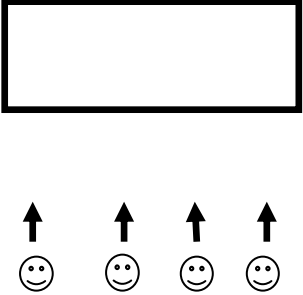
F. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Komando
- Permainan (Game)

G. Langkah-Langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<p>a. Siswa berbaris 2 shaf</p>  <p>b. Memimpin berdoa supaya diberi keselamatan dalam proses pembelajaran dan agar materi bermanfaat bagi siswa.</p> <p>c. Mengecek seragam dan kerapian seragam.</p> <p>d. Mempresensi kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta secara umum.</p> <p>e. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada hari itu.</p> <p>f. Pemberian motivasi dan penyampaian materi teknik dasar bermain sepakbola.</p>	15 menit

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
	<p>g. Melakukan apersepsi dengan menanyakan olahraga yang akan diajarkan.</p> <p>h. Pemanasan dalam bentuk permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan dilakukan dengan membagi siswa menjadi 3 kelompok • Bermain lompat pagar antar teman. • Kelompok berbaris menjadi 3 banjar. Siswa pertama harus melompati siswa kedua dan seterusnya yang sedang berposisi merunduk. Sampai siswa terakhir juga melakukan lompatan hingga posisi barisan kembali urut dari siswa pertama. Kelompok yang dapat menyelesaikan permainan ini terlebih dahulu menjadi pemenangnya. <p>Gambar :</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari. 	
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi latihan teknik dasar lompat jauh. <ul style="list-style-type: none"> - Latihan pertama <p>Gambar :</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Latihan kedua <p>Siswa melakukan lompatan tanpa langkah</p> 	60 menit

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
	<p>awalan dari samping bak pasir. Setelah semua siswa melakukan, siswa melakukan lompat dengan satu kali langkah awalan yang dilakukan dari samping bak pasir. Satu kali kesempatan ada 4 siswa yang melakukan.</p> <p>Gambar :</p> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> Siswa mempraktikkan lompat jauh menggunakan perturan yang dimodifikasi secara berkelompok 	
<p style="text-align: center;">Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pendinginan (colling down) Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari Berbaris dan berdoa 	<p style="text-align: center;">5menit</p>

H. Alat, Sumber dan Bahan

Alat dan Bahan :

5. Lapangan
6. Bak pasir
7. Peluit
8. Keset
9. Stopwatch

Sumber Belajar :

- b. Media cetak
 - 1) Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - 2) Buku Atletik

I. Penilaian

1) Rubrik Penilaian Tes Ketrampilan (Psikomotor)

No	Aspek yang Dinilai	Kualitas gerakan			
		1	2	3	4
1.	Gerakan kaki saat menolak				
2.	Posisi badan saat di udara				
3.	Pendaratan awal telapak kaki saat mendarat menggunakan tumit kaki				
4.	Posisi badan dibawa ke depan saat akan mendarat				
Jumlah					
Jumlah skor maksimal = 16					

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

2) Rubrik Penilaian Tes Perilaku (Afektif)

No	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1	Bekerja sama dengan teman dalam melakukan kegiatan	
2	Toleransi / menghargai lawan	
3	Percaya diri / keberanian (bersungguh-sungguh dalam melakukan aktivitas)	
4	Bersedia berbagi tempat dan peralatan	
Jumlah		
Jumlah skor maksimal = 4		

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

3) Rubrik Penilaian Kognitif (Pengetahuan)

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam gaya lompat jauh!
2.	Jelaskan cara melakukan awalan lompat jauh!
3.	Jelaskan cara melakukan tumpuan lompat jauh!
4.	Jelaskan cara melakukan melewati mistar lompat jauh!
5.	Jelaskan cara melakukan mendarat lompat jauh!

Rekapitulasi Penilaian

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

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

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%

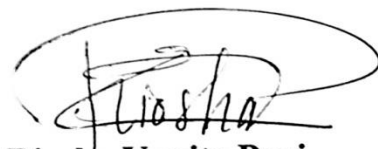
Mengetahui,
Guru Pembimbing



Setyawan H, S.Pd
NIP. 19630413 198501 1 001

Klaten, 15 Agustus 2016

Mahasiswa



Riosha Yunita Devi
NIM 13601241064

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah	: SMA N 1 JOGONALAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	: XI/ 1
Materi Pokok	: Permainan Sepakbola
Pertemuan	: 1x Pertemuan
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit

Standar Kompetensi

3. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 3.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain **salah satu** permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

A. Indikator Ketercapaian

- a. Melakukan latihan koordinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
- b. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk me-numbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, ke-jujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

B. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

C. Materi Pembelajaran

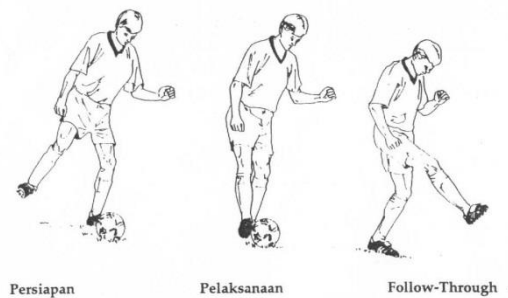
Permainan Sepakbola

Teknik dasar dalam permainan sepak bola yaitu dribbling, passing, shooting, controlling, dan heading. Untuk mengumpan bola ke teman satu tim, pemain harus memiliki kemampuan *passing*. Dan untuk menerima bola dari teman pemain juga harus menguasai teknik *control/stopping*. Dibawah akan dibahas mengenai teknik *passing* dan *control/stopping* dalam sepak bola.

1. Passing

Umpanan dapat dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki, yaitu menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki, tumit, atau sisi bawah. Namun yang paling baik adalah menggunakan kaki bagian dalam dengan arah mendatar. Pelaksanaan teknik melakukan passing bola menggunakan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- Berdiri dengan sikap melangkah, satu kaki di depan dan kaki lainnya di belakang, kaki yang depan berada di samping bola dan sekaligus sebagai kaki tumpu.
- Badan berdiri agak tegak, angkat kaki belakang sebagai kaki yang digunakan untuk menendang bola dengan posisi pergelangan kaki diputar ke arah luar.
- Selanjutnya tendang bola dengan sentuhan kaki bagian dalam, untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut:



2. Control/ Stopping

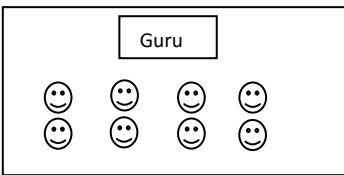
Menghentikan bola penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Teknik mengontrol bola dalam permainan futsal dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki sebelah depan dengan memanfaatkan sol sepatu. Teknik mengontrol bola dengan sol sepatu dalam sepak bola sangat penting sehingga harus dikuasai oleh setiap pemain.

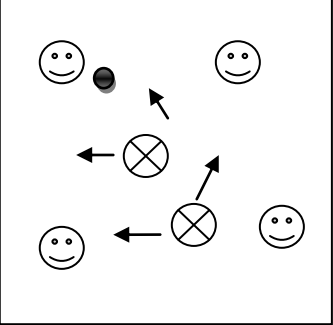
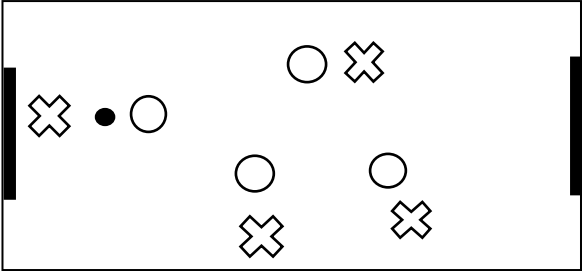
D. Metode Pembelajaran

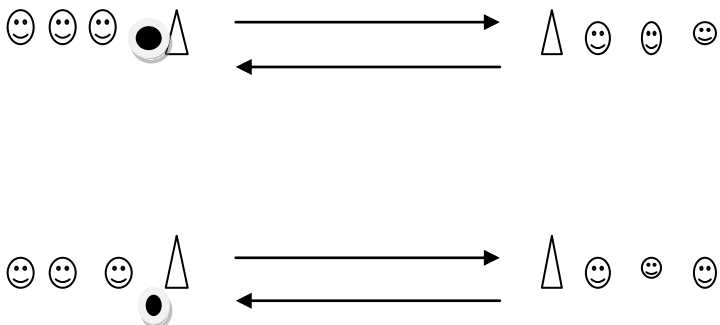
Pemecahan Masalah (*Tactical Problem*)

Demonstrasi

E. Langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<p>a. Siswa berbaris 2 shaf</p>  <p>c. Memimpin berdoa supaya diberi keselamatan dalam proses pembelajaran dan agar materi bermanfaat bagi siswa.</p> <p>d. Mengecek seragam dan kerapian seragam.</p> <p>e. Mempresensi kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta secara umum.</p> <p>f. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada hari itu.</p> <p>g. Pemberian motivasi dan penyampaian materi teknik dasar bermain sepakbola.</p> <p>h. Melakukan apersepsi dengan menanyakan olahraga yang akan diajarkan.</p> <p>i. Pemanasan dalam bentuk permainan</p> <ul style="list-style-type: none">• Pemanasan dilakukan dengan membagi 2 kelompok (putra dan putri)• Bermain kucing-kucingan dengan 2 (dua) penjaga• Penjaga berusaha menyentuh bola untuk bebas	15 menit

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
	<p>Gambar :</p>  <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penjaga (yang sebagai kucing) ditandai dengan ⊗ • Sedangkan pemain yang memainkan bola ditandai dengan 😊 • Bola sepak ditandai dengan tanda ● • Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari. 	
<p>Inti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Game I : <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 2 tim - Bermain sepak bola dengan aturan yang telah dimodifikasi. - Setiap tim hanya diperbolehkan melakukan minimal 3x passing untuk menetak gol. - Siswa yang tidak membawa bola berusaha mencari ruang agar lebih mudah untuk menerima bola dari teman dan untuk lawan di perbolehkan merebut bola dari tim yang menguasai bola. - Tim yang dinyatakan menang adalah tim yang paling banyak mencetak poin. 	<p>60 menit</p>

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
	<p>Keterangan :</p> <p>⊗ : Penyerang</p> <p>● : Bola</p> <p>○ : Pemain bertahan</p> <p>• Question :</p> <p>3. Bagaimana pemain yang tidak membawa bola dapat membantu pemain yang membawa bola ?</p> <p>4. Bagaimana cara passing yang benar agar akurat ke teman satu tim?</p> <p>• Practice :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi empat kelompok (2 putra, dan 2 putri) - Siswa saling passing dengan teman dari kelompok lain yang ada di depan mereka - Tiap siswa yang telah melakukan passing langsung pindah ke belakang kembali - Tambah jarak antar kelompok <p>Gambar :</p>  <p>• Game II :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan game sama seperti game 1 hanya saja pada game 2 ini siswa harus melakukan passing dengan kaki bagian dalam dan untuk lawan harus berusaha merebut bola yang dikuasai tim lain. - Diharapkan pada game 2, passing dan kontrol yang dilakukan sudah lebih efektif karena sudah diberikan practice/drill 	

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan permainan dengan membuat lingkaran besar - Dengan menggunakan bola siswa diperintahkan untuk bernyanyi, bola dioperkan melingkar - Saat nyanyian berhenti anak yang memegang bola yang akan dihukum • Doa syukur 	

F. Alat, Sumber dan Bahan

Alat dan Bahan :

- Lapangan
- Bola Sepak
- Peluit
- Cone
- Stopwatch

Sumber Belajar :

Media cetak

Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.

G. Penilaian

1. Rubrik Penilaian Tes Keterampilan (Psikomotor)

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1	Keterampilan dalam melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam				
2	Keterampilan dalam menghentikan bola				
Jumlah					

Kriteria Penilaian :

Nilai 4 jika semua unsur terpenuhi

Nilai 3 jika terdapat 2 unsur tidak terpenuhi

Nilai 2 jika terdapat 3 unsur tidak terpenuhi

Nilai 1 jika terdapat lebih dari 4 unsur tidak terpenuhi

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

2. Rubrik Penilaian Tes Sikap (Afektif)

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

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM SEPAK BOLA

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Sportif	
ii. Menghargai teman dan lawan	
iii. Menerima kekalahan	
iv. Mentaati peraturan permainan	
G. Tanggung jawab	
6. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
7. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
8. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
9. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
10. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
Disiplin	
4. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
5. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

3. Rubrik Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi kaki kita saat menyerang melakukan passing dengan menggunakan kaki bagian dalam ?				
2. Bagaimana posisi kaki kita saat menyerang melakukan passing dengan menggunakan kaki bagian luar ?				
3. Bagaimana cara melakukan kontrol bola jika bola berada dibagian depan ?				
Jumlah skor				

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

Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
Nilai Rata-rata							

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

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%

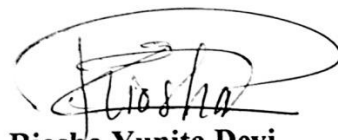
Mengetahui,
Guru Pembimbing



Setyawan H. S.Pd
NIP. 19630413 198501 1 001

Klaten, 1 Agustus 2016

Mahasiswa



Riosha Yunita Devi
NIM 13601241064

DAFTAR NILAI PENJASORKES**KELAS : XI IPS 1**

No.	NIS	Nama	Sepak bola (passing)	Kebugaran Jasmani	HIV/AIDS
1	5465	ALEGAWATI	80	sangat baik	85
2	5536	ALIF AKBAR ANUGRAH GUSTI	80	Baik	65
3	5466	ALYA ALVIO NITA WIBOWO	85	Baik	65
4	5467	ANDREAS NUGROHO JATI	80	sangat baik	65
5	5468	ANDREAS SUPRIYONO	80	Baik	65
6	5503	ANNA PATRISIA DERIANTY	75		65
7	5504	ANTONIUS DIGYO HENDARTO	80	sangat baik	65
8	5505	ANTONIUS YOGA SETYAWAN	78	sangat baik	60
9	5364	AYU SABILA	80	sangat baik	90
10	5507	B RANGA TEGAR MAHESA HARSANTO	80	Baik	60
11	5647	BAYU PAMUNGKAS SEJATI	85	sangat baik	65
12	5431	CLARA DYAH CHANIFAH	75	sangat baik	95
13	5642	DANIEL ABRAHAM GARFIEL	80	sangat baik	85
14	5473	DENIA MELAN	83	sangat baik	85
15	5613	DEVA CHAIRUNNISA	78	sangat baik	65
16	5476	DHANIA KRISTINA NUGRAHENI	78	Baik	85
17	5510	DIONISIUS RORY ADE NUGRAHA	80	Baik	60
18	5480	ESTERINA KUSUMAWATI	0	sangat baik	0
19	5481	EVAN CHRIST FAVIAN	80		65
20	5483	FRANCISCUS ASISI GADA PRABU AGENG	80	sangat baik	90
21	5515	INGGAR KRISTIN MAYAWI	75	Cukup	85
22					
23	5486	JOSEPH CARBONE	75	sangat baik	0
24	5487	JOYCE PERMATA ABDI SABA	80	Cukup	95
25	5516	KEVIN INDRA DJORGIE	85	Kurang	95
26	5622	KHARISMA ANNISA FITRI	80	Baik	85
27	5488	LUH AMELIA SAVITRI	80	sangat baik	95
28	5411	MUHAMMAD RIDWAN FAUZI	85	sangat baik	90
29	5490	PRISKILA INDAH MENDROFA	80	Baik	95
30	5523	R. ABDI ANUGRAH GUSTI	85	sangat baik	60
31	5526	ROSANDO BAYU SAMODRA	80	sangat baik	90
32	5528	SKOLASTIKA TITAH ANANING	83	Baik	60
33	5497	YOKORIA CHALVIN SENGGI	0		90
34	5569	YUNITA MAHARANI	78	Baik	65

Klaten, 12 September 2016

Guru Penjaorkes

Riosha Yunita Devi

13601241064

DAFTAR NILAI PENJASORKES**KELAS : XI IPS 2**

No.	NIS	Nama	Sepak bola (passing)	Kebugaran jasmani	HIV/AIDS
1	5570	ADAM CANDRA HALIM	80	sangat baik	70
2	5573	ANISA RAHMA WISMASARI	75	baik	95
3	5575	ARIF CAHYO MAHARDIKA	80	baik	80
4	5576	AUFAA BAGAS SADEWA	85	baik	80
5	5432	DAVIA RIZKY SABRINA	75	sangat baik	75
6	5545	DEVHY MEGAN AZIZAH	75	sangat baik	70
7	5434	ERIKA FRANSISKA LESTARI	80	cukup	80
8	5615	ESTU TRI YULIA	75	sangat baik	80
9	5581	EVI DIAH MUSTIKA	80	cukup	70
10	5582	EVITA SEPTI ANJANI	0	cukup	95
11	5439	HERY RIYANTO	75		80
12	5403	IKA MUZAINATUL KHASANAH	75	sangat baik	80
13	5442	IVA ELANA NAVILA	75	baik	75
14	5623	LAKSITA FIFI ARUMDANI	75	cukup	75
15	5555	MAULANA PRABANDARU	85	cukup	
16	5591	MUHAMMAD AKBAR SANTOSO	80	cukup	
17	5410	MUHAMMAD FAUZI AKMAL	75	sangat baik	80
18	5557	MUHAMMAD GIRI AGUM PRATAMA	80	sangat baik	0
19	5558	MUHAMMAD TAUFIQ FAJAR NUGROHO	80	sangat baik	70
20	5449	NIKEN HARTATI	85	baik	80
21	5451	NURUL FADILAH	80	baik	
22	5561	OCTAVIA FARAH RAHMAWATI	75	baik	95
23	5454	PRASETYA KUSUMA	85	cukup	70
24	5595	RANGA PATI EKA ARDIANTO	80	baik	0
25	5493	RIDWAN FURQON NUR ROSID	0	baik	80
26	5416	RISMA AYU KUSUMANINGRUM	75	cukup	80
27	5600	SABRINA NUR FAIZAH	78	cukup	80
28	5459	SUSIANA RAHAYU	78	baik	95
29	5460	VIVIN SETYANINGSIH	80	cukup	80
30	5461	WENING NUGRAHENI	80	baik	80
31	5639	YOGGARI DEWA BRATA	85	baik	75
32	5604	YUSUF DWI HARYANTO	85	baik	80

Klaten, 12 September 2016

Guru Penjaorkes

Riosha Yunita Devi

13601241064

DAFTAR NILAI PENJASORKES

KELAS : XI IPA 2

No.	NIS	Nama	Sepak bola (passing)	Kebugaran jasmani
1	5390	ADAM DAFA NAUFAL	85	sangat baik
2	5500	AISYAH NUR ESTRI	75	baik
3	5502	ALWIANI DYAH PRAMESWARI	78	cukup
4	5608	ARIELA KHALIF MAULIDANI	80	cukup
5	5609	ARINA ISTI'NA KHASANAH		sangat baik
6	5361	ASRI DEBITA SARI	80	cukup
7	5541	ASYA ZAKIYAH MUNTAZA UTAMI	75	baik
8	5363	ATIKA CHAIRUNNISA PUSPANDARI	75	baik
9	5610	BEKTI MAYASARI	80	cukup
10	5366	BRILIANA NURLITA KURNIASARI	80	sangat baik
11	5367	DEWI ARUMI SARI	80	baik
12	5546	DIANA PERMATA KURNIASARI	75	sangat baik
13	5435	ERLINA SEKAR JATI KUSUMA	80	cukup
14	5583	FATMAWATI	80	baik
15	5368	GALIH DIPOWIJAYANTO	75	sangat baik
16	5586	GIRLADINE VINKA ARDELLA	80	baik
17	5371	HAMIDATUL MARDLIYYAH	80	baik
18	5552	ISNA MAR'ATUS SHOLIKAH	78	sangat baik
19	5373	ISNANI INDIA RINA	75	cukup
20	5621	KAHFI HIDAYAH	75	sangat baik
21	5553	LELLY DYAN SUKMAWATI	75	sangat baik
22	5589	LISKA LIANA NUR HAYATI		sangat baik
23	5556	MUHAMMAD AQIB HUSNI FADLI	75	sangat baik
24	5626	MUHAMMAD ARDIMAS RAHARJO	80	sangat baik
25	5377	OKTAVIA PUPUT DWI SAWITRI	75	cukup
26	5378	PRISILIA EKA SAFITRI	80	cukup
27	5564	PRITA NINDYA FILLIA	78	sangat baik
28	5381	RISTIA WAHYUNINGSIH	83	cukup
29	5382	RIZKY MARCHAL PUTRA AL-FATEHA	80	cukup
30	5383	RUHIYEH IMANI	75	baik
31	5419	SALSABILA DIYAH RAHMAWATI	78	sangat baik
32	5385	SLAMET KUSNANTO	80	sangat baik
33	5387	TRI YULIANA	80	cukup
34	5388	YONGKY SETYAWAN SURYA WASKITO	75	baik
35	5389	YUDHA ADI WIBOWO	80	sangat baik
36	5533	ZAIMUL AZIZZAH	78	sangat baik

Klaten, 12 September 2016
Guru
Penjaorkes

Riosha Yunita
Devi
13601241064

DAFTAR NILAI PENJASORKES

KELAS : XI IPA 3

No.	NIS	Nama	Sepak bola (passing)	Kebugaran jamani	HIV/AIDS
1	5426	AJENG AYU PURWAINGTYAS	78	Baik	75
2	5572	ANISA NUR FITRIANI	75	Cukup	85
3	5428	ANNIDA MEGANANDA EFFENDHY	72	Baik	70
4	5358	APRILIA SUSILAWATI	75	sangat baik	85
5	5538	ARDI YANTO	78	Baik	80
6	5360	ASNAN ANWARI	78	Baik	80
7	5430	ASRI INDAH PURNAMA SARI	75	Baik	70
8	5362	ATHALLA NAUFALARIQ HARINTOYO	83	Baik	85
9	5542	ATIFAH ULKHAROMAH	75	sangat baik	85
10	5365	BONDAN SIWI AJI	83	Baik	85
11	5401	ELVIANA DWI ANGGRAENI	80	sangat baik	85
12	5433	ERICA FERDINA SARI		sangat baik	80
13	5614	ERIKA NUR ANGGRAINI	75	sangat baik	80
14	5547	ERVINA PRABANDARI	75	sangat baik	75
15	5402	FEBRINA NUR FATIMAH	72	sangat baik	85
16	5436	GALERI ARINDIYAN	75	sangat baik	85
17	5549	HARTATI	75	sangat baik	55
18	5406	LUTFI NUR FAUZI	78	sangat baik	70
19	5446	MELYNIA DWIYANTI	75	Baik	85
20	5447	MITHA NUR AZIZAH	78	Baik	85
21	5627	MUH. BRILLIANSYAH PUTRA PAMUNGKAS	80	sangat baik	75
22	5559	MUHAMMAD WAHYUL IKHSAN NUGROHO	83	sangat baik	80
23	5412	MUHTAR EFENDI	80	Cukup	75
24	5628	MUKTI PRASOJO KUSUMAAATMAJA	78	sangat baik	80
25	5629	NDONI NUGROHO	75	sangat baik	85
26	5560	NOVITA RATNA DEWI	78	Baik	80
27	5453	PASKA RAMADHAN ARDHI SASONGKO	75	Baik	70
28	5414	RAFI HAYUDANA	85	Cukup	85
29	5594	RAHMA OKTAVIANI AULLIA	72	Baik	85
30	5415	RANI RAHMADIYANI SETYO BUDI	72	Cukup	75
31	5565	RIZKY HANDAYANI	75	Cukup	75
32	5599	RIZKY WARDANI	78	sangat baik	85
33	5527	SEPTIANA TRI RISKAWATI			85
34	5566	SEPTINA RIZKA MALAYA	85	sangat baik	85
35	5386	STIFANI AZIZAH ISLAMIATI	75	sangat baik	80
36	5602	TSANIA YULMI MILENIAPUTRI	73	sangat baik	80
37	5531	UMI SHOLIKHAH	75	sangat baik	70
38	5424	WIDIA SULISTYAWATI	80	sangat baik	80



Universitas Negeri Yogyakarta

F02

Untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

Nama Sekolah/Lembaga : SMA Negeri 1 Jogonalan
Alamat Sekolah/Lembaga : Jl. Raya Klaten – Jogja Km 7/23
Prawatan, Klaten
Guru Pembimbing : Setyawan H, S.Pd

Nama Mahasiswa : Riosha Yunita Devi
No. Mahasiswa : 13601241064
Fak./Jur./Prodi : FIK/POR/PJKR
Dosen Pembimbing : Nurhadi Santoso,S.Pd.,
M.Pd

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
Minggu I					
1.	Senin/ 18 Juli 2016 07.00 – 08.00	Upacara Bendera	Diikuti oleh seluruh siswa SMA N 1 Jogonalan, Para guru dan karyawan serta mahasiswa PPL UNY. Upacara berjalan lancar dan	-	-

	09.00 - 11.00	Konsultasi materi dengan guru pembimbing	<p>khidmat.</p> <p>Memohon ijin terkait pelaksanaan PPL dan membahas mengenai proses belajar-mengajar yang berlangsung di SMA Negeri 1 Jogonalan terkait materi, silabus dan RPP. Sekaligus meminta kesediaan guru untuk membimbing selama 2 bulan</p>	-	-
	11.30 - 13.30	Pengumpulan Materi	Mencari materi di perpustakaan sekolah terkait dengan rpp yang akan dibuat untuk mengajar selama PPL di SMA Negeri 1 Jogonalan	Sulitnya mencari materi di internet yang sesuai dengan silabus di sekolah	Mencari materi di perpustakaan sekolah

	15.30 – 18.00	Pembuatan RPP	Penyusunan RPP dengan materi lari estafet.	Bingung dengan rubik penilaian.	Berdiskusi dengan teman sejawat
2.	Selasa/ 19 Juli 2016 08.00 - 10.00	Piket Perpustakaan	Diikuti oleh kurang lebih 6 Mahasiswa PPL dan 1 karyawan perpustakaan. Hasilnya, buku-buku KTSP dipisahkan rak nya dengan buku-buku Kurikulum 2013. Kegiatan berjalan lancar.	-	-
	10.00 – 10.30	Mengisi Ice Breaking dalam acara Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah	Dilaksanakan oleh 3 orang mahasiswa, Memberikan game pada siswa kelas X yang mengikuti kegiatan tersebut.	-	-

	11.00 – 13.00	Mempelajari silabus	Mempelajari silabus semester ganjil untuk memilih materi yang tepat untuk mengajar	-	-
3.	Rabu/ 20 Juli 2016 07.00 – 07.35	Pengarahan dari Kepala Sekolah	Diikuti oleh seluruh Mahasiswa PPL UNY dan bapak kepala sekolah serta bu wakil kepala sekolah. Hasilnya, disebutkan berbagai macam peraturan yang ada di SMA N 1 Jogonalan yang wajib ditaati. Pengarahan berjalan lancar.	-	-

	07.35 – 08.30	Observasi Kelas	Diikut oleh 2 mahasiswa PPL prodi PJKR. Mengamati bapak Setyawan H, S.Pd mengajar di kelas XI IPA 3, sekaligus perkenalan dengan siswa-siswa. Observasi kelas berjalan lancar.	Masih merasa grogi saat berbicara.	Belajar berbicara sendiri dan minta tips dari guru pembimbing
	08.30 – 10.00	Observasi Kelas	Diikuti oleh 2 mahasiswa PPL prodi PJKR. Mengamati bapak Setyawan H, S.Pd mengajar di kelas XI IPA 4, sekaligus perkenalan dengan siswa-siswa. Observasi berjalan lancar.	-	-

	10.15 – 11.45	Observasi Kelas	Diikuti oleh 2 mahasiswa PPL prodi PJKR. Mengamati bapak Setyawan H, S.Pd mengajar di kelas XI IPS 2, sekaligus perkenalan dengan siswa-siswa. Observasi berjalan lancar.	-	-
4.	Kamis/ 21 Juli 2016 07.00 – 08.30	Observasi Kelas	Diikuti oleh 2 mahasiswa PPL prodi PJKR. Mengamati bapak Setyawan H, S.Pd mengajar di kelas XI IPS 3, sekaligus perkenalan dengan siswa-siswa. Observasi berjalan	-	-

	08.30 – 10.00	Observasi Kelas	<p>lancar.</p> <p>Diikuti oleh 2 mahasiswa PPL prodi PJKR. Mengamati bapak Setyawan H, S.Pd mengajar di kelas XI IPS 1, sekaligus perkenalan dengan siswa-siswa. Observasi berjalan lancar.</p>	-	-
	10.15 – 11.45	Observasi Kelas	<p>Diikuti oleh 2 mahasiswa PPL prodi PJKR. Mengamati bapak Setyawan H, S.Pd mengajar di kelas XI IPA 4, sekaligus perkenalan dengan siswa-siswa. Observasi berjalan lancar.</p>	-	-

	12.30 – 13.30	Piket Guru	Diikuti 3 orang mahasiswa PPL. Piket berjalan lancar.	-	-
5.	Jumat/ 22 Juli 2016 09.30 – 11.00	Mengisi jam kosong	Diikuti oleh 2 mahasiswa PPL. Mengisi jam kosong di kelas XI IPA 2 yang kebetulan mata pelajarannya penjas. Kegiatan berjalan lancar	-	-
	14.00 – 16.00	Membuat RPP	Menyicil RPP untuk bahan mengajar		
Minggu II					
6.	Senin/ 25 Juli 2016 07.00 – 13.30	Piket guru	Diikuti oleh 3 Mahasiswa PPL dan 2 guru. Hasilnya, piket berjalan lancar	Masih bingung dengan cara memberi surat ijin pada siswa	Bertanyakepada guru piket dan teman PPL yang sudah mengerti

7.	<p>Selasa/ 26 Juli 2016 07.00 - 07.15</p> <p>07.15 – 13.30</p>	<p>Menjadi wali kelas pengganti</p> <p>Piket guru</p>	<p>Diikuti oleh 2 Mahasiswa PPL di kelas X IPS 2. Mendampingi menyanyikan lagu Indonesia Raya dan mengkondisikan siswa sampai guru mata pelajaran datang.</p> <p>Diikuti oleh 5 Mahasiswa PPL dan 2 guru. Hasilnya, piket berjalan lancar</p>	-	-
----	--	---	---	---	---

8.	Rabu/ 27 Juli 2016 07.00 – 08.30	Mengajar kelas XI IPA 3	Pembelajaran berjalan lancar. Diikuti oleh seluruh siswa XI IPA 3. Materi yang diberikan adalah lari estafet. Didampingi oleh bapak DPL jurusan Bapak Nurhadi Santoso, M.Pd	Masih ada rasa gugup, karena pertama kali mengajr	Konsultasi pada guru pembimbing dan teman PPL
	08.30 – 10.00	Pendampingan Mahasiswa PPL	Diikuti seluruh siswa XI IPA 4. Pembelajaran dilakukan oleh Saudara Alfin dengan materi lompat jauh	-	-
	10.15 – 11.45	Mengajar kelas XI IPS 2	Pembelajaran diikuti oleh seluruh siswa XI IPS 2 dengan materi lari estafet.	Beberapa siswa sulit untuk dikondisikan	Melakukan konsultasi kepada guru pendamping bagaimana cara mengkondisikan siswa

9.	Kamis/ 28 Juli 2016 07.00 - 08.00 08.00 – 12.00	Apel Pagi Memperingati Hari Jadi Kab. Klaten Bersih-bersih	Diikuti oleh seluruh siswa SMA N 1 Jogonalan, Para guru dan karyawan serta mahasiswa PPL UNY. Upacara berjalan lancar dan khidmat. Mengikuti kegiatan bersih-bersih, mahasiswa PPL ikut serta dengan membersihkan <i>basecamp</i> .	-. -	- -
10.	Jumat/ 29 Juli 2016 07.00 - 08.30	Piket guru	Diikuti oleh 4 orang mahasiswa PPL. Piket berjalan lancar.	-	-

	09.30 - 11.00	Mengajar kelas XI IPA 2	Diikuti 36 orang siswa dengan materi lari estafet. Pembelajaran berjalan dengan lancar.	Siswa masih kurang antusias untuk bergerak	Melakukan pendekatan dan menggunakan permainan sebagai pemanasan sebelum pembelajaran.
	11.00 – 11.15	Konsultasi dengan guru pembimbing	Berkonsultasi dengan guru pembimbing mengenai kegiatan pembelajaran	-	-
Minggu III					
11.	Senin/ 1 Agustus 2016 07.00 – 08.00	Upacara bendera	Diikuti oleh seluruh siswa SMA N 1 Jogonalan, Para guru dan karyawan serta mahasiswa PPL UNY. Upacara berjalan lancar dan khidmat.	-	-

	08.30 – 13.30	Piket guru	Diikuti oleh 3 mahasiswa dan 1 guru piket. Kegiatan berjalan lancar dan terkendali	-	-
12.	Selasa/ 2 Agustus 2016				
	07.00 – 08.00	Konsultasi dengan guru pembimbing	Mengonsultasikan materi yang akan diberikan selanjutnya.	-	-
	08.00 – 10.00	Pembuatan RPP	Menyicil RPP untuk pembelajarab selanjutnya, dengan materi tentang sepak bola	-	-
	10.00 – 13.30	Piket guru	Diikuti oleh 3 mahasiswa dan 1 guru piket. Kegiatan berjalan lancar dan terkendali		

14.	Kamis/ 4 Agustus 2016				
	07.00 – 08.30	Pendampingan mahasiswa PPL	Diikuti seluruh siswa XI IPS 3. Pembelajaran dilakukan oleh Saudara Alfin dengan materi lompat jauh.	-	-
	08.30 – 10.00	Mengajar kelas XI IPS 1	Diikuti seluruh siswa XI IPS 1 dengan materi lari estafet. Pembelajaran berjalan lancar.	Ada beberapa siswa yang tidak memperhatikan	Berusaha bersikap lebih tegas
	10.15 – 11.45	Pendampingan mahasiswa PPL	Diikuti seluruh siswa XI IPS 4. Pembelajaran dilakukan oleh Saudara Alfin dengan materi lompat jauh.	-	-

15.	Jumat/ 5 Agustus 2016				
	07.00 – 09.30	Piket guru	Diikuti oleh 5 mahasiswa PPL dan 2 orang guru piket. Kegiatan berjalan dengan lancar.	-	-
	09.30 – 11.00	Mengajar kelas XI IPA 2	Diikuti oleh seluruh siswa kelas XI IPA 2 dengan materi permainan sepak bola. Pembelajaran berjalan lancar.	-	-
	13.00 – 15.00	Penyusunan RPP	Melanjutkan pembuatan RPP terkait materi selanjutnya	Sulitnya menentukan permainan pemanasan yang mengarah ke materi inti	Seaching di internet

Minggu IV

16.	Senin/ 8 Agustus 07.00 - 08.00	Upacara bendera	Upacara dilaksanakan di lapangan tengah sekolah dan dihadiri oleh seluruh warga SMA Negeri 1 Jogonalan.	-	-
	10.15 – 11.45	Pendampingan mahasiswa PPL	Diikuti seluruh siswa XI IPS 4. Pembelajaran dilakukan oleh Saudara Alfin dengan materi permainan bola basket	-	-
	12.00 – 13.30	Piket guru	Diikuti oleh 3 orang mahasiswa PPL.	-	-

17.	Selasa/ 9 Agustus 2016				
	07.00 - 08.30	Mengajar kelas XII IPS 2	Diikuti oleh seluruh siswa kelas XII IPS 2 dengan materi permainan bola kasti. Kegiatan dilakukan untuk menggantikan guru pembimbing yang sedang berhalangan mengajar	-	-
	08.30 – 10.00	Mengajar XII IPS 1	Diikuti oleh seluruh siswa kelas XII IPS 1 dengan materi permainan bola kasti. Kegiatan dilakukan untuk menggantikan guru pembimbing yang sedang berhalangan mengajar	-	-

	10.15 – 11.45	Mengajar kelas XII IPA 4	Diikuti oleh seluruh siswa kelas XII IPA 4 dengan materi permainan bola kasti. Kegiatan dilakukan untuk menggantikan guru pembimbing yang sedang berhalangan mengajar	-	-
	12.00 – 13.00	Pendampingan dengan DPLJurusan	Pendampingan dilakukan untuk membahas kesiapan proses dan pelaksanaan pembelajaran mahasiswa.		
18.	Rabu/ 10 Agustus 2016 07.00 – 08.30	Mengajar kelas XI IPA 3	Diikuti oleh seluruh siswa XI IPA 3 dengan materi permainan bola basket.	Ada beberapa bagian lapangan basket yang masih direnovasi	Menyesuaikan posisi saat pembelajaran

	08.30 – 10.00	Pendampingan mahasiswa PPL	Diikuti seluruh siswa XI IPA 4. Pembelajaran dilakukan oleh Saudara Alfin dengan materi permainan sepak bola	-	-
	10.15 – 11.45	Mengajar kelas XI IPS 2	Diikuti oleh seluruh siswa XI IPS 2 dengan materi permainan bola basket.	-	-
	12.00 – 13.30	Piket guru	Diikuti oleh 3 orang mahasiswa PPL. Kegiatan berjalan dengan lancar.	-	-
19.	Kamis/ 11 Agustus 07.00 – 08.30	Pendampingan mahasiswa PPL	Diikuti seluruh siswa XI IPS 3. Pembelajaran dilakukan oleh Saudara Alfin dengan materi permainan sepak bola	-	-

	08.30 – 10.00	Mengajar kelas XI IPS 1	Diikuti oleh seluruh siswa XI IPS 2 dengan materi permainan sepak bola. Pembelajaran berjalan dengan lancar	-	-
	10.15 – 11.45	Pendampingan mahasiswa PPL	Diikuti seluruh siswa XI IPS 4. Pembelajaran dilakukan oleh Saudara Alfin dengan materi permainan sepak bola	-	-
	12.00 – 13.30	Piket guru	Diikuti oleh 3 orang mahasiswa PPL. Kegiatan berjalan dengan lancar.	-	-
20.	Jum'at/ 12 Agustus 20 07.00 – 08.00	Konsultasi dengan guru pembimbing	Evaluasi tentang proses mengajar minggu yang lalu.	-	-

	09.30 – 11.00	Mengajar kelas XI IPA 2	Diikuti oleh seluruh siswa XI IPA 2 dengan materi permainan bola basket.	-	-
Minggu V					
21.	Senin/ 15 Agustus 2016 07.00 – 10.00	Piket guru	Diikuti oleh 5 orang mahasiswa PPL. Kegiatan berjalan dengan lancar.	-	-
	10.15 – 11.45	Pendampingan mahasiswa PPL	Diikuti seluruh siswa XI IPA 1. Pembelajaran dilakukan oleh Saudara Alfin dengan materi permainan sepak bola	-	-
22.	Selasa/ 16 Agustus 2016 07.00 - 08.00	Konsultasi dengan guru pembimbing	Mengonsultasikan materi yang akan diberikan selanjutnya.	-	-

	08.00 – 13.30	Piket guru	Diikuti oleh 3 orang mahasiswa PPL. Kegiatan berjalan dengan lancar.	-	-
23.	Rabu/ 17 Agustus 2016 08.30 – 11.00	Upacara tujuhbelasan	Diikuti oleh seluruh siswa SMA N 1 Jogonalan, Para guru dan karyawan serta mahasiswa PPL UNY. Upacara berjalan lancar dan khidmat	-	-
	12.00 – 14.00	Pembuatan Laporan	Pembuatan laporan PPL	Masih kesulitan dalam membuat	Bertanya pada teman se kelompok PPL dan membaca buku panduan PPL

24.	<p>Kamis/ 18 Agustus 2016</p> <p>07.00 – 08.30</p> <p>08.30 – 10.00</p> <p>10.15 – 11.45</p>	<p>Pendampingan mahasiswa PPL</p> <p>Mengajar kelas XI IPS 1</p> <p>Pendampingan mahasiswa PPL</p>	<p>Diikuti seluruh siswa XI IPS 3. Pembelajaran dilakukan oleh Saudara Alfin dengan materi permainan sepak bola</p> <p>Diikuti oleh seluruh siswa XI IPS 1 dengan materi permainan bola basket. Pembelajaran berjalan dengan lancar</p> <p>Diikuti seluruh siswa XI IPS 4. Pembelajaran dilakukan oleh Saudara Alfin dengan materi permainan sepak bola</p>	<p>Ada seorang siswa setelah pembelajaran yang jatuh terpeleset dan tangannya patah</p> <p>-</p>	<p>Menegur dan mengarahkan supaya ulanagn lebih percaya diri dan jujur</p> <p>Melakukan pertolongan pertama</p>
-----	--	--	---	--	---

	12.00 – 13.30	Piket guru	Diikuti oleh 3 orang mahasiswa PPL. Kegiatan berjalan dengan lancar	-	-
25.	Jum'at/ 19 Agustus 2016				
	07.00 – 09.00	Piket guru	Diikuti oleh 5 orang mahasiswa PPL. Kegiatan berjalan dengan lancar.	-	-
	09.30 – 11.00	Mengajar kelas XI IPA 2	Diikuti oleh seluruh siswa XI IPA 2 dengan materi lompat jauh. Pembelajaran berjalan dengan lancar	-	-
	12.00 – 14.00	Menyusun laporan PPL	Menyusun laporan PPL dari bab 1	Masih bingung dalam menyusun laporan	<i>Download</i> contoh laporan untuk referensi.

Minggu VI

26.	Senin/ 22 Agustus 2016				
	07.00 – 08.00	Upacara bendera	Diikuti oleh seluruh siswa SMA N 1 Jogonalan, Para guru dan karyawan serta mahasiswa PPL UNY. Upacara berjalan lancar dan khidmat	-	-
	08.00 – 09.00	Rapat koordinasi guru	Diikuti oleh seluruh guru SMA Negeri 1 Jogonalan dan seluruh mahasiswa PPL di ruang guru	-	-
	09.00 – 10.00	Pendampingan DPL jurusan	Mengkonsultasikan tentang masukan guru pembimbing	-	-

	10.15 – 11.45	Pendampingan mahasiswa PPL	Diikuti seluruh siswa XI IPA 1. Pembelajaran dilakukan oleh Saudara Alfin dengan materi lari estafet	-	-
	14.00 – 16.00	Penyusunan matrik PPL	Menyicil matrik PPL	Kurang paham akan pembuatan matrik	<i>Search</i> internet dan bertanya pada teman PPL
27.	Selasa/ 23 Agustus 2016				
	07.00 – 08.00	Konsultasi dengan guru pembimbing	Mengonsultasikan materi	-	-
	08.00 – 13.30	Piket guru	Diikuti oleh 5 orang mahasiswa PPL. Kegiatan berjalan dengan lancar.	-	-

28.	<p>Rabu/ 24 Agustus 2016</p> <p>07.00 – 08.30</p> <p>08.30 – 10.00</p> <p>10.15 – 11.45</p>	<p>Mengajar di kelas XI IPA 3</p> <p>Pembimbingan mahasiswa PPL</p> <p>Mengajar kelas XI IPS 2</p>	<p>Diikuti oleh seluruh siswa XI IPA 3, pertemuan kali ini digunakan untuk pengambilan nilai passing permainan sepak bola. Pembelajaran berjalan dengan lancar</p> <p>Diikuti seluruh siswa XI IPA 4. Pembelajaran dilakukan oleh Saudara Alfin dengan materi lari estafet</p> <p>Diikuti oleh seluruh siswa XI IPS 2, pertemuan kali ini digunakan untuk pengambilan nilai</p>	-	-
-----	---	--	---	---	---

	12.00 – 13.30	Piket guru	Diikuti oleh 3 orang mahasiswa PPL. Kegiatan berjalan dengan lancar.	-	-
29.	Kamis/ 25 Agustus 2016 07.00 – 08.30	Pendampingan mahasiswa PPL	Diikuti seluruh siswa XI IPS 3. Pembelajaran dilakukan oleh Saudara Alfin dengan materi lari estafet	-	-
	08.30 -10.00	Mengajar kelas XI IPS 1	Diikuti oleh seluruh siswa XI IPS 1, pertemuan kali ini digunakan untuk pengambilan nilai passing permainan sepak bola. Pembelajaran berjalan dengan lancar	-	-

	10.15 – 11.45	Pendampingan mahasiswa PPL	Diikuti seluruh siswa XI IPS 4. Pembelajaran dilakukan oleh Saudara Alfin dengan materi lari estafet	-	-
	12.00 – 13.30	Piket guru	Diikuti oleh 3 orang mahasiswa PPL. Kegiatan berjalan dengan lancar.	-	-
30.	Jumat/ 26 Agustus 2016				
	07.00 – 09.00	Piket guru	Diikuti oleh 5 orang mahasiswa PPL. Kegiatan berjalan dengan lancar.	-	-
	09.30 – 11.00	Mengajar kelas XI IPA 2	Diikuti oleh seluruh siswa XI IPA 2, pertemuan kali ini digunakan untuk pengambilan nilai passing permainan sepak bola.	-	-

	14.00 – 17.00	Penyusunan Laporan	Menyicil laporan bab II	-	-
Minggu VII					
31.	Senin/ 29 Agustus 2016				
	07.00 – 08.00	Upacara bendera	Diikuti oleh seluruh siswa SMA N 1 Jogonalan, Para guru dan karyawan serta mahasiswa PPL UNY. Upacara berjalan lancar dan khidmat	-	-
	08.00 – 09.00	Rapat koordinasi guru	Diikuti oleh seluruh guru SMA Negeri 1 Jogonalan dan seluruh mahasiswa	-	-
	09.00 – 10.00	Pembuatan RPP	Mencari materi untuk pembuatan RPP dengan materi kebugaran jasmani	Tidak mempunyai buku panduan tentang kebugaran jasmani	Mencari materi di internet

	10.15 – 11.45	Pendampingan mahasiswa PPL	Diikuti seluruh siswa XI IPA 1. Pembelajaran dilakukan oleh Saudara Alfin dengan materi kebugaran jasmani	-	-
32.	Selasa/ 30 Agustus 2016 07.00 – 13.30	Piket guru	Diikuti oleh 6 orang mahasiswa PPL. Kegiatan berjalan dengan lancar	-	-
	13.30 – 14.30	Pengumpulan materi	Mengumpulkan materi untuk pembuatan RPP pertemuan yang akan datang dengan materi kebugaran jasmani	Ketidaktersediaan buku tentang kebugaran jasmani di perpustakaan sekolah	Mencari di internet
	14.30 – 15.30	Pembuatan bagan penilaian	Membuat bagan penilaian untuk kelas XI IPA 3 dan XI IPS 2	-	-

	16.00 – 17.00	Penyusunan laporan PPL	Menyicil bab II yang kemarin belum terselesaikan.	-	-
33.	Rabu 31 Agustus 2016				
	07.00 – 08.30	Mengajar kelas XI IPA 3	Diikuti oleh seluruh siswa XI IPA 3. Pertemuan kali ini dilakukan untuk pengambilan nilai dalam materi kebugaran	-	-
	08.30 – 10.00	Pendampingan mahasiswa PPL	Diikuti oleh seluruh siswa XI IPA 4. Pembelajaran dilakukan oleh saudara Alfin dengan materi kebugaran jasmani.	-	-

	10.15 – 11.45	Mengajar kelas XI IPS 2	Diikuti oleh seluruh siswa XI IPS 2. Pertemuan kali ini dilakukan untuk pengambilan nilai dalam materi kebugaran	-	-
	12.00 – 14.30	Pengumpulan materi	Mengumpulkan materi untuk pertemuan di minggu depan yang akan datang dengan materi PHBS.	-	-
34.	Kamis 01 September 2016 07.00 – 08.30	Pendampingan mahasiswa PPL	Diikuti oleh seluruh siswa XI IPS 3. Pembelajaran dilakukan oleh saudara Alfin dengan materi kebugaran jasmani.	-	-

	08.30 – 10.00	Mengajar kelas XI IPS 1	Diikuti oleh seluruh siswa XI IPS 1. Pertemuan kali ini dilakukan untuk pengambilan nilai dalam materi kebugaran	Ada beberapa anak yang sulit dikondisikan	Bersikap lebih tegas dan membuat pembelajaran semenarik mungkin.
	10.15 – 11.45	Pendampingan mahasiswa PPL	Diikuti oleh seluruh siswa XI IPS 4. Pembelajaran dilakukan oleh saudara Alfin dengan materi kebugaran jasmani.	-	-
	12.00 – 14.30	Pengumpulan materi	Mencari video dan materi untuk pertemuan di minggu depan dengan materi PHBS.	-	-
35.	Jumat 02 September 2016 07.00 – 09.00	Penyusunan laporan PPL	Menyicil laporan dengan melanjutkan bab kemarin.	-	-

	09.30 – 11.00	Mengajar kelas XI IPA 2	Diikuti oleh seluruh siswa XI IPA 2. Pertemuan kali ini dilakukan untuk pengambilan nilai dalam materi kebugaran	-	-
Minggu VIII					
36.	Senin, 5 September 2016 07.00 – 08.00	Upacara bendera	Diikuti oleh seluruh siswa SMA N 1 Jogonalan, Para guru dan karyawan serta mahasiswa PPL UNY. Upacara berjalan lancar dan khidmat	-	-
	08.00 – 10.00	Pembuatan media pembelajaran	Membuat power point untuk mengajar dengan materi HIV AIDS	-	-

	10.15 – 11.45	Pendampingan mahasiswa PPL	Diikuti seluruh siswa XI IPA 1. Pembelajaran dilakukan oleh Saudara Alfin dengan materi pola hidup sehat	-	-
37.	Selasa, 6 September 2016				
	08.00 – 11.00	Pengumpulan materi pembelajaran	Mencari video untuk menunjang pembelajaran dengan materi HIV AIDS	-	-
	11.00 – 12.00	Penyusunan laporan PPL	Meyicil laporan PPL yang belum terselesaikan	-	-
	14.00 – 17.00	Pembuatan media pembelajaran	Menyelesaikan power point	-	-

38.	<p>Rabu, 7 September 2016</p> <p>07.00 – 08.30</p> <p>08.30 – 09.30</p> <p>09.30 – 10.00</p>	<p>Mengajar kelas XI IPA 3</p> <p>Pendampingan mahasiswa PPL</p> <p>Pengarahan oleh bapak kepala sekolah</p>	<p>Diikuti oleh seluruh siswa kelas XI IPA 3, materi pembelajaran pada pertemuan hari ini adalah HIV AIDS</p> <p>Diikuti seluruh siswa XI IPA 4. Pembelajaran dilakukan oleh Saudara Alfin dengan materi pola hidup sehat</p> <p>Diikuti oleh seluruh mahasiswa PPL dipimpin oleh bapak kepala sekolah dan didampingi ibu wakil kepala sekolah</p>	-	-
-----	--	--	--	---	---

	10.15 – 11.45	Mengajar kelas XI IPS 2	Diikuti oleh seluruh siswa kelas XI IPS 2, materi pembelajaran pada pertemuan hari ini adalah HIV AIDS	-	-
	12.00 – 12.30	Menyusun matrik	Melengkapi matrik PPL dan mencocokkannya dengan catatan harian.	-	-
	12.30 – 14.30	Menyusun laporan	Penyusuna laporan PPL dan sharig dengan teman PPL	-	-
39.	Kamis, 8 September 2016 07.00 -08.30	Pendampingan mahasiswa PPL	Diikuti seluruh siswa XI IPS 4. Pembelajaran dilakukan oleh Saudara Alfin dengan materi HIV AIDS	-	-

	08.30 – 10.00	Mengajar kelas XI IPS 1	Diikuti oleh seluruh siswa kelas XI IPS 1, materi pembelajaran pada pertemuan hari ini adalah HIV AIDS.	Ada beberapa anak yang tidak memperhatikan	Mendekati dan memperingati, dan sebisa mungkin membuat pembelajaran menjadi menarik.
	10.15 – 11.45	Pendampingan mahasiswa PPL	Diikuti seluruh siswa XI IPA 4. Pembelajaran dilakukan oleh Saudara Alfin dengan materi HIV AIDS	-	-
	14.00 – 16.00	Menyusun laporan	Menyicil laporan mingguan	-	-
40.	Jumat, 9 September 2016 07.00 – 09.00	Jalan santai memperingati HAORNAS	Diikuti oleh seluruh sekolah dari SD, SMP, SMA se-kecamatan Jogonalan	-	-

	09.00 – 11.30	Perpisahan mahasiswa PPL	Diikuti oleh seluruh mahasiswa PPL dan perwakilan dari tiap kelas. Kegiatan dilakukan di lapangan basket SMA N 1 Jogonalan.	-	-
41.	Sabtu, 10 September 2016 07.00 – 08.30	Mengajar kelas XII IPA 3	Diikuti oleh seluruh siswa XII IPA 3 dengan materi <i>Flag Football</i>	-	-

	08.30 – 10.00	Mengajar kelas XII IPA 2	Diikuti oleh seluruh siswa XII IPA 2 dengan materi <i>Flag Football</i>	Hanya diikuti 19 orang siswa kelas XII IPA 2, dikarenakan yang lain hanya di kelas tidak ingin mengikuti pembelajaran	Melaporkan pada guru pembimbing yang merupakan guru penjas kelas XII IPA 2
	10.15 – 11.45	Mengajar kelas XII IPA 1	Diikuti oleh seluruh siswa XII IPA 1 dengan materi <i>Flag Football</i>	-	-
	12.00 – 13.30	Menyusun laporan PPL	Melanjutkan mengerjakan laporan PPL yang kemarin belum terselesaikan. Kegiatan dilakukan oleh teman PPL	-	-

MINGGU IX

42.	Selasa/ 13 September 2016 07.00 – 12.00 14.00 – 16.00 18.00 – 20.00	Menyusun laporan PPL Menyusun matriks PPL Rekap nilai	Melengkapi lampiran untuk laporan PPL Melengkapi matriks pelaksanaan PPL Merekap hasil penilaian yang sudah dilakukan pada minggu sebelumnya.	Masih sedikit bingung dengan lampiran - -	Bertanya dengan teman PPL - -
43.	Rabu/ 13 September 2016 07.00 – 12.00	Menyusun laporan PPL	Melengkapi lampiran laporan PPL	-	-

	12.00 – 16.00	Merekap nilai	Merekap nilai dari pembelajaran kemarin. Dari XI IPS 1, XI IPS 2, XI IPA 2 dan XI IPA 3	-	-
	19.00 – 23.00	Menyusun laporan PPL	Menyusun kembali / edit laporan PPL	-	-
44.	Kamis/ 15 September 2016 08.00 – 10.00	Penarikan Mahasiswa PPL	Diikuti oleh seluruh mahasiswa yang mengikuti kegiatan PPL. Beserta bapak DPL PPL, bapak kepala sekolah dan koordinator PPL.		

Klaten , 12 Agustus 2016

Mengetahui:

Dosen Pembimbing Lapangan



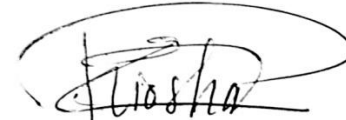
Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd
NIP. 197403 17200812 1 003

Guru Pembimbing



Setyawan H, S.Pd
NIP. 19630413 198501 1 001

Mahasiswa



Riosha Yunita Devi
NIM 13601241064



LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL/MAGANG III

F03

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA NEGERI 1 JOGONALAN

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jalan Raya Jogja-Solo Km 7/24 Jogonalan, Klaten

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/ Kuantitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				Jumlah
			Swadaya/Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor /Lembaga lainnya	
1	Membuat media pembelajaran	Tersedianya media pembelajaran dalam bentuk gambar untuk mengajar	-	Rp 35.000,00	-	-	Rp 35.000,00
2	Print RPP	Terselesaikannya RPP untuk pegangan guru pembimbing dan guru dalam mengajar	-	Rp 45.000,00	-	-	Rp 45.000,00

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/ Kuantitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				Jumlah
			Swadaya/Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor /Lembaga lainnya	
3	Print laporan	Terselesaikannya laporan PPL dan memperbanyak laporan	-	Rp 55.000,00	-	-	Rp 55.000,00
4	Kenang-kenangan	Tersedianya kenang-kenangan untuk guru pembimbing yang telah membimbing selama PPL di sekolah SMA N 1 Jogonalan	-	RP 100.000,00	-	-	RP 100.000,00
						TOTAL	Rp 230.000,00

Klaten, 12 September 2016

Mengetahui,
Kepala SMA N 1 Jogonalan

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa,

Prantiya, S.Pd., M.Pd
NIP. 19630413 198501 1 001

Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd
NIP. 197403 17200812 1 003

Riosha Yunita Devi
NIM. 13601241064



KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/ LEMBAGA
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah/ Lembaga : SMA N 1 Jogonalan
 Alamat Sekolah/ Lembaga : Jl. Raya Klaten - Jossja Km 7/23 Frawatkan Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga :
 Nama DPL PPL/ Magang III : Bpk. Nurhadi
 Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : PAKE / FIK
 Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1	27 Juli 2016	2	Kesiapan dalam Pelaksanaan PPL		<i>Handwritten signature</i>
2	9 Agustus 2016	2	Kesiapan proses dan pelaksanaan Pembelajaran		<i>Handwritten signature</i>
3	22 Agustus 2016	2	Tanggung Jawab guru pam bimbing		<i>Handwritten signature</i>
4	1 September	2	Pembuatan Laporan PAR		<i>Handwritten signature</i>

PERHATIAN:
 * Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL/ Magang III (1 kartu untuk 1 prodi).
 * Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini harus diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PPL/ Magang III setiap kali bimbingan dilakukan.
 * Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL/ Magang III untuk keperluan administrasi.



Klaten 20 September 2016
 Mhs PPL/ Magang III Prodi PAKE
Handwritten signature
 136618211664

DOKUMENTASI

a. Penyusunan RPP



Mempelajari silabus dan menyusun RPP untuk mengajar di materi yang akan diajarkan di SMA Negeri 1 Jogonalan

b. Futsal dan perpisahan



Kegiatan futsal di SMA Negeri 1 Jogonalan kemudian bertanding dengan siswa- siswa yang mengikuti ekstra futsal, dilakukan pada tanggal 9 September 2016 pukul 10.00 sampai 11.30 WIB

c. Mengajar



Mengajar di SMA Negeri 1 Jogonalan.

d. Piket



Membantu guru piket di SMA Negeri 1 Jogonalan

e. Jalan santai dalam memperingati HAORNAS



Jalan santai se-Kecamatan Jogonalan yang diadakan untuk memperingati Hari Olahraga Nasional yang dilakukan pada tanggal 9 September 2016 pukul 07.00 sampai 10.00 WIB

f. Penarikan PPL



Penarikan mahasiswa PPL di SMA Negeri 1 Jogonalan dihadiri oleh Bapak DPL PPL, Bapak Kepala Sekolah dan Ibu Wakasek sebagai koordinator PPL