

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
DI SMA NEGERI 1 JETIS BANTUL**

Dosen Pembimbing Lapangan: Dr. Muhammad Hamid Anwar, M Phil



**Disusun oleh:
ANDIKA ARI PRATAMA
14601241052**

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

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, kami pembimbing kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) UNY di SMAN 1 Jetis, Jl. Imogiri Barat KM. 11 Kertan, Sumberagung, Bantul, Yogyakarta menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Andika Ari Pratama
NIM : 14601241052
Prodi/Jurusan : PJKR
Fakultas : FIK

Telah melaksanakan kegiatan PLT di SMAN 1 Jetis dari hari Jumat, 15 September 2017 sampai dengan hari Rabu, 15 November 2017. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini

Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. Muhammad Hamid Anwar, M Phil
NIP. 197801022005011001

Bantul, 7 November 2017

Guru Pembimbing Lapangan

Much. Kasmadi S Pd
NIP. 19690109 200701 1 009

Mengesahkan

Koordinator PLT
SMAN 1 Jetis

Dra. Juwenti
NIP. 19620604 198803 2 003



KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu melaksanakan dan menyelesaikan rangkaian kegiatan Praktek Lapangan Terbimbing (PLT) di SMA N 1 Jetis Bantul tahun 2017/2018 ini dengan baik dan lancar serta sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Penyusunan laporan ini sebagai tindak lanjut atas program PLT yang telah penyusun laksanakan di SMA Negeri 1 Jetis Bantul mulai tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017.

Terlaksananya kegiatan PLT hingga penyusunan laporan ini tentu tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenan penyusun menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah dan nikmat sehingga penyusunan laporan ini dapat terselesaikan.
2. Ayah dan ibu tercinta, adik yang selalu mendukung doa, semangat dan materi sehingga PLT dapat dijalani dengan lancar.
3. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
4. LPPMP dan LPM yang telah memberikan kesempatan melaksanakan PLT.
5. Tim PLT Terpadu UNY yang telah memberikan ijin dan bekal untuk melaksanakan PLT.
6. Dr. Muhammad Hamid Anwar, M Phil. selaku dosen pembimbing Lapangan PLT.
7. Bapak Mohammad Fauzan, M.M selaku Kepala Sekolah SMA N 1 Jetis yang telah memberikan ijin dan bimbingan kepada kami untuk melaksanakan PLT.
8. Ibu Dra. Djuweni selaku coordinator PLT SMA Negeri 1 Jetis Bantul
9. Much. Kasmadi S Pd selaku guru pembimbing di SMA N 1 Jetis yang telah bersabar dan bersedia membimbing saya dalam kelancaran proses PLT hingga akhir.
10. Seluruh guru, karyawan, peserta didik, dan segenap keluarga besar SMA N 1 Jetis yang telah mendukung secara moril maupun materiil selama pelaksanaan PLT ini.
11. Rekan-rekan yang tergabung dalam kelompok PLT UNY 2017 di SMA N 1 Jetis Bantul atas kerja sama dan dukungannya selama ini.
12. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam pelaksanaan program dan penyusunan laporan PLT.

Penyusun menyadari bahwa masih begitu banyak kesalahan baik dalam pelaksanaan PLT maupun dalam penulisan laporan PLT ini. Untuk itu penulis

mohon maaf kepada semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang terlibat dalam kegiatan PLT ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun sangat penyusun harapkan untuk kesempurnaan mendatang. Dengan harapan semoga laporan ini bermanfaat bagi mahasiswa yang akan melakukan kegiatan PLT di SMA Negeri 1 Jetis dan semua pembaca.

Yogyakarta, 15 November 2017

Andika Ari Pratama

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii
BAB 1. PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi	2
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT	3
BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan.....	11
B. Pelaksanaan PLT	17
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi	23
BAB III. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	24
B. Saran	24
DAFTAR PUSTAKA	27
LAMPIRAN	
DAFTAR LAMPIRAN	
1. Format Observasi Peserta Didik	
2. Format Observasi Kondisi Sekolah	
3. Matriks PLT	
4. Catatan Mingguan	
5. Jadwal Mengajar Penjaskes	
6. Silabus	
7. RPP	
8. Daftar Presensi Peserta didik	
9. Daftar Nilai Peserta didik	
10. Dokumentasi	

ABSTRAK
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LOKASI SMA NEGERI 1 JETIS
2017

Oleh:

Andika Ari Pratama
14601241052

Pelaksanaan Lapangan Terbimbing (PLT) ini bertujuan untuk melatih Mahasiswa menerapkan ilmu dan kemampuan yang dimiliki selama dibangku perkuliahan dengan menerapkannya langsung dilapangan sesuai dengan bidang keahliannya masing-masing. Selama pelaksanaan PLT mahasiswa diharapkan memiliki pengalaman menjadi pendidik yang profesional dalam nilai, sikap, pengetahuan, dan keterampilan sebagai bekal dirinya dalam mengembangkan kompetensi yang dimiliki. Selama program PLT berlangsung, mahasiswa praktikan melaksanakan seluruh program kerja PLT yang telah disusun sebelumnya. Dalam pelaksanaannya mahasiswa selalu melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing lapangan dan juga dengan guru koordinator PLT yang ada disekolah. Sekolah yang dijadikan tempat PLT adalah SMAN 1 Jetis Bantul. Pelaksanaan program kerja PLT harus dilaksanakan seefektif mungkin agar seluruh program kerja dapat terselesaikan seluruhnya.

Praktik Lapangan Terbimbing dilaksanakan setelah melakukan observasi dan mendapat surat tugas dari guru koordinator PLT disekolah. Pelaksanaan PLT dilaksanakan dari tanggal 15 September 2017 hingga 15 November 2017. Mahasiswa praktikan melaksanakan tugas PLT dengan mengajar kelas-kelas yang sudah praktikan pilih dan disepakati dengan guru pembimbing mata pelajaran yang bersangkutan. Selain melakukan praktik mengajar, mahasiswa praktikan juga melaksanakan kegiatan yang ada disekolah, misalnya kegiatan upacara setiap hari senin, tugas piket sekolah dan membantu staf karyawan dalam melaksanakan tugasnya. Dalam kegiatan PLT, kegiatan yang dilakukan praktikan meliputi persiapan berupa penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Penjaskes, silabus Penjaskes serta media pembelajaran yang akan digunakan.

Didalam pelaksanaannya, praktikan sering melakukan konsultasi dengan guru pembimbing disekolah dan dosen pembimbing dari jurusan

Kata Kunci: PLT, Penjaskes, SMA N 1 Jetis

BAB I

PENDAHULUAN

Mahasiswa memiliki kewajiban dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik sesuai dengan bidang ilmu yang ditempuhnya. Berkaitan dengan hal tersebut, seorang mahasiswa berkewajiban untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang dimilikinya dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Sekolah merupakan bagian penting dalam proses pendidikan nasional. Perannya yang strategis dalam mengantarkan individu ke jenjang kematangan, menyebabkan tidak lepas dari terpaan beragam kritik bahkan tidak jarang caci maki. Menanggapi persoalan ini, sebagai bagian dari komponen pendidikan nasional, Universitas Negeri Yogyakarta yang merupakan metamorfosis IKIP Yogyakarta sejak awal berdirinya telah menyatakan komitmen tinggi terhadap dunia pendidikan, utamanya sekolah.

Komitmen tersebut diwujudkan, salah satunya dengan program pemberdayaan sekolah melalui jalur Praktik Lapangan Terbimbing (PLT). Program PLT ini dilaksanakan oleh mahasiswa yang mendalami ilmu keguruan. Program PLT merupakan salah satu ajang bagi mahasiswa untuk mengawali aksinya dalam mengabdi kepada masyarakat.

Program PLT ini ditempatkan atau dilaksanakan di sekolah. Dengan adanya mahasiswa PLT ini diharapkan dapat memberikan bantuan pemikiran, tenaga, dan ilmu pengetahuan dalam merencanakan dan melaksanakan program pengembangan atau pembangunan sekolah. Kegiatan PLT UNY 2017 ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Jetis Bantul Yogyakarta. Di lokasi ini mahasiswa PPL ditantang untuk mampu mengembangkan ilmu dan pengetahuannya. Sebelum pelaksanaan, tim PPL perlu mempersiapkan menyusun program secara matang untuk memperlancar praktik mengajar. Kemudian dengan adanya kurikulum baru 2013, maka disini kami dapat belajar sesuatu yang baru yang nantinya akan berguna bagi kami selanjutnya. Semua persiapan sebelum mengajar perlu dilakukan dengan baik untuk mendapatkan hasil yang maskimal dan pelaksanaanya dapat berjalan dengan baik dan lancar.

A. ANALISIS SITUASI

1. Sekilas tentang SMA NEGERI 1 JETIS BANTUL

Analisis yang dilakukan adalah upaya untuk memperoleh informasi tentang situasi di SMA Negeri 1 Jetis. Hal ini penting dilakukan karena dapat digunakan sebagai acuan untuk merumuskan konsep awal dalam melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL). Melalui observasi diperoleh berbagai informasi tentang SMA Negeri 1 Jetis yaitu:

SMA N 1 Jetis didirikan pada tanggal 20 November 1984, yang terletak di dusun Kertan, Sumberagung, Jetis, Bantul, Yogyakarta. Luas tanahnya 29.533 m², luas bangunannya 3.160 m², luas halamanya 3.600 m, lapangan olahraga 10.273 m dan kebun 12500 m. Pada saat ini SMA N 1 Jetis mempunyai 24 kelas. Kelas X terdapat 8 kelas, kelas XI terdapat 8 kelas, kelas

XII terdapat 9 kelas. Untuk saat ini SMA Negeri 1 Jetis Bantul merupakan salah satu sekolah di Bantul yang menjadi pilihan bagi para lulusan SMP di Bantul dan sekitarnya. Adapun sejarah kepala sekolah SMA N 1 Jetis dari tahun ketahun sampai sekarang sebagai berikut :

Tabel 1. Sejarah Kepala Sekolah dari tahun 1996- sekarang

NO	NAMA	MASA BAKTI
1	Drs. Samidjo	1996 – 1990
2	Drs. Soenarto	1990 – 1993
3	Sumaryadi	1993 – 1998
4	Drs. Daeng Daeda	1998 – 2001
5	Drs. Sudardjo	2001 – 2002
6	Drs. Ismudari	2002 – 2005
7	Drs. Hartono	2005 – 2007
8	Drs. H. Wiyono	2007 – 2012
9	Drs. Herman Priyana	2012 - 2015
10	<u>Mohammad Fauzan, M.M</u>	2015- 2017

SMA N 1 Jetis merupakan sekolah Berwawasan Lingkungan yang mengedepankan kebersihan dan keindahan halaman sekitar sekolah. SMA N 1 Jetis merupakan SMA

faforit di kabupaten Bantul yang menjadi pilihan siswasiswi lulusan SMP di Bantul dan sekitarnya

2. Identitas Sekolah

Nama Sekolah	: SMA N 1 Jetis
Status	: Negeri
Akreditasi	: A
Alamat Sekolah	: Kertan, Sumberagung, Jetis, Bantul, Yogyakarta 3
Kode Pos	: 55781
Telefon/Fax	: (0274) 699367
Email/Website	: surat@sman1jetis-bantul.sch.id / www.sman1jetis-bantul.sch.id

3. Visi dan Misi SMA NEGERI 1 JETIS

a. Visi

“Berimtaq, Tangguh, Berprestasi, Unggul dalam IPTEK, Dinamis kearah globalisasi, dan Arif terhadap lingkungan”

b. Misi

SMA N 1 Jetis memiliki misi antara lain :

- a. Meningkatkan kualitas pembelajaran dan latihan
- b. Melengkapi sarana penunjang dalam pembelajaran dan peningkatan Teknologi.
- c. Meningkatkan penguasaan bahasa Inggris dan Teknologi Informasi
- d. Meningkatkan keikutsertaan dalam setiap perlombaan
- e. Menyerap informasi dunia luar lewat internet
- f. Meningkatkan kegiatan cerdas berakhhlak mulia
- g. Meningkatkan pendalaman Imtaq menambah waktu pembelajaran dan praktik lapangan.
- h. Membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)
- i.

4. Kondisi Non Fisik Sekolah

a. Potensi Siswa

SMA N 1 Jetis mengembangkan berbagai potensi baik dari akademik maupun non akademik. Potensi siswa dikembangkan melalui kegiatan belajar mengajar dan kegiatan ekstrakurikuler.

b. Potensi Guru dan Karyawan SMA N 1 Jetis

Guru di SMA N 1 Jetis berjumlah 54 orang dan 19 karyawan, terdiri dari guru tetap dan tidak tetap. Guru – guru di SMA Negeri 1 Jetis telah memiliki gelar S1 bahkan beberapa diantaranya telah bergelar S2, guruguru di SMA Negeri 1 Jetis telah mengikuti program sertifikasi guru yang artinya hampir keseluruhan guru dalam sekolah tersebut telah menjadi guru professional dan memiliki mutu sebagai pendidik dan pengajar yang tidak perlu diragukan lagi. Selain itu juga terdapat karyawan yang bertanggungjawab terhadap administrasi sekolah (Tata Usaha), perpustakaan, dan koperasi siswa. Guru di SMA N 1 Jetis mempunyai keahliaan sesuai dengan bidangnya walaupun ada perbedaan dalam kepercayaan, tetapi hal ini tidak menghambat aktivitas di sekolah. Mereka saling menghargai dan saling rukun untuk menciptakan lingkungan yang damai dan tentram.

c. Kondisi Fisik Sekolah

Secara umum SMA N 1 Jetis terletak di dusun Kertan, Sumberagung, Jetis, Bantul. Kondisi fisik sekolah dapat dikatakan baik, hal ini dapat dilihat dari sarana penunjang kegiatan pembelajaran yang sudah cukup baik, bangunan dan kebersihan lingkungan juga terjaga serta taman dan lapangan yang ada di SMA N 1 Jetis juga sudah bagus, terawat dan hijau. Selain itu SMA N 1 Jetis juga merupakan sekolah berwawasan lingkungan atau biasa disebut dengan Green School.

Gedung sekolah terdiri atas 24 ruang kelas, 1 ruang guru, 1 ruang Kepala Sekolah, 1 ruang TU, 1 ruang BK, 15 kamar mandi, 2 perpustakaan (konvensional dan multimedia), 1 ruang keterampilan, 2 ruang aula, 1 masjid, 3 kantin, 1 UKS, 6 laboratorium (kimia, fisika, biologi, IPS, Bahasa, TI, dan Komputer), gudang, dan rumah penjaga sekolah. Di SMA N 1 Jetis juga terdapat lapangan olahraga (3 lapangan volly, 2 lapangan basket, lapangan lompat jauh, lapangan sepak bola) untuk menunjang kegiatan siswa dengan kondisi yang baik.

B. PERUMUSAN PROGRAM DAN RANCANGAN KEGIATAN PPL

Universitas Negeri Yogyakarta merupakan pengembangan dari IKIP untuk menghasilkan guru yang kompeten, hal tidak terlepas dari kegiatan PLT sebagai sarana mahasiswa untuk berlatih mengajar. Dengan adanya kegiatan PLT ini diharapkan bisa menjadi sarana mahasiswa calon guru mendapatkan gambaran secara mendetail kegiatan guru dan karyawan yang berhubungan dengan sekolah. Program

utama pelaksanaan PLT ini adalah praktik mengajar. Sebelum praktik mengajar dilaksanakan, ada beberapa administrasi pembelajaran yang harus dibuat. Hal pertama yang dilakukan adalah melakukan observasi kegiatan pembelajaran di kelas yang dilakukan pada tanggal 15 September 2017, bersamaan dengan penerjunan PPL. Dengan melakukan observasi maka mahasiswa dapat menentukan teknik dan media yang tepat untuk digunakan dalam praktik mengajar, serta mendapat gambaran tentang pembelajaran secaralangsung dengan berbasis kurikulum 2013.

Pra PLT

PLT adalah suatu upaya yang dijalankan untuk meningkatkan kualitas pendidikan agar mampu menghasilkan tenaga pengajar yang profesional. Sebelum melaksanakan kegiatan PLT mahasiswa mendapatkan pembekalan PLT di kampus yang diselenggarakan oleh Dosen yang menjadi Koordinator *Micro Teaching* dan pihak LPPMP. Materi pembekalan meliputi pengembangan wawasan mahasiswa, pelaksanaan pendidikan yang relevan dengan kebijakan-kebijakan baru dalam bidang pendidikan, dan materi yang terkait dengan teknis PPL, terutama PPL yaitu harus minimal 8 kali praktik mengajar. Pembekalan PLT ini dilakukan pada tiap fakultas oleh pihak LPPMP. Adapun jadwal pelaksanaan kegiatan PLT di SMA N 1 Jetis dapat di lihat pada matriks kegiatan.

Penjabaran Program Kerja PLT

Program PLT merupakan bagian dari mata kuliah yang harus ditempuh oleh mahasiswa Program Kependidikan. Kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) meliputi Pra- PLT dan PPL. Pra- PLT adalah kegiatan sosialisasi PPL lebih awal kepada mahasiswa melalui observasi PLT ke sekolah. Dalam kegiatan Pra- PLT ini mahasiswa melakukan observasi pembelajaran di kelas sebagai bekal persiapan melaksanakan PLT nantinya. Kemudian dalam kegiatan PLT mahasiswa diterjunkan ke sekolah untuk dapat mengamati, mengenal dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan bagi seorang guru. Materi PLT meliputi program mengajar teori dan praktek di kelas dengan dikontrol oleh guru pembimbing masing-masing. PLT yang dilaksanakan mahasiswa UNY merupakan kegiatan kependidikan yang bersifat intrakurikuler. Namun, dalam pelaksanaannya melibatkan banyak unsur yang

terkait oleh karena itu, agar pelaksanaan PLT dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan yang telah diterapkan, diperlukan adanya persiapan yang matang. Rangkaian kegiatan PLT ini dimulai sejak mahasiswa praktikan masih di kampus sampai dengan mahasiswa samapai di tempat observasi (sekolah). Penyerahan mahasiswa di sekolah dilaksanakan pada tanggal 15 September 2017 oleh Dosen Pembimbing Lapangan (DPL). Sebelum melaksanakan kegiatan PLT, mahasiswa harus menyiapkan rancangan kegiatan PLT terlebih dahulu, sehingga kegiatan PLT dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuannya. Rancangan kegiatan PLT digunakan sebagai acuan untuk pelaksanaan PLT di sekolah. Berikut ini adalah rancangan kegiatan PLT secara global sebelum melaksanakan praktek mengajar:

a. Penyusunan dan Persiapan Perangkat Pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang perlu disiapkan sebelum melakukan praktik mengajar secara langsung antara lain:

- 1) Menyusun Silabus;
- 2) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

b. Pembuatan Media Pembelajaran

Media pembelajaran digunakan sebagai alat penunjang dalam pembelajaran, terutama dalam menyampaikan materi pelajaran kepada siswa agar siswa menjadi lebih mudah memahami materi pembelajaran. Dengan demikian, media pembelajaran yang diperlukan harus dipersiapkan dengan baik sebelum praktik mengajar.

c. Praktik Mengajar

Praktik mengajar yang dimaksud adalah praktik mengajar di dalam kelas dan mengajar siswa secara langsung. Praktik mengajar di kelas dilakukan dengan praktik mengajar terbimbing. Dalam praktik mengajar terbimbing, mahasiswa harus mampu menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses pembelajaran di kelas secara utuh dan terpadu dengan didampingi oleh guru pembimbing dan dosen pembimbing bidang studi. Kegiatan praktik mengajar meliputi:

- Kegiatan Pendahuluan
 - 1) Membuka pelajaran dengan salam dan doa;
 - 2) Apersepsi;
 - 3) Menyampaikan tujuan pembelajaran.
- Kegiatan Inti

- 1) Menyampaikan materi;
 - 2) Menggunakan beberapa metode pembelajaran;
 - 3) Memberikan kesempatan siswa bertanya;
 - 4) Menjawab pertanyaan siswa;
 - 5) Menanyakan kepahaman siswa.
- Kegiatan Penutup
 - 1) Membuat kesimpulan bersama-sama antara siswa dan guru;
 - 2) Memberikan evaluasi berupa pertanyaan tertulis (*post test*);
 - 3) Memberikan pesan-pesan atau tugas untuk pertemuan berikutnya;
 - 4) Menutup pembelajaran dengan doa dan salam.
- d. Menyusun dan Mengembangkan Alat Evaluasi
- Alat yang akan digunakan untuk melakukan evaluasi pembelajaran berupa soal-soal atau properti yang sesuai dengan kompetensi dasar yang ingin dicapai.
- e. Evaluasi Pembelajaran
- Evaluasi yang dilaksanakan berupa pemberian *post test* disetiap akhir pembelajaran dan ulangan harian. *Post test* disetiap akhir pelajaran bertujuan untuk mengetahui pemahaman siswa mengenai materi yang telah disampaikan. Ulangan harian bertujuan untuk mengukur tingkat penguasaan siswa terhadap materi pelajaran serta mengadakan program perbaikan bagi siswa yang belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).
- f. Analisis Hasil Ulangan
- Nilai hasil ulangan dari siswa perlu dianalisis sehingga dapat diketahui ketercapaian dan ketuntasan siswa dalam menguasai materi pelajaran.
- g. Penyusunan Laporan PLT
- Laporan PLT disusun untuk melaporkan rangkaian kegiatan PLT yang telah dilaksanakan. Laporkan PLT tersebut berfungsi sebagai pertanggungjawaban praktikan atas pelaksanaan program PLT. Pelaksanaan program Praktik Lapangan Terbimbing yang dilakukan praktikan dimulai sejak tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. PERSIAPAN KEGIATAN PLT

Keberhasilan suatu kegiatan sangat tergantung dari persiapan yang dilakukan. Demikian pula untuk mencapai tujuan PLT, maka dilakukan berbagai persiapan sebelum praktik mengajar. Persiapan tersebut meliputi kegiatan yang diprogramkan dari lembaga UNY maupun yang diprogramkan secara individu oleh mahasiswa. Persiapan-persiapan tersebut antara lain:

1. Pengajaran Mikro (*Micro Teaching*)

Persiapan paling awal yang dilakukan oleh praktikan adalah mengikuti mata kuliah pengajaran mikro, yaitu praktik mengajar dalam ruang lingkup kelas yang kecil dengan peserta berjumlah 12 mahasiswa. Praktikan berperan sebagai guru sementara teman-teman satu kelompok yang berjumlah 11 orang berperan sebagai siswa. Praktik pengajaran mikro didampingi oleh 2 Dosen Pembimbing.

Dosen pembimbing memberikan masukan, baik berupa kritik maupun saran setiap kali praktikan selesai praktik mengajar. Berbagai macam metode dan media pembelajaran diujicobakan dalam kegiatan ini, sehingga praktikan memahami media yang sesuai untuk setiap materi. Dengan demikian, pengajaran mikro bertujuan untuk memberi bekal kepada mahasiswa agar lebih siap dalam melaksanakan kegiatan PLT di sekolah masing-masing yang telah ditentukan, baik dari segi materi maupun penyampaian/metode mengajar. Pengajaran mikro juga sebagai syarat bagi mahasiswa untuk dapat mengikuti kegiatan PLT.

2. Pembekalan PLT

Kegiatan pembekalan merupakan salah satu persiapan yang diselenggarakan oleh Universitas Negeri Yogyakarta melalui LPPMP. Pembekalan PLT dilaksanakan di masing-masing fakultas. Dalam hal ini, praktikan berasal dari jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) melaksanakan pembekalan PLT di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY bertempat di Gedung Dekanat lantai 3 FIK UNY.

3. Observasi

Sebelum mahasiswa melaksanakan kegiatan PLT, mahasiswa diberi kesempatan untuk melakukan pengamatan atau observasi. Observasi dilakukan pada tanggal 25 Februari 2017 dan 18 Maret 2017. Observasi tersebut bertujuan untuk lebih mengenal kondisi lingkungan sekolah dan mengetahui proses belajar mengajar di Sma N 1 Jetis, sehingga praktikan

dapat merancang program PLT sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada di lapangan. Observasi tersebut dibagi menjadi dua macam, yaitu:

a. Observasi Kelas

Observasi kelas dilaksanakan pada tanggal 25 Februari 2017.

Observasi kelas meliputi:

- 1) Observasi fisik, yang menjadi sasaran adalah gedung sekolah, kelengkapan sekolah, dan lingkungan sekolah yang akan menjadi tempat praktik.
- 2) Observasi proses pembelajaran/kegiatan belajar mengajar, yaitu praktikan melakukan pengamatan proses pembelajaran dalam kelas, meliputi metode yang digunakan, media yang digunakan, strategi pembelajarannya yang digunakan, administrasi mengajar berupa kurikulum, silabus, dan RPP.
- 3) Observasi siswa, yaitu praktikan melakukan pengamatan terhadap perilaku siswa ketika proses pembelajaran berlangsung maupun ketika tidak sedang dalam jam pelajaran berlangsung. Hal tersebut dilakukan untuk menyusun strategi pembelajaran yang akan digunakan pada saat praktik.

b. Observasi Lingkungan Sekolah

Observasi lingkungan sekolah dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2017. Tujuan observasi lingkungan sekolah ialah untuk mengetahui kondisi sekolah secara mendalam, agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri dalam pelaksanaan program PLT. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam observasi itu adalah lingkungan fisik sekolah, sarana prasarana sekolah, dan kegiatan belajar mengajar secara umum.

Keadaan sekolah secara umum sudah tersedia fasilitas yang cukup memadai, antara lain alat perkantoran dan komputer, koperasi siswa, kantin sekolah, perpustakaan, laboratorium, dan mushola, UKS, toilet dan tempat parkir sudah cukup baik. Keadaan lingkungan sekolah pun sudah terdapat penghijauan terutama taman yang tertata rapi dan asri.

SMP Negeri 2 Godean memiliki beberapa sarana pembelajaran, seperti lapangan olahraga, laboratorium komputer, laboratorium IPA, dan ruang kesenian. Ruang kesenian itu sendiri terdiri dari ruang tari, ruang musik, dan ruang keterampilan yang berfungsi untuk menyalurkan bakat dan minat yang dimiliki siswa.

c. Bimbingan PLT

Pembimbingan PLT diselenggarakan di sekolah tempat pelaksanaan PLT oleh guru pembimbing. Kegiatan ini memiliki tujuan untuk membantu kesulitan atau permasalahan dalam pelaksanaan program PLT. Adapula bimbingan oleh Dosen Pembimbing Lapangan Progam Studi selama PLT berlangsung.

Keberhasilan dari kegiatan PPL sangat ditentukan oleh kesiapan mahasiswa, baik persiapan secara akademis, mental, maupun keterampilan. Hal tersebut dapat diwujudkan karena mahasiswa telah diberi bekal sebagai pedoman dasar dalam menjalankan aktivitas PLT yang merupakan rambu-rambu dalam melaksanakan praktik di sekolah.

d. Persiapan sebelum Mengajar

Sebelum praktik mengajar, mahasiswa PLT harus mempersiapkan administrasi dan persiapan materi, serta media yang akan digunakan untuk mengajar, agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan lancar. Persiapan tersebut antara lain:

- 1) Pembuatan RPP yang dikonsultasikan kepada guru pembimbing sebelum mengajar.
- 2) Pembuatan media, misalnya pembuatan media pembelajaran tongkat kayu yang digunakan untuk melengkapi metode pembelajaran yang digunakan.
- 3) Diskusi dengan rekan-rekan praktikan, dilakukan baik sebelum maupun sesudah mengajar untuk saling bertukar pikiran dan pengalaman serta untuk saling memberi saran dan solusi.
- 4) Diskusi dan konsultasi dengan guru pembimbing yang dilakukan sebelum dan sesudah mengajar.

B. PELAKSANAAN PLT

Kegiatan PLT dilaksanakan mulai tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017. Selama pelaksanaan, penyusun melakukan bimbingan dengan pihak sekolah dan dosen pembimbing yang berhubungan dengan program pengajaran yang direncanakan sebelumnya, kemudian dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disetujui. Kegiatan PLT dilaksanakan sesuai dengan jadwal pelajaran yang telah ditetapkan oleh SMA N 1 JETIS . Berdasarkan jadwal tersebut, maka praktikan mendapat jadwal mengajar sebagai berikut.

Hari	Jam	Waktu	Kelas							
			XII	X	X	X	X	X	X	X

			IPS 3	MIP A 2	MIP A 4	MIP A 5	IP S 1	IP S 2	IP S 3	MIP A 3
Senin	1. 2. 3. 4. Istiraha t 5. 6. Istiraha t 7. 8. 9.	07.00 – 07.45 07.45 – 08.30 08.30 – 09.15 09.15 – 10.00 Istiraha t 10.15- 11.00 11.00- 11.45 Istiraha t 12.00- 12.45 12.45- 13.30 13.30 – 14.15		√ √ √						
Selasa	1. 2. 3. 4. Istiraha t 5. 6. Istiraha t 7. 8. 9.	07.00 – 07.45 07.45 – 08.30 08.30 – 09.15 09.15 – 10.00 Istiraha t 10.15- 11.00 11.00- 11.45 Istiraha t 12.00- 12.45 12.45- 13.30 13.30 – 14.15		√ √ √		√ √ √				
Rabu	1. 2. 3. 4.	07.00 – 07.45 07.45 – 08.30				√ √ √				

	Istirahat	08.30 – 09.15					✓			
	5.	09.15 – 10.00					✓			
	6.	10.00					✓			
	Istirahat	Istirahat								
	7.	10.15- 11.00								
	8.	11.00								
	9.	11.00- 11.45								
	Istirahat	Istirahat								
		12.00- 12.45								
		12.45- 13.30								
		13.30 – 14.15								
Kamis	1.	07.00 – 07.45								
	2.	07.45								
	3.	07.45 – 08.30								
	Istirahat	Istirahat								
	4.	08.30 – 09.15								
	5.	09.15 – 10.00								
	6.	10.00								
	Istirahat	Istirahat								
	7.	10.15- 11.00								
	8.	11.00								
	9.	11.00- 11.45								
	Istirahat	Istirahat								
		12.00- 12.45								
		12.45- 13.30								
		13.30 – 14.15								
Jumat	1.	07.00 – 07.45					✓			
	2.	07.45					✓			
	3.	07.45 – 08.30					✓			
	Istirahat	Istirahat								
	4.	08.30 – 09.15								
	5.	09.15 – 10.00								
	6.	10.00								
	Istirahat	Istirahat								
	7.	10.15- 11.00								
	8.	11.00								
	9.	11.00-								

		11.45								
--	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--

Program PLT yang telah dilaksanakan, yaitu:

1) Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

a.	Bentuk Kegiatan	: Penyusunan RPP
b.	Tujuan Kegiatan	: Mempersiapkan pelaksanaan KBM
c.	Sasaran	: Siswa kelas X dan XI
d.	Hasil Kegiatan	: RPP kelas X IPS 3 dan XI IPS 2
e.	Waktu Pelaksanaan	: Sebelum praktik mengajar
f.	Tempat Pelaksanaan	: Kos dan Pos PLT
g.	Peran Mahasiswa	: Pelaksana
h.	Biaya	: Rp, 20.000;
i.	Faktor Pendukung	: Mahasiswa telah mengikuti pengajaran mikro, pembekalan, dan observasi
j.	Faktor Penghambat	1) Masih bingung dalam membuat format penilaian khususnya bagian kriteria penilaian; 2) Bingung memilih model dan metode pembelajaran yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari.

2) Praktik Mengajar

a.	Bentuk Kegiatan	: Praktik mengajar di kelas
b.	Tujuan Kegiatan	: menerapkan sistem pembelajaran di sekolah dengan menyalurkan ilmu dan pengetahuan yang dimiliki dan didapatkan selama kuliah
c.	Sasaran	: Siswa kelas XII IPS 3, X MIPA 2, X MIPA 4, X MIPA 5, X IPS 1, X IPS 2, X IPS 3, X MIPA 3
d.	Hasil Kegiatan	: Siswa kelas XII IPS 3, X MIPA 2, X MIPA 4, X MIPA 5, X IPS 1, X IPS 2, X IPS 3, X MIPA 3 telah mendapatkan materi sesuai dengan yang direncanakan dalam RPP.
e.	Waktu Pelaksanaan	: Terlampir
f.	Tempat Pelaksanaan	: Ruang kelas XII IPS 3, X MIPA 2, X MIPA 4, X MIPA 5, X IPS 1, X IPS 2, X IPS 3, X MIPA 3, lapangan basket, kolam renang, lapangan voli, lapangan sepak bola, bak lompat jauh dan jangkit.
g.	Peran Mahasiswa	: Pelaksana
h.	Biaya	: Rp. 200.000,-

i. Faktor Pendukung	: Mahasiswa telah mengikuti pengajaran mikro, pembekalan, dan observasi
j. Faktor Penghambat	<p>1) Adanya siswa yang masih belum fokus dalam mengikuti pembelajaran disebabkan oleh beberapa hal, seperti bercanda dengan teman sebangku, mengobrol, izin ke toilet, bahkan mainan <i>handphone</i>.</p> <p>2) Ada kelas yang jam pelajaran terpotong istirahat, dan dilanjutkan 1 jam pelajaran setelah istirahat, sehingga kurang efektif dalam proses KBM.</p>

Berikut ini adalah agenda mengajar yang praktikan laksanakan selama PLT di SMA Negeri 1 Jetis.

Hari, tanggal	Waktu	Kelas	Mapel	Materi	Keterangan
Senin, 18 September 2017	07.00 – 09.00	XII IPS 3	PENJAS KES	Lari jarak pendek	SAINTIFIK
Selasa 19 September 2017	07.00 – 11.00	X MIPA 2 X MIPA 4	PENJAS KES	BASKET	SAINTIFIK
Rabu 20 September 2017	07.00 – 11.00	X MIPA 5 X IPS 1	PENJAS KES	BASKET	SAINTIFIK
Kamis 21 September 2017	07.00 – 09.00	X IPS 2	PENJAS KES	BASKET	SAINTIFIK
Jumat 22 September 2017	07.00 – 11.00	X IPS 3 X MIPA 3	PENJAS KES	BASKET	SAINTIFIK
Senin 25 september 2017	07.00 – 09.00	XII IPS 3	PENJAS KES	LOMPAT JUNGKIT	SAINTIFIK
Selasa, 26 September 2017	07.00 – 11.00	X MIPA 2 X MIPA 4	PENJAS KES	VOLI	SAINTIFIK

Rabu, 27 September 2017	07.00 – 11.00	X MIPA 5 X IPS 1	PENJAS KES	VOLI	SAINTIFIK
Kamis, 28 September 2017	07.00 – 09.00	X IPS 2	PENJAS KES	VOLI	SAINTIFIK
Senin, 2 Oktober s.d. Sabtu, 7 Oktober 2017 Ujian Tengah Semester (UTS)					
Senin 9 Oktober 2017	07.00 – 09.00	XII IPS 3	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK
Selasa 10 Oktober 2017	07.00 – 11.00	X MIPA 2 X MIPA 4	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK
Rabu 11 Oktober 2017	07.00 – 11.00	X MIPA 5 X IPS 1	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK
Kamis 12 Oktober 2017	07.00 – 09.00	X IPS 2	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK
Jumat 13 Oktober 2017	07.00 – 11.00	X IPS 3 X MIPA 3	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK
Senin 16 Oktober 2017	07.00 – 09.00	XII IPS 3	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK
Selasa 17 Oktober 2017	07.00 – 11.00	X MIPA 2 X MIPA 4	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK
Rabu, 18 Oktober 2017	07.00 – 11.00	X MIPA 5 X IPS 1	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK

Kamis, 19 Oktober 2017	07.00 – 09.00	X IPS 2	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK
Jumat , 20 Oktober 2017	07.00 – 11.00	X IPS 3 X MIPA 3	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK
Senin, 23 oktober 2017	07.00 – 09.00	XII IPS 3	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK
Selasa 24, Oktober 2017	07.00 – 11.00	X MIPA 2 X MIPA 4	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK
Rabu, 25 Oktober 2017	07.00 – 11.00	X MIPA 5 X IPS 1	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK
Kamis, 26 Oktober 2017	07.00 – 09.00	X IPS 2	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK
Jumat , 27 Oktober 2017	07.00 – 11.00	X IPS 3 X MIPA 3	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK
Senin 30 Oktober 2017	07.00 – 09.00	XII IPS 3	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK
Selasa 31 Oktober 2017	07.00 – 11.00	X MIPA 2 X MIPA 4	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK
Rabu 1 November 2017	07.00 – 11.00	X MIPA 5 X IPS 1	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK
Kamis 2 November 2017	07.00 – 09.00	X IPS 2	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK

Jumat 3 November 2017	07.00 – 11.00	X IPS 3 X MIPA 3	PENJAS KES	RENANG	SAINTIFIK
Senin 6 November 2017	07.00 – 09.00	XII IPS 3	PENJAS KES	PERGAULAN SEHAT dan TIDAK SEHAT	SAINTIFIK
Selasa 7 November 2017	07.00 – 11.00	X MIPA 2 X MIPA 4	PENJAS KES	PERGAULAN SEHAT dan TIDAK SEHAT	SAINTIFIK
Rabu November 2017	07.00 – 11.00	X MIPA 5 X IPS 1	PENJAS KES	PERGAULAN SEHAT dan TIDAK SEHAT	SAINTIFIK
Kamis 9 November 2017	07.00 – 09.00	X IPS 2	PENJAS KES	PERGAULAN SEHAT dan TIDAK SEHAT	SAINTIFIK
Jumat 10 November 2017	07.00 – 11.00	X IPS 3 X MIPA 3	PENJAS KES	PERGAULAN SEHAT dan TIDAK SEHAT	SAINTIFIK

Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dilaksanakan di ruang kelas, guru pembimbing mengikuti dan memantau jalannya pembelajaran untuk melakukan penilaian terhadap praktikan yang sedang mengajar. Praktikan mendapat bimbingan dari guru mata pelajaran Penjaskes yaitu Bapak Muh. Kasmadi, S.Pd. Bimbingan dilakukan pada pembuatan perangkat pembelajaran yang meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), media pembelajaran, alokasi waktu, dan pendampingan pada saat mengajar di dalam kelas. Bimbingan dilaksanakan pada waktu yang telah disepakati dengan guru pembimbing. Adapun langkah-langkah yang ditempuh selama praktik mengajar berlangsung adalah sebagai berikut:

a. Membuka Pelajaran

- 1) Membuka pertemuan dengan salam.

- 2) Memberikan perhatian kepada siswa dengan cara bertanya mengenai kondisi mereka, misalnya menanyakan kabar mereka hari ini, dan apakah ada yang tidak masuk hari ini.
- 3) Melakukan apersepsi secara lisan yang dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan yang sederhana berkaitan dengan materi sebelumnya atau mengenai keterkaitan antara materi yang akan diajarkan dengan kehidupan sehari-hari.
- 4) Menyampaikan tujuan pembelajaran dengan tujuan agar siswa mengetahui tentang materi yang akan dipelajari.

b. Penyajian Materi

Dalam menyampaikan materi ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, antara lain:

1) Penguasaan materi

Materi harus dapat dikuasai oleh praktikan, agar nantinya dapat menyampaikan materi pelajaran dengan baik dan tepat kepada siswa.

2) Penggunaan metode dan model pembelajaran

Metode dan media pembelajaran yang digunakan dipilih yang menarik yaitu tanya jawab, diskusi kelompok, disertai dengan permainan edukasi, dan kerja kelompok dengan metode pembelajaran *share and pair*, agar siswa lebih memperhatikan pembelajaran dan pembelajaran dapat berlangsung menyenangkan.

3) Penggunaan media pembelajaran

Media yang digunakan oleh praktikan disesuaikan pada jenis materi yang disampaikan. Media yang pernah digunakan adalah *powerpoint* (PPT), gambar, animasi, video, lembar analisis kasus, dengan model pembelajaran yaitu *Cooperative Learning (CL)*, *Discovery Learning*, *share and pair*, dan *card match*. Setelah materi semua tersampaikan dengan metode yang telah digunakan. Secara bersama-sama praktikan dan siswa membuat kesimpulan atas materi yang baru saja dipelajari.

c. Menutup Pelajaran

Kegiatan menutup pelajaran diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Mengadakan refleksi dan evaluasi terhadap materi yang telah diberikan. Sehingga praktikan dapat memberi konfirmasi atau pelurusan kesalahan pemahaman siswa. Selain itu, guru juga dapat mengukur kemampuan siswa sejauh mana pemahaman materi yang telah disampaikan praktikan dengan memberikan *post test* sederhana terkait materi yang dipelajari.

- 2) Memberikan tugas/PR, baik secara mandiri maupun secara kelompok
Sebagai penguat pemahaman siswa tentang materi yang baru saja disampaikan, praktikan memberi tugas belajar sendiri di rumah mengenai materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya.
- 3) Menutup dengan doa dan salam.

3) Evaluasi

Pada tahap ini, praktikan dinilai oleh guru pembimbing, baik dalam membuat persiapan mengajar, melakukan praktik mengajar di kelas, kepedulian terhadap siswa, maupun penguasaan kelas. Praktikan juga melakukan evaluasi terhadap peserta didik dengan melakukan evaluasi hasil pembelajaran tersebut dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa yang telah diajar selama pelaksanaan PLT dalam menangkap materi yang diberikan. Evaluasi yang dilaksanakan berupa ulangan harian. Ulangan harian bertujuan untuk mengukur tingkat penguasaan siswa terhadap materi pelajaran. Evaluasi pembelajaran dilakukan di kelas tempat praktikan melaksanakan pembelajaran yakni kelas XII IPS 3, X MIPA 2, X MIPA 4, X MIPA 5, X IPS 1, X IPS 2, X IPS 3, X MIPA 3,dengan melakukan evaluasi pembelajaran, praktikan dapat mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan dan praktikan dapat mengetahui apakah kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan praktikan sudah cocok atau perlu perbaikan. Setelah mengadakan ulangan harian, lalu dilaksanakan program perbaikan yang diperuntukkan bagi siswa yang belum tuntas atau nilainya masih dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Untuk mata pelajaran Sosiologi, KKM yang telah ditentukan ialah 75 kelas X dan 75 kelas XII.

4) Umpam Balik Pembimbing

Dalam kegiatan PLT, guru pembimbing sangat berperan dalam kelancaran penyampaian materi. Hal ini dikarenakan guru pembimbing sudah mempunyai pengalaman yang lebih mumpuni dalam menghadapi siswa ketika proses pembelajaran. Dalam praktiknya, guru pembimbing mengamati dan memperhatikan praktikan mulai dari mempersiapkan perangkat pembelajaran seperti RPP, metode dan media serta ketika sedang praktik mengajar di kelas. Setelah selesai praktik mengajar, guru pembimbing memberikan umpan balik kepada praktikan. Umpam balik ini

berupa kritik dan saran yang membangun yang membuat praktikan dapat memperbaiki kegiatan belajar mengajar selanjutnya. Beberapa saran dari guru pembimbing antara lain:

- a. Praktikan sebaiknya lebih pandai mengatur/memperkirakan waktu, sehingga pada proses pembelajaran dari pendahuluan sampai akhir berupa pemberian *post test* dan kesimpulan dapat terlaksana dalam satu pertemuan.
- b. Sebaiknya siswa tidak dijelaskan materi secara umum (luas) terlebih dahulu. Lebih baik mengambil contoh dari keseharian siswa itu sendiri, misalnya pengamalan sila-sila Pancasila dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Praktikan sebaiknya lebih tegas dalam menghadapi siswa yang kurang bisa diatur (siswa yang sering bercanda dan mengganggu konsentrasi teman yang lain).

5) Penyusunan Laporan

Tindak lanjut dari program PLT adalah penyusunan laporan sebagai pertanggungjawaban atas kegiatan PLT yang telah dilaksanakan. Laporan ini disusun secara individu dengan persetujuan Guru Pembimbing, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL), Koordinator PLT Sekolah, dan Kepala Sekolah.

6) Penarikan PLT

Penarikan mahasiswa PLT UNY 2017 dilaksanakan pada tanggal 15 November 2017 oleh Pihak LPPMP UNY yang diwakilkan Dosen Pamong Sekolah masing-masing.

C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN DAN REFLEKSI

Selama pelaksanaan PLT, praktikan mendapatkan pengalaman yang berharga dan sangat mengesankan. Praktikan juga memperoleh gambaran sesungguhnya tentang bagaimana cara berinteraksi dengan peserta didik, bagaimana cara menyampaikan materi agar mudah dipahami, teknik penguasaan kelas, teknik bertanya, penggunaan metode yang tepat, dan pelaksanaan evaluasi, dimana gambaran ini sangat berbeda dengan pembelajaran *micro teaching* yang pernah dilakukan di kampus saat *micro teaching* yang menjadi siswa adalah teman sebaya dan jumlahnya pun sedikit, jauh berbeda dengan siswa yang sebenarnya dan jumlah siswa yang lebih banyak.

Secara keseluruhan program kegiatan PLT dapat terlaksana dengan baik dan lancar, di mana semua program dapat praktikan laksanakan dengan cukup baik. Praktikan dapat melaksanakan proses pembelajaran 24 kali (20 kali pemberian materi pembelajaran untuk kelas paralel dan 1 kali ulangan harian dan remidi untuk masing-masing kelas) dengan 8 RPP.

Program yang dilaksanakan oleh penyusun sangat jauh dari sempurna, karena itu penyusun berusaha untuk melakukan analisis demi menemukan solusi untuk menjadi bahan renungan guna memperbaiki praktikan ke depannya. Analisis yang dilakukan antara lain:

1. Analisis Pelaksanaan Program

Rencana program PLT sudah disusun sedemikian rupa, sehingga dapat dilaksanakan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Dalam pelaksanaannya, ada sedikit perubahan dari program yang telah disusun, tetapi perubahan-perubahan tersebut tidak memberikan pengaruh yang berarti dalam pelaksanaan PLT. Berdasarkan catatan, selama ini seluruh program kegiatan PLT dapat terealisasi dengan baik. Adapun seluruh program yang dilaksanakan adalah:

- a. Semua program yang telah praktikan susun;
- b. Kegiatan khusus sekolah yang melibatkan mahasiswa PLT untuk berpartisipasi serta menjalin kerjasama yang baik dengan berbagai pihak.

2. Hambatan

Selama mahasiswa melaksanakan PLT di SMA N 1 JETIS, beberapa hambatan yang ditemui, antara lain:

a. Teknik Mengontrol Kelas

Selama pembelajaran berlangsung, praktikan mengalami kesulitan dalam mengontrol siswa. Ada sebagian siswa yang mengobrol dengan temannya dan membuat gaduh di kelas pada saat KBM berlangsung.

b. Penyampaian Materi terlalu Cepat

Saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, ada siswa yang memberi kritikan bahwa penyampaian materi pembelajaran terlalu cepat. Hal ini dikarenakan muatan materi yang cukup banyak sedangkan jam pelajaran yang disediakan hanya 2x45 menit. Namun, hambatan-hambatan tersebut dapat dipecahkan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Membuat perhatian yang lebih dengan memberikan pertanyaan atau teguran secara langsung kepada siswa;

- 2) Berusaha membuat media dengan sebaik-baiknya dan semenarik mungkin untuk membantu siswa dalam proses pembelajaran.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) yang dilaksanakan di SMA N 1 JETIS, ada beberapa hal yang dapat disimpulkan diantaranya sebagai berikut:

1. Program Praktik Lapangan Terbimbing sebagai salah satu program wajib yang harus ditempuh bagi mahasiswa UNY khususnya program studi kependidikan. Praktik ini merupakan kegiatan yang sangat tepat dan memiliki fungsi serta tujuan yang jelas sebagai sarana untuk memberikan bekal kemampuan menjadi tenaga kependidikan yang profesional. Hal ini dalam rangka untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan, serta profesionalitas mahasiswa sebagai seorang calon pendidik yang dituntut harus memiliki empat kompetensi guru yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi profesional, kompetensi personal, dan kompetensi sosial. Dengan cara melakukan pengamatan dan sekaligus praktik secara langsung pada kondisi yang sebenarnya, tentunya sedikit banyak akan memberikan pengalaman nyata mahasiswa sebagai seorang calon pendidik.
2. Melalui Program Praktik Lapangan Terbimbing yang telah dilakukan, mahasiswa akan berusaha untuk menumbuhkembangkan sikap dan kepribadian sebagai seorang pendidik, memiliki sikap dewasa dalam bertindak dan berpikir serta disiplin dalam melaksanakan tugas dan kewajiban sehingga akan memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan masyarakat di sekelilingnya.
3. Koordinasi dengan Guru Pembimbing yang sangat baik akan menunjang pelaksanaan PLT, sehingga segala permasalahan yang menyangkut kegiatan pembelajaran segera dapat terpecahkan dengan tepat dan baik.
4. Melalui program PLT, mahasiswa sebagai calon pendidik tenaga kependidikan tentunya akan lebih menyadari tugas dan kewajibannya sebagai seorang individu yang berkompeten sehingga akan memiliki semangat dalam membantu mencerdaskan kehidupan bangsa sebagai salah satu peran serta dalam membangun bangsa. Untuk mencapai tujuan dari PPL seperti yang telah direncanakan, salah satu cara yang dapat ditempuh oleh praktikan adalah berusaha sebaik-baiknya melaksanakan seluruh rangkaian kegiatan PLT sesuai dengan pedoman pelaksanaannya dengan tidak lupa selalu berkonsultasi dengan guru pembimbing maupun dosen pembimbing setiap sebelum atau sesudah melakukan suatu kegiatan.

Selain hal-hal yang telah disebutkan di atas, ada beberapa hal yang sangat bermanfaat dalam pelaksanaan PLT, yaitu:

a. Bagi Mahasiswa

- 1) Dapat mendewasakan cara berpikir dan meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan, dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah.
- 2) Dapat memperdalam pengertian, pemahaman, dan penghayatan tentang pelaksanaan pendidikan.
- 3) Mendapatkan kesempatan untuk mempraktikkan bekal yang telah diperoleh selama duduk diperkuliahannya ke dalam proses pembelajaran di kelas dan/atau kegiatan kependidikan lainnya.
- 4) Dapat mengenal dan mengetahui secara langsung kegiatan proses pembelajaran dan/atau kegiatan lainnya selama di tempat praktik.
- 5) Memperoleh pengalaman yang sangat berharga dan akan berguna sampai kapanpun.

b. Bagi Sekolah

- 1) Mendapat inovasi dalam kegiatan kependidikan.
- 2) Mendapat motivasi untuk mengeksplorasi hal-hal baru yang sedang berkembang dalam dunia pendidikan.
- 3) Memperoleh bantuan tenaga dan pikiran di dalam mengelola kegiatan kependidikan di sekolah.

c. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta

- 1) Dapat memperluas dan meningkatkan jalinan kerjasama dengan pihak sekolah ataupun intansi lainnya.
- 2) Mendapatkan masukan tentang kasus kependidikan yang berharga yang dapat dipergunakan sebagai bahan pengembangan penelitian.
- 3) Mendapatkan masukan tentang perkembangan pelaksanaan praktik kependidikan terkait dengan kurikulum, metode pembelajaran, dan proses pembelajaran di kampus UNY agar dapat lebih disesuaikan dengan tuntutan nyata di lapangan.

B. SARAN

1. Kepada LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta

- a. Perlunya koordinasi yang lebih baik lagi antara LPPMP, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL), dengan pihak sekolah, sehingga mahasiswa dapat memenuhi kewajiban-kewajiban yang dibebankan sesuai dengan kebijakan yang berlaku.
- b. Frekuensi kehadiran DPL PLT ke sekolah harap diperhatikan dan lebih ditingkatkan, agar mahasiswa dapat dengan mudah melakukan bimbingan.

- c. Kegiatan pembekalan harap diberitahukan jauh-jauh hari, agar mahasiswa dapat mempersiapkan PLT dengan lebih baik dan juga perlu adanya ketentuan dalam penulisan laporan PLT yang lebih jelas lagi.
- d. Batas waktu pengumpulan laporan PLT jangan terlalu singkat, karena PLT tahun 2017 ini dilaksanakan 2 bulan, sehingga membutuhkan lebih banyak waktu dalam menyusun laporan beserta lampiran-lampirannya. Karena kegiatan mahasiswa di sekolah tidak hanya mengajar, tetapi juga melaksanakan kegiatan di luar kegiatan mengajar.

2. Kepada Pihak SMA N 1 JETIS

- a. Perlu diadakan Gerakan Disiplin Nasional (GDN) setiap 2 minggu sekali, agar siswa-siswi SMA N 1 JETIS bisa lebih disiplin dan menaati tata tertib sekolah.
- b. Menjaga dan meningkatkan sarana dan prasarana sekolah yang sudah ada.
- c. Memanfaatkan fasilitas media yang ada, agar siswa lebih mudah dalam memahami materi yang disampaikan.

3. Kepada Mahasiswa PLT Periode Berikutnya

- a. Mahasiswa PLT hendaknya melakukan observasi secara optimal, agar program-program yang dilaksanakan dapat sesuai dengan kebutuhan sekolah.
- b. Mahasiswa PLT hendaknya melaksanakan kewajiban dan tanggungjawab dengan baik.
- c. Mahasiswa PLT hendaknya membina komunikasi yang baik dengan pihak sekolah, baik guru, staff, maupun siswa, agar terbina hubungan yang harmonis.
- d. Mahasiswa PLT hendaknya menjaga dan memperhatikan penampilan, agar tercermin sosok guru yang profesional dan menjadi panutan bagi siswa-siswi di sekolah.
- e. Mahasiswa PLT hendaknya mengembangkan lebih banyak media pembelajaran yang bisa membantu siswa untuk belajar lebih giat lagi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tim Pembekalan KKN-PPL. 2015. *Materi Pembekalan PPL 2016.* Yogyakarta: LPPMP UNY.
2. Tim Penyusun. 2016. *Materi Pembekalan Mikro/PPL I.* Yogyakarta: LPPMP UNY.
3. Tim Penyusun. 2016. *Panduan Pengajaran Mikro.* Yogyakarta: LPPMP UNY.
4. Tim Penyusun. 2016. *Panduan PPL.* Yogyakarta: LPPMP UNY.

LAMPIRAN



1. dokumentasi saat melakukan penilaian renang



2. Dokumentasi saat pembelajaran basket

KALENDER PENDIDIKAN SMA NEGERI 1 JETIS BANTUL 2017/2018



3. Kalender pendidikan sma negeri 1 jetis

Jadwal Mengajar Guru sem 1 TA 2017/2018

		Nama Guru Much. Kasmadi, S.Pd	Mapel : Penjasorkes			
		Kode Guru 27	Jml Jam : 24			
Jam Ke	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
1		X MIPA 2	X MIPA 5	X IPS 2	X IPS 3	
2	XII IPS 3	X MIPA 2	X MIPA 5	X IPS 2	X IPS 3	
3	XII IPS 3	X MIPA 2	X MIPA 5	X IPS 2	X IPS 3	
4	XII IPS 3	X MIPA 4	X IPS 1		X MIPA 3	
5		X MIPA 4	X IPS 1		X MIPA 3	
6		X MIPA 4	X IPS 1		X MIPA 3	
7						
8						
9						
10						

4. Jadwal mengajar penjaskes di SMA N 1 JETIS



5. Foto bersama guru pembimbing bapak Muh. Kasmadi, Spd

NP. ma2

KONDISI SEKOLAH

Universitas Negeri Yogyakarta

Untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMA Negeri 1 Jetis

NAMA: Andika Ari Pratama

ALAMAT SEKOLAH : Jetis, Bantul Yogyakarta

NOMOR MHS. : 14601241052

FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi fisik sekolah	Kondisi sekolahan cukup luas dan keadaan gedung yang bagus.	Layak
2	Potensi siswa	Siswa sangat potensial dan baik	Baik
3	Potensi guru	Potensi guru sangat baik	Baik
4	Potensi karyawan	Karyawan cukup banyak dan berpotensi baik	Baik
5	Fasilitas KBM, media	Baik, namun LCD belum ada di setiap kelas, hanya beberapa kelas saja yang terdapat LCD	Baik
6	Perpustakaan	Kurang tertata dengan baik, dan siswa masih jarang yang memanfaatkan adanya perpustakaan	Baik
7	Laboratorium	Terdiri atas laboratorium fisika, biologi, bahasa dan komputer.	Layak
8	Bimbingan konseling	Sudah ada dan berjalan dengan baik	Baik
9	Bimbingan belajar	Sudah ada dan biasanya diampu guru	Baik

		pembimbing atau wali kelas.	
10	Ekstrakurikuler	Pramuka, bola volly, basket, seni tadi dan pencak silat sudah ada namun belum berjalan secara maksimal.	Ada
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	Sudah ada dan sudah berjalan dengan baik	Ada

12	Organisasi dan fasilitas UKS	Sudah ada dan dikelola guru-guru	Ada
13	Administrasi	Sudah baik dan lengkap	Baik
14	Karya Tulis Ilmiah Remaja	Sudah ada namun belum begitu maksimal	Ada
15	Karya Ilmiah oleh Guru	-	
16	Koperasi siswa	Ada, dikelolah oleh guru dan karyawan	Baik
17	Tempat ibadah	Sudah ada mushola, bersih, namun mukenanya kurang tertata.	Baik
18	Kesehatan lingkungan	Dijalankan dengan piket dan kerja bakti pada akhir pelajaran setiap hari Sabtu	Baik

Bantul, 15 September 2017

Mengetahui

Koordinator PLT Sekolah

Dra. Juweni

Andika Ari Pratama

NIM : 14601241052

NIP. 19620604 198803 2 003

**HASIL OBSERVASI
PEMBELAJARAN
DI KELAS DAN
OBSERVASI PESERTA
DIDIK**

NP. ma1

UntukMahasiswa

UniversitasNegeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : ANDIKA ARI PRATAMA PUKUL : 08.00-10.00

NO. : 14601241052 TEMPAT : SMA N 1 JETIS

MAHASISWA

PRAKTIK

TGL.

OBSERVASI

: 13-04-2017

FAK/JUR/PROD

: FIK/ POR/ PJKR

No.	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
	Perangkat Pembelajaran	
A.	1. Silabus	Ada, disediakan oleh MGMP.
	2. Satuan Pelajaran	Menggunakan kurikulum 2013 dan KTSP
	3 Rencana Pembelajaran	Dibuat sendiri oleh guru mapel
	Proses Pembelajaran	
B	1. Membuka pelajaran	Selalu diawali dengan doa, absesnsi, apersepsi dan mengkondisikan siswa
	2. Penyajian materi	Penyajian materi terstruktur sesuai dengan RPP.
	3. Metode pembelajaran	Disesuaikan dengan materi, ada demonstrasi, eksperimen, diskusi, tanya jawab dan penugasan.
	4. Penggunaan bahasa	Menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa jawa
	5. Penggunaan waktu	Menggunakan waktu dengan efektif

	6. Gerak	Aktif dalam mengikuti aktivitas gerak
	7. Cara memotivasi siswa	Sudah ada dan bagus
	8. Teknik bertanya	Sudah bagus dan sesuai dengan materi
	9. Teknik penguasaan kelas	Mampu menguasai kelas secara baik
	10. Penggunaan media	Menggunakan LCD
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Pertanyaan dan melihat kesalahan siswa
	12. Menutup pelajaran	Baik, diakhiri dengan doa, mengitung jumlah siswanya kembali, pemberian tugas dan salam.
C	Perilaku siswa	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Siswa tenang dalam menerima pelajaran namun siswa kurang aktif dalam bertanya
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Sopan dengan guru dan karyawan ketika bertemu di luar kelas.

Sewon, 13 APRIL 2017

Mengetahui

Mahasiswa

Koordinator PLT Sekolah

Dra. Juweni

NIP. 19620604 198803 2 003

Andika Ari Pratama

NIM : 14601241052

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : **SMA NEGERI 1 JETIS**
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**
Kelas/Semester : **X /1 (SATU)**
Materi pokok : **Permainan Bola Basket**
Waktu : **1 x (3 x 45 menit) / (1 x pertemuan)**

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	3.1.1 Menjelaskan macam-macam teknik dasar dalam permainan bola basket 3.1.2 Menjelaskan cara melakukan gerakan dribbling dan passing dalam permainan bola basket
4.1 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu per-mainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	4.1.1 Mempraktikkan gerakan dribbling dan passing dalam permainan bola basket

C. Tujuan Pembelajaran

- 3.1.1.1 Siswa dapat menyebutkan macam-macam gerakan teknik dasar dalam permainan bola basket
- 3.1.1.2 Siswa dapat menjelaskan bagai mana cara dalam melakukan gerakan dribbling dan passing dalam permainan bola basket
- 4.1.1.1 Siswa dapat mempraktikkan gerakan dribbling dan passing dengan cara yang benar

D. Materi Pembelajaran

Teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut :

- Cara memegang bola
 - Pegang bola basket dengan kedua telapak tangan
 - Badan condong kedepan
 - Salah satu kaki maju kedepan
 - Jari tangan dibuka selebar mungkin\
 - Posisi kedua tangan memegang sisi kanan dan kiri bola basket

- Passing

adalah suatu gerakan yang bertujuan untuk memberikan umpan atau bola menuju rekan sesama tim dalam permainan bola basket.

Passing dibagi menjadi 3 cara

- Chest pass : melempar bola dari posisi dada
- Overhead pass : melempar bola diatas kepala
- Bounce pass : melempar bola dengan cara dipantulkan ke bawah

- Dribbling

Dribbling adalah gerakan membawa bola basket dengan cara memantul-mantulkan bola dibawah lantai

E. Metode dan Model Pembelajaran

- a. Metode yang digunakan dalam pembelajaran adalah *Scientific*
- b. Model pembelajaran yang digunakan adalah TGFU

G. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran

- a. Gambar orang saat melakukan dribbling dan passing



Gambar 1. Dribbling



gambar 2. passing

2. Sarana dan prasarana pembelajaran :

- a. Bola basket
- b. Lapangan bola basket

3. Sumber Belajar :

- a. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,--Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.
- b. <http://gurupenjaskes.com/teknik-dasar-bolabasket>

H. Langkah-langkah Pembelajaran

Gambar	Deskripsi	Waktu
  Keterangan :  : Guru  : Siswa	<p>Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan presensi. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. Guru mempertanyakan "Siapa atlet basket idola kalian?", keunggulan apa yang dimiliki oleh atlet tersebut?, dan pertanyaan lainnya yang relevan. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 1, yaitu : mempelajari gerakan dribbling dan passing bola basket Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan, (menjelaskan definisi dan cara melakukan dribbling dan passing, membagi kelompok, melakukan permainan dengan menggunakan passing dan dribbling) 	15 menit
 Keterangan :  : Guru  : Siswa	<p>Inti</p> <p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan model pembelajaran Tgfu</p> <p>a. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik mengamati gambar dua orang atlet basket yang melakukan gerakan dribbling dan passing 	95 menit

	<p>b. Menanya</p> <p>1) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan gerakan dribbling dan passing dalam bola basket</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>1) Melakukan pemanasan dengan modifikasi permainan lempar tangkap</p> <p>2) Masing masing kelompok melakukan permainan dengan menggunakan dribbling dan passing</p> <p>3) Masing masing kelompok diberi waktu 20 menit untuk mencoba melakukan dribbling dan passing</p> <p>d. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>1) Peserta didik diberi lembar tugas</p> <p>2) Masing masing kelompok saling mengomentari dan memberikan masukan terhadap kelompok lain</p> <p>3) durasi waktu yang dibutuhkan peserta didik dalam memberikan komentarnya adalah 10 menit</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <p>1) Setiap kelompok mempraktikkan kembali gerakan dribbling dan passing melalui sebuah permainan dengan durasi waktu 20 menit</p>	
--	--	--

	Penutup <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membariskan siswa menjadi 2 shaf dan merentangkan kedua tangan (mengatur jarak). 2. Siswa melakukan pendingan penguluran secara berpasangan 3. Guru memimpin pendinginan dengan pelepasan: <ol style="list-style-type: none"> a. Menggerakkan tangan diatas kemudian mengayunkan kebawah. b. Mengayunkan tangan kedepan, belakang, kanan, dan kiri. c. Melemaskan paha dan kaki dengan di goyang-goyangkan. 4. Siswa kembali merapatkan barisan dengan komando guru 5. Guru mengevaluasi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan yang mungkin terjadi 6. Guru memberikan penugasan untuk pertemuan selanjutnya serta memotivasi siswa untuk berlatih dirumah dengan menonton video yang telah dibagian dipertemuan lalu 7. Guru menyuruh siswa berhitung 8. Salah satu siswa memimpin doa 9. Memberikan salam dan dibubarkan 	25 menit
--	--	----------

I. Penilaian:

1. Bentuk Instrumen dan Instrumen Lembar Pengamatan sikap

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok : dribbling dan passing bola basket

1. Pengamatan sikap (afektif):

Lakukan teknik dribbling dan passing, nilai dengan menekankan pada nilai keberanian, kejujuran, menghargai teman

Keterangan:

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

$$Nilai = \frac{Jumlah skor yang diperoleh}{Jumlah skor maksimal} \times 4$$

RUBIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM BOLA BASKET

NO	Prilaku yang di harapkan	1	2	3	4
1.	Berani dan tidak ragu-ragu dalam melakukan gerakan dribbling maupun cheeses pass				
2.	Sikap Tanggugjawab				
3.	Trampil dalam melakukan gerakan				
4.	Berprilaku kerjasama				
	JUMLAH: JUMLAH SEKOR MAKSIMAL:4				

Berilah tanda centang(V) pada kolom dibawah ini:

NO	Perilaku yang diharapkan	SL	SR	KD	TP
1.	Berupaya menyelesaikan tugas yang di berikan				
2.	Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas				
3.	Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran				
4.	Mengikuti seluruh proses pembelajaran				
	JUMLAH:				
	RATA-RATA:				

Keterangan :

SL = Selalu , apabila selalu melakukan sesuai pernyataan (4)

SR = Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan (3)

KD = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan (2)

TP = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan (1)

2. Penilaian Pengetahuan (kognitif)

a. Tes Tertulis

- Pilihan Ganda

1. Bagaimana posisi badan saat melakukan gerakan chestpass ?

A. tegap

B. sedikit membungkuk kebawah

C. sangat membungkuk

- D. terlalu tegap
2. Apa yang dimaksud dengan passing dalam bola basket ?
A. Melempar bola ke gawang
B. Membuang bola ke luar arena
C. Gerakan memberikan umpan kepada rekan
D. Gerakan menghalau umpan dari musuh
3. Melempar bola dengan cara memantulkan ke bawah disebut ?
A. Bounce pass
B. Chest pass
C. Overhead pass
D. Base ball pass
4. Memantulkan bola ke bawah secara terus menerus disebut ?
A. Dribbling
B. Shooting
C. Passing
D. Semua jawaban benar
- Cara memegang bola
A. Badan condong kedepan
B. Salah satu kaki maju kedepan
C. Badan condong ke belakang
D. Kaki sejajar
5. Dari kalimat diatas yang merupakan cara untuk melakukan chest pass adalah
A. A, b
B. B,c
C. D,c
D. A,d
- Nilai= Sola pilihan ganda x 100

5

b. Tes Lisan

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam bola basket

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP TEKNIK DASAR BASKET

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi badan pada saat passing?				
2. Bagaimana posisi badan pada saat melakukan dribbling ?				
3. Bagaimana posisi kaki saat melakukan passing				
4. Bagaimana posisi tangan saat melakukan dribbling?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

c. Penugasan

Buatlah video teknik dasar bola basket yaitu chest pass dan dribbling

3. Penilaian ketampilan (psikomotor)

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR BOLA BASKET

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Saat melakukan gerakan dribbling posisi tangan sudah benar				
2. Saat melakukan gerakan passing posisi salah satu kaki maju kedepan				
3. Saat melakukan passing badan condong ke depan				
JUMLAH				

Kritik dan Saran dari guru pembimbing :

Guru pembimbing 1

Much. Kasmadi, S.Pd.

Guru pembimbing 2

Tri Giharto, S.Pd.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMA N 1 JETIS
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / 1
Materi Pokok	: Teknik Dasar Bola Voli
Alokasi Waktu	: 3 X 45 menit

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar :

- 3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
- 4.1 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu per-mainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik

C. Indikator Pencapaian Kompetensi :

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Melakukan sikap awal passing bawah bolavoli dengan benar melalui latihan berkelompok

5. Melakukan sikap perkenaan bola pada passing bawah bolavoli dengan benar melalui latihan berulang-ulang
6. Melakukan sikap akhir pasing bawah bolavoli dengan benar.
7. Menjelaskan sikap awal passing bawah bolavoli dengan benar.
8. Menjelaskan sikap perkenaan bola passing bawah bolavoli dengan benar.
9. Menjelaskan sikap akhir passing bawah bolavoli dengan benar

D. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Menunjukkan sikap religi / beriman dan takwa
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Melakukan sikap awal passing bawah bolavoli dengan benar melalui latihan berkelompok
5. Melakukan sikap perkenaan bola pada passing bawah bolavoli dengan benar melalui latihan berulang-ulang
6. Melakukan sikap akhir pasing bawah bolavoli dengan benar.
7. Menjelaskan sikap awal passing bawah bolavoli dengan benar.
8. Menjelaskan sikap perkenaan bola passing bawah bolavoli dengan benar.
9. Menjelaskan sikap akhir passing bawah bolavoli dengan benar.

E. Materi Pembelajaran :

1. *Passing bawah bola voli.*

Passing dalam permainan bolavoli adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau passing bawah yang baik adalah: a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

1) Persiapan (Sikap awal)

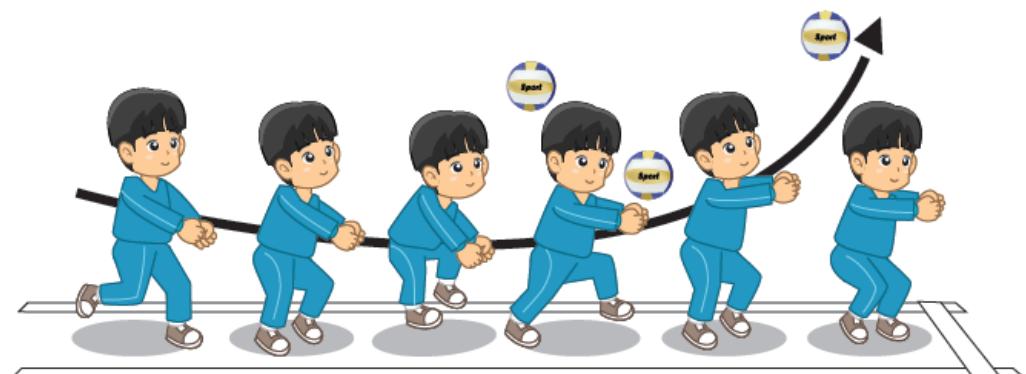
1. bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
2. genggam jemari tangan
3. kaki dalam posisi meragang dengan santai, bahu terbuka lebar
4. tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
5. bentuk landasan dengan lengan
6. sikut terkunci
7. lengan sejajar dengan paha
8. pinggang lurus
9. pandangan kearah bola



Gb. 1 Gerakan persiapan *passing* bawah

2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

1. menerima bola di depan badan
2. sedikit mengulurkan kaki
3. berat badan dialihkan kedepan
4. pukulah bola jauh dari badan
5. pinggul bergerak ke depan
6. perhatikan bola saat menyentuh lengan



Gb. 2 Gerakan pelaksanaan *passing* bawah

3) Gerakan Lanjutan (Sikapakhir)

1. jari tangan tetap digenggam
2. sikut tetap terkunci
3. landasan mengikuti bola kesasaran.
4. pindahkan berat badan arah kesasaran
5. perhatikan bola bergerak kesasaran



Gb. 3 Gerakan lanjutan *passing* bawah

F. MetodePembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Metode: penugasan, demonstrasi,

G. Media Pembelajaran:

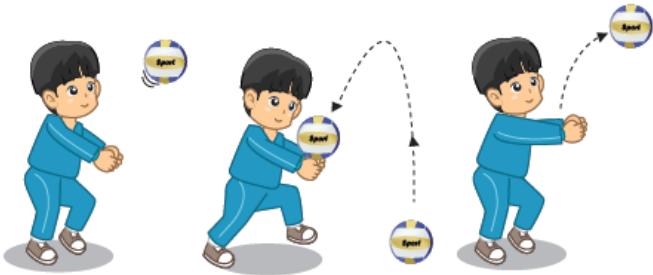
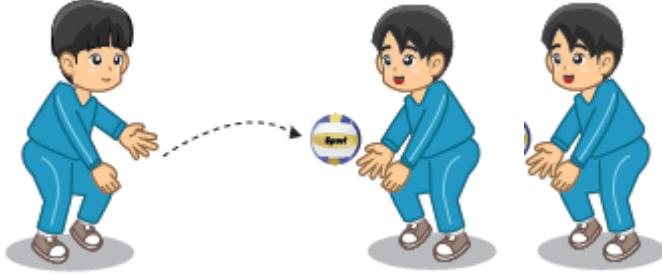
- Bola, cone, rompi, tali

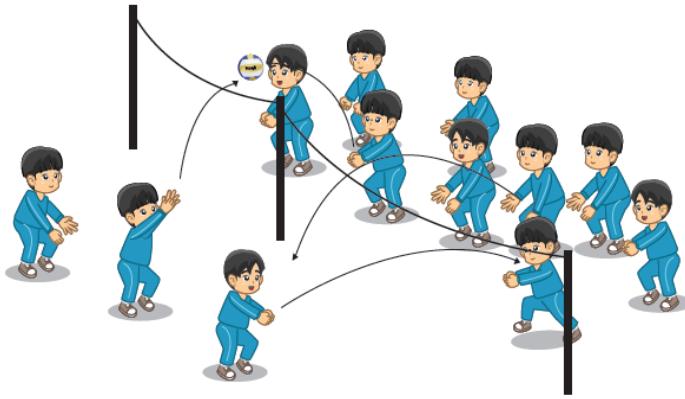
H. SumberBelajar

1. Ruang terbuka yang rindang, datar dan aman
2. Buku teks
3. Buku referensi, Roji, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*, Jakarta : Erlangga
4. Lembar Kerja Proses Belajar, Roji, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta : Erlangga

G. Langkah-langkah pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, dan persepsi• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran	15 menit

Inti	<p>1. Pemanasan dengan pendekatan bermain lempar lawan serta peregangan statis dan dinamis.</p> <p>2. Guru mendemonstrasikan gerakan passing bawah dengan bantuan beberapa peserta didik</p> <p>3. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru</p> <p>4. Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru</p> <p>5. Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demonstrasikan oleh guru yaitu teknik dasar passing bawah dengan rincian kegiatan sebagai berikut:</p>  <p>6. Melakukan pasing bawah dengan diawali dengan bola dipantul teman di tempat dan setelah mantul lantai bola didorong dengan dua lengan (perorangan)</p> <p>7. Teknik dasar (pasing bawah) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:</p>  <p>1. Melakukan pasing bawah diawali bola dilambung teman di tempat dilanjutkan sambil berjalan ke depan.</p>	100 menit
------	---	-----------

	<p>8. Teknik dasar (pasing bawah) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:</p>  <p>2. Melakukan pasing bawah dengan cara mendorong boladi atas tali di awali bola dilambung teman melewati atas tali yang di bentang. Organisasi latihan seperti pada latihan 2</p> <p>3. Bermain dengan permainan sederhana</p>	
	<p>4. Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik</p> <p>5. Guru mengatur siswa menjadi 4 kelompok</p> <p>6. Guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap kelompok.</p> <p>7. Siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya</p> <p>8. Siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali melakukan teknik dasar passing bawah seterusnya</p>	

	dilakukan secara bergantian sampai semua anggota kelompok melakukan passing bawah dan yang lain menjadi pengamat 9. Siswa melaksanakan tugas gerak, dan menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan.	
Penutup	1. Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan persiapan mengikuti mapel lain) 2. Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik 3. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran	20 Menit

F. Penilaian

1. Teknik penilaian:

1. Tes unjuk kerja (keterampilan):

Lakukan teknik dasar passing

Keterangan:

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

Nilai =	Jumlah skor yang diperoleh _____
	Jumlah skor maksimal

2. Pengamatan sikap (sikap):

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu mentaati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan menuunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

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

(✓) memdapat nilai 1

Nilai =	Jumlah skor yang diperoleh _____
	Jumlah skor maksimal

3. Kuis/embedded test (pengetahuan):

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bolavoli

Keterangan:

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

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

4. Nilaiakhir yang diperoleh siswa =

<u>Nilai tes unjuk kerja (keterampilan) + nilai observasi (sikap) + nilai kuis (pengetahuan) =</u>
--

2. Rubrik Penilaian

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

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<i>Melakukan Teknik Dasar Passing Bawah</i> 1. Posisi kedua lutut saat akan melakukan pasing bawah direndahkan 2. Bentuk gerakan lengan saat melakukan pasing bawah mendorong bola ke depan atas 3. Posisi badan yang benar saat akan melakukan pasing bawah dalam permainan bolavoli 4. Bentuk arah bola hasil pasing bawah dalam permainan bolavoli berbentuk parabola				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

Ket :

Skor 1: Jika kurang

Skor 2: Jika cukup

Skor 3: Jika baik

Skor 4: Jika sangat baik

**RUBRIK PENILAIAN
SIKAP/PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLAVOLI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (✓)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	

3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit dan pemain (sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

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

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi kedua lengan saat kamu pasing bawah dalam permainan bolavoli ? 2. Bagaimana posisi kedua telapak tangan saat kamu pasing bawah dalam permainan bolavoli ? 3. Bagaimana posisi badan saat kamu pasing bawah dalam permainan bolavoli ? 4. Bagaimana perkenaan bola dengan tangan 5. Bagaimana jalannya bola saat passing bawah				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

Ket :

Skor 1: Jika menjawab pertanyaan tidak sesuai dengan jawaban

Skor 2: Jika menjawab pertanyaan 1, 2 kriteria dengan benar

Skor 3: Jika menjawab benar separoh lebih dari kriteria yang ada

Skor 4: Jika menjawab pertanyaan dengan benar dan tepat

Kritik dan Saran dari guru pembimbing :

Guru pembimbing 1
pembimbing 2

Guru

Much. Kasmadi, S.Pd.
S.Pd.

Tri Giharto,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMA N 1 JETIS
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XII / 1
Materi Pokok	: Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya crawl
Alokasi Waktu	: 3 X 45 menit

B. Kompetensi Inti

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

C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
<p>3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu ***)</p> <p>4.8 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu ***)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) • Siswa mencoba keterampilan aktivitas airrenang bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) yang telah diperagakan oleh guru • Siswa mempraktikkan secara berulang keterampilan aktivitas airrenang bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama

E. Tujuan Pembelajaran

- 3.8.1.1 Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu).
- 3.8.2.1 Siswa mencoba keterampilan aktivitas airrenang gaya bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) yang telah diperagakan oleh guru.
- 4.8.1.1 Siswa mempraktikkan secara berulang keterampilan aktivitas airrenang gaya bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) sesuai dengan komando dan giliran

yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.

F. Materi Pembelajaran

1. Materi reguler

a. Posisi badan

Pada saat melakukan renang gaya bebas usahakan agar posisi badan selalu sejajar dengan permukaan air (stramline). Usahakan untuk menghindari gerakan yang menyebabkan tubuh naik turun dan kondisikan agar tubuh tetap berputar pada sumbunya.

b. Gerakan kaki

Gerakan kaki berperan penting dalam renang gaya bebas, karena gerakan kaki menyebabkan badan meluncur atau ter dorong ke depan. Gerakan tungkai kaki berfungsi menjaga keseimbangan tubuh. Pada renang gaya bebas kedua kaki digerakkan secara bergantian ke atas dan ke bawah. Gerakan kaki berawal dari pangkal paha dan usahakan agar gerakan kaki tidak terlalu tinggi tetapi cukup dekat dengan permukaan air.

c. Gerakan tangan

Gerakan tangan juga berperan penting karena menyebabkan tubuh ter dorong ke depan. Pada posisi awal usahakan agar kedua tangan lurus ke depan kemudian tangan kiri mengayuh sampai ke belakang kemudian angkat tangan kiri ke atas permukaan air dan ayunkan tangan kiri sejauh mungkin ke arah depan. Kedua tangan bergerak secara bergantian jika tangan kiri mulai di angkat ke permukaan air maka tangan kanan langsung masuk ke dalam air dan langsung mengayuh.

d. Pengambilan nafas

Pengambilan napas renang gaya bebas dilakukan ketika mulut berada di atas permukaan air dengan cara memiringkan kepala ke sisi kanan atau sisi kiri.

e. Gerakan koordinasi

Gerakan koordinasi pada renang gaya bebas merupakan perpaduan dari seluruh rangkaian gerakan renang. Koordinasi gerakan renang gaya bebas dimulai ketika lengan masuk ke dalam air dan kaki bergerak ke atas.

F. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran adalah *Scientific*

J. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran

- b. Gambar perenang gaya crawl yang diambil dari internet

https://id.wikipedia.org/wiki/Gaya_CRAWL

2. Sarana dan prasarana pembelajaran :

- Kolam renang
- Papan luncur

3. Sumber Belajar :

- https://id.wikipedia.org/wiki/Gaya_crawl
- Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,--Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

K. Langkah-langkah Pembelajaran

Gambar	Deskripsi	Waktu
<p style="text-align: center;">(Guru)</p> <p style="text-align: center;">(Siswa) (Siswa) (Siswa) (Siswa)</p> <p style="text-align: center;">(Siswa) (Siswa) (Siswa) (Siswa)</p> <p>Keterangan :</p> <p>(Guru) : Guru</p> <p>(Siswa) : Siswa</p>	<p>Pendahuluan</p> <p>6. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan presensi.</p> <p>7. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</p> <p>8. Guru mempertanyakan "Siapa atlet renang idola kalian?", dan pertanyaan lainnya yang relevan.</p> <p>9. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 1, yaitu : keterampilan gerakan kaki renang gaya crawl</p> <p>10. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, , mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan</p>	2 menit

	penilaian).	
	<p>Inti</p> <p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i></p> <p>b. Mengamati</p> <p>2) Peserta didik mengamati gambar perenang gaya crawl.</p> <p>d. Menanya</p> <p>2) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi gerakan dalam melakukan renang gaya crawl.</p> <p>3) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi gerakan dalam renang gaya crawl</p> <p>e. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>4) Melakukan pemanasan dengan modifikasi permainan</p> <p>5) Peserta didik mempraktikkan gerakan variasi dan kombinasi dari gerakan kaki pada renang gaya crawl</p> <p>6) Peserta didik diberi waktu 10 menit untuk latihan koordinasi kaki renang gaya crawl</p> <p>f. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>3) Peserta didik menganalisis gerakan yang dipraktikkan kelompok lain dan mencari jawaban apa gerakan yang salah dan harus diperbaiki.</p> <p>g. Mengomunikasikan</p> <p>2) Peserta didik mempraktikkan gerakan yang telah</p>	10 menit



Keterangan :

😊 : Guru

☺ : Siswa

	dianalisis dari kelompok lain	
	<p>Penutup</p> <p>10. Guru membariskan siswa menjadi 2 shaf dan merentangkan kedua tangan (mengatur jarak).</p> <p>11. Siswa melakukan pendinginan penguluran secara berpasangan</p> <p>12. Guru memimpin pendinginan dengan pelepasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> d. Menggerakkan tangan diatas kemudian mengayunkan kebawah. e. Mengayunkan tangan kedepan, belakang, kanan, dan kiri. f. Melemaskan paha dan kaki dengan di goyang-goyangkan. <p>13. Siswa kembali merapatkan barisan dengan komando guru</p> <p>14. Guru mengevaluasi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan yang mungkin terjadi</p> <p>15. Guru memberikan penugasan untuk pertemuan selanjutnya serta memotivasi siswa untuk berlatih dirumah dengan menonton video yang telah dibagian dipertemuan lalu</p> <p>16. Guru menyuruh siswa berhitung</p> <p>17. Salah satu siswa memimpin doa</p> <p>18. Memberikan salam dan dibubarkan</p>	10 menit

L. Penilaian:

3. Bentuk Instrumen dan Instrumen Lembar Pengamatan sikap

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok : Renang gaya crawl

2. Pengamatan sikap (afektif):

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

RUBIK PENILAIAN
PERILAKU

NO	Prilaku yang di harapkan	1	2	3	4
1.	Berani dan tidak ragu-ragu dalam melakukan gerakan kaki gaya CRAWL				
2.	Sikap Tanggugjawab				
3.	Trampil dalam melakukan gerakan				
4.	Berprilaku sopan dan taat peraturan				
	JUMLAH: JUMLAH SEKOR MAKSIMAL:4				

Berilah tanda centang(V) pada kolom dibawah ini:

NO	Perilaku yang diharapkan	SL	SR	KD	TP
1.	Berupaya menyelesaikan tugas yang di berikan				
2.	Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas				
3.	Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran				
4.	Mengikuti seluruh proses pembelajaran				
	JUMLAH:				
	RATA-RATA:				

Keterangan :

SL = Selalu , apabila selalu melakukan sesuai pernyataan (4)

SR = Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan (3)

KD = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan (2)

TP = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan (1)

4. Penilaian Pengetahuan (kognitif)

d. Tes Tertulis

- Uraian

No	SOAL	JAWABAN
1.	Apa nama sikap tubuh lurus sejajar rata-rata air saat melakukan renang gaya crawl	streamline

2.	<p>Jelaskan bagai mana langkah-langkah dalam melakukan gerakan renang gaya crawl ?</p>	<p>a. Posisi badan</p> <p>Pada saat melakukan renang gaya bebas usahakan agar posisi badan selalu sejajar dengan permukaan air (stramline). Usahakan untuk menghindari gerakan yang menyebabkan tubuh naik turun dan kondisikan agar tubuh tetap berputar pada sumbunya.</p> <p>b. Gerakan kaki</p> <p>Gerakan kaki berperan penting dalam renang gaya bebas, karena gerakan kaki menyebabkan badan meluncur atau ter dorong ke depan. Gerakan tungkai kaki berfungsi menjaga keseimbangan tubuh. Pada renang gaya bebas kedua kaki digerakkan secara bergantian ke atas dan ke bawah. Gerakan kaki berawal dari pangkal paha dan usahakan agar gerakan kaki tidak terlalu tinggi tetapi cukup dekat dengan permukaan air.</p> <p>c. Gerakan tangan</p> <p>Gerakan tangan juga berperan penting karena menyebabkan tubuh ter dorong ke depan. Pada posisi</p>
----	--	---

	<p>awal usahakan agar kedua tangan lurus ke depan kemudian tangan kiri mengayuh sampai ke belakang kemudian angkat tangan kiri ke atas permukaan air dan ayunkan tangan kiri sejauh mungkin ke arah depan. Kedua tangan bergerak secara bergantian jika tangan kiri mulai di angkat ke permukaan air maka tangan kanan langsung masuk ke dalam air dan langsung mengayuh.</p> <p>d. Pengambilan nafas</p> <p>Pengambilan napas renang gaya bebas dilakukan ketika mulut berada di atas permukaan air dengan cara memiringkan kepala ke sisi kanan atau sisi kiri.</p> <p>e. Gerakan koordinasi</p> <p>Gerakan koordinasi pada renang gaya bebas merupakan perpaduan dari seluruh rangkaian gerakan renang. Koordinasi gerakan renang gaya bebas dimulai ketika lengan masuk ke dalam air dan kaki bergerak ke atas.</p>
--	---

Keterangan Nilai akhir :

Ket:

Setiap soal uraian mempunyai skor berbeda , nomer satu mempunyai skor 40 sedangkan nomer 2 mempunyai skor 60.

e. Tes Lisan

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam gerakan gaya crawl

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GAYA CRAWL**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
5. Bagaimana posisi badan pada saat melakukan renang gaya crawl ?				
6. Bagaimana gerakan kaki pada saat melakukan renang gaya crawl ?				
7. Bagaimana gerakan tangan pada saat melakukan renang gaya crawl ?				
8. Bagaimana koordinasi yang benar antara kaki, tangan , dan teknik koordinasi keduanya ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

f. Penugasan

Pelajari start pada saat melakukan renang gaya crawl

4. Penilaian ketrampilan (psikomotor)

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR GAYA CRAWL**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
4. Saat melakukan gerakan kaki , sudah sesuai teknik yang sebenarnya				
5. Saat melakukan gerakan tangan sudah sesuai teknik renang gaya crawl				
JUMLAH				

Kritik dan Saran dari guru pembimbing :

Guru pembimbing 1

Guru pembimbing 2

Much. Kasmadi, S.Pd.

Tri Giharto, S.Pd.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMA N 1 JETIS
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XII / 1
Materi Pokok	: Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung
Alokasi Waktu	: 3 X 45 menit

C. Kompetensi Inti

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

D. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
<p>3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu ***)</p> <p>4.8 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu ***)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan aktivitas RENANG GAYA PUNGGUNG dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) • Siswa mencoba keterampilan aktivitas airrenang GAYA PUNGGUNG dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) yang telah diperagakan oleh guru • Siswa mempraktikkan secara berulang keterampilan aktivitas air renang GAYA PUNGGUNG dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama

G. Tujuan Pembelajaran

- 3.8.1.1 Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan aktivitas air renang **GAYA PUNGGUNG** dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu).
- 3.8.2.1 Siswa mencoba keterampilan aktivitas air renang **GAYA PUNGGUNG** dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) yang telah diperagakan oleh guru.

4.8.1.1 Siswa mempraktikkan secara berulang keterampilan aktivitas air renang **GAYA PUNGGUNG** dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.

H. Materi Pembelajaran

1. Materi reguler

Gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas, tetapi dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung.

Sewaktu berenang gaya punggung, posisi wajah berada di atas air sehingga perenang hanya melihat atas dan tidak bisa melihat ke depan. Sewaktu berlomba, perenang memperkirakan dinding tepi kolam dengan menghitung jumlah gerakan.

Berbeda dari sikap start perenang gaya bebas, gaya dada, atau gaya kupukupu yang dilakukan di atas balok start, perenang gaya punggung sewaktu berlomba melakukan start dari dalam kolam. Perenang menghadap ke dinding kolam dengan kedua belah tangan memegang besi pegangan. Kedua lutut ditekuk di antara kedua belah lengan, sementara kedua belah telapak kaki bertumpu di dinding kolam.

Gaya punggung adalah gaya berenang yang sudah dikenal sejak zaman kuno. Pertama kali dipertandingkan di Olimpiade Paris 1900, gaya punggung merupakan gaya renang tertua yang dipertandingkan setelah gaya bebas.

2. Materi pengayaan dan remidial

a. Renang gaya punggung dengan gerakan koordinasi antara kaki dan tangan serta teknik pengambilan nafas.

G. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran adalah *Scientific*

M. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran

- c. Gambar perenang gaya punggung yang diambil dari internet

https://id.wikipedia.org/wiki/Gaya_punggung

2. Sarana dan prasarana pembelajaran :

- c. Kolam renang
d. Papan luncur

3. Sumber Belajar :

- a. https://id.wikipedia.org/wiki/Gaya_punggung
b. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,--Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

N. Langkah-langkah Pembelajaran

Gambar	Deskripsi	Waktu
         Keterangan :  : Guru  : Siswa	<p>Pendahuluan</p> <p>11. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan presensi.</p> <p>12. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</p> <p>13. Guru mempertanyakan "Siapa atlet renang idola kalian?", dan pertanyaan lainnya yang relevan.</p> <p>14. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 1, yaitu : keterampilan gerakan kaki renang gaya punggung</p> <p>15. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran</p>	2 menit

	<p>yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, , mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</p>	
	<p>Inti</p> <p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i></p> <p>c. Mengamati</p> <p>3) Peserta didik mengamati gambar perenang gaya punggung.</p> <p>f. Menanya</p> <p>4) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi gerakan dalam melakukan renang gaya punggung.</p> <p>5) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan variasi dan kombinasi gerakan dalam renang gaya punggung</p> 	10 menit
	<p>Keterangan :</p> <p>( : Guru</p> <p>( : Siswa</p> <p>g. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>7) Melakukan pemanasan dengan modifikasi permainan</p> <p>8) Peserta didik mempraktikkan gerakan variasi dan kombinasi dari gerakan kaki pada renang gaya punggung</p> <p>9) Peserta didik diberi waktu 10 menit untuk latihan koordinasi kaki renang gaya punggung.</p> <p>h. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>4) Peserta didik menganalisis gerakan yang dipraktikkan kelompok lain dan mencari jawaban apa gerakan yang salah dan harus diperbaiki.</p>	

	<p>i. Mengomunikasikan</p> <p>3) Peserta didik mempraktikkan gerakan yang telah dianalisis dari kelompok lain</p>	
	<p>Penutup</p> <p>19. Guru membariskan siswa menjadi 2 shaf dan merentangkan kedua tangan (mengatur jarak).</p> <p>20. Siswa melakukan pendingan penguluran secara berpasangan</p> <p>21. Guru memimpin pendinginan dengan pelepasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> g. Menggerakkan tangan diatas kemudian mengayunkan kebawah. h. Mengayunkan tangan kedepan, belakang, kanan, dan kiri. i. Melemaskan paha dan kaki dengan di goyang-goyangkan. <p>22. Siswa kembali merapatkan barisan dengan komando guru</p> <p>23. Guru mengevaluasi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan yang mungkin terjadi</p> <p>24. Guru memberikan penugasan untuk pertemuan selanjutnya serta memotivasi siswa untuk berlatih dirumah dengan menonton video yang telah dibagian dipertemuan lalu</p> <p>25. Guru menyuruh siswa berhitung</p> <p>26. Salah satu siswa memimpin doa</p> <p>27. Memberikan salam dan dibubarkan</p>	10 menit

O. Penilaian:

5. Bentuk Instrumen dan Instrumen Lembar Pengamatan sikap

Nama Peserta Didik :
Kelas :

Tanggal Pengamatan :
Materi Pokok : Renang gaya punggung

3. Pengamatan sikap (afektif):

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

RUBIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM GAYA PUNGGUNG

NO	Prilaku yang di harapkan	1	2	3	4
1.	Berani dan tidak ragu-ragu dalam melakukan gerakan kaki gaya punggung				
2.	Sikap Tanggugjawab				
3.	Trampil dalam melakukan gerakan				
4.	Berprilaku sopan dan taat peraturan				
	JUMLAH: JUMLAH SEKOR MAKSIMAL:4				

Berilah tanda centang(V) pada kolom dibawah ini:

NO	Perilaku yang diharapkan	SL	SR	KD	TP
1.	Berupaya menyelesaikan tugas yang di berikan				
2.	Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas				
3.	Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran				
4.	Mengikuti seluruh proses pembelajaran				
	JUMLAH:				
	RATA-RATA:				

Keterangan :

SL = Selalu , apabila selalu melakukan sesuai pernyataan (4)

SR = Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan (3)

KD = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan (2)

TP = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan (1)

6. Penilaian Pengetahuan (kognitif)

g. Tes Tertulis

- Uraian

No	SOAL	JAWABAN
1.	Apa nama sikap tubuh lurus sejajar rata-rata air saat melakukan renang gaya punggung	streamline
2.	Jelaskan bagai mana langkah-langkah dalam melakukan gerakan kaki renang gaya punggung ?	<p>Teknik Gerakan Kaki</p> <p>Gerakan kaki pada renang gaya punggung sama dengan gerakan gaya bebas, tetapi dilakukan dalam keadaan terlentang. Perenang dapat melakukan latihan gerakan kaki dengan terlentang, kedua lengan di atas kepala.</p> <p>Teknik Gerakan kaki sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perenang berdiri di tepi kolam dengan punggung rapat pada dinding kolam, kedua lengan dibengkokkan ke atas agar tangan dapat memegang tepi kolam. 2. Bila ada aba-aba siap, perenang mengangkat kedua kakinya ke atas kearah permukaan air bersama-sama badan. Sehingga badan dan kaki lurus pada permukaan air dengan sikap terlentang. 3. Pada aba-aba "ya" perenang menggerakkan kedua kaki bergantian ke atas dan ke bawah. 4. Gerakan

		<p>kaki dimulai dari pangkal paha, lutut sedikit dibengkokkan dan berakhir dengan kibasan ujung kaki. Gerakannya harus lemas dan tidak kaku, gerakan ke atas dari pada gerakan ke bawah.</p> <p>5. Bentuk-bentuk latihan gerakan kaki</p>
3.	Jelaskan bagai mana langkah-langkah dalam melakukan gerakan GAYA PUNGGUNG	<p>Gerakan Lengan</p> <p>Teknik gerakan lengan dibagi menjadi tiga fase, yaitu:</p> <p><i>a) Fase Menarik</i></p> <p>Gerakan menarik dimulai setelah telapak tangan masuk beberapa inch dari permukaan air sampai titik maksimal terkukan siku atau telapak tangan tepat berada disamping luar bahu.</p> <p><i>b) Fase mendorong</i></p> <p>Gerakan mendorong dimulai dari akhir tarikan, tangan mendorong ke belakang, dan ke bawah dalam gerakan seperempat lingkaran.</p> <p><i>c) Fase Istirahat</i></p> <p>Gerakan istirahat dimulai dari tangan keluar dari permukaan air dengan ibu jari keluar lebih dahulu. Setelah tangan berada di atas bahu, (lengan tegak lurus dengan bahu), tangan diputar keluar, lalu masuk ke permukaan air dengan jari kelingking</p>

		<p>terlebih dahulu. Proses istirahat ini harus dilakukan dengan rileks seirama dengan lengan yang bergerak menarik dan mendorong.</p> <p>Teknik dasar gerakan lengan renang gaya punggung adalah sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu ujung kaki dikaitkan dengan setang di tepi kolam, kaki yang lain bertumpu pada dinding kolam agak ke bawah untuk member kukanan penyangga badan. 2. Sikap badan terlentang, muka menghadap ke atas dengan dagu agak ditarik dan kedua lengan di sisi badan 3. Lengan secara bergantian di ayunkan lurus ke permukaan air melampaui kepala dan masuk ke air dengan posisi lengan disamping kepala. 4. Setelah tangan masuk ke dalam air, maka dimulailah gerakan menarik dan mendorong air dengan kuat sehingga lengan lurus di sisi badan 5. Untuk memperoleh hasil yang lebih baik, hendaknya jari-jari tangan dirapatkan.
--	--	---

--	--

Keterangan Nilai akhir :

Ket:

Setiap soal uraian mempunyai skor berbeda , nomer satu mempunyai skor 20 sedangkan nomer 2,3 masing-masing mempunyai skor 40.

h. Tes Lisan

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam renang gaya punggung

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GAYA PUNGGUNG**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
9. Bagaimana posisi badan pada saat melakukan renang gaya punggug ?				
10. Bagaimana gerakan kaki pada saat melakukan renang gaya punggung ?				
11. Bagaimana gerakan tangan pada saat melakukan renang gaya punggung ?				
12. Bagaimana koordinasi yang benar antara kaki, tangan , dan teknik koordinasi keduanya ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

i. Penugasan

Pelajari start pada saat melakukan renang gaya punggung

5. Penilaian ketrampilan (psikomotor)

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR GAYA PUNGGUNG**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
6. Saat melakukan gerakan kaki , sudah sesuai teknik yang sebenarnya				
7. Saat melakukan gerakan tangan sudah sesuai teknik renang gaya punggung				

JUMLAH				
--------	--	--	--	--

Kritik dan Saran dari guru pembimbing :

Guru pembimbing 1

Guru pembimbing 2

Much. Kasmadi, S.Pd.

Tri Giharto, S.Pd.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : **SMA NEGERI 1 JETIS**
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**
Kelas/Semester : **X /1 (SATU)**
Materi pokok : **Kebugaran Jasmani**
Waktu : **1 x (3 x 45 menit) / (1 x pertemuan)**

D. Kompetensi Inti

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

E. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	3.5.1 siswa menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar
4.5 Mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	4.5.1 siswa mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

I. Tujuan Pembelajaran

3.5.1.1 siswa dapat menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

4.5.1.1 siswa dapat mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

J. Materi Pembelajaran

A. Bentuk-bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

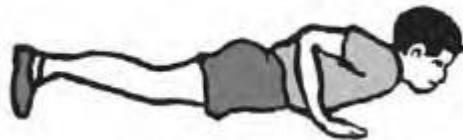
Guna meningkatkan taraf kebugaran jasmani seseorang diperlukan latihan yang berkenaan dengan kondisi fisik. Kali ini kita akan membahas mengenai unsur-unsur kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan olahraga, yaitu kecepatan dan unsur kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu kekuatan, daya tahan, dan kelenturan.

1. Kekuatan

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga karena kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera. Selain itu, kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen dan kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan, dan kecepatan. Dengan demikian, kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi optimal. (Baca juga : [Aktivitas Air \(Aquatik\) I : Gaya dada, Gaya bebas, Gaya punggung, Gaya kupu-kupu, Loncat indah](#)).

Bentuk-bentuk latihan kekuatan sebagai berikut.

a. Latihan push up untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu



Gambar 1. Push up

Caranya sebagai berikut.

- 1) Sikap awal tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus ke belakang dengan ujung kaki ditempelkan pada lantai (untuk putra) atau kedua lutut ditempelkan pada lantai (untuk putri).
- 2) Kedua telapak tangan menumpu pada lantai di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dengan kedua siku ditekuk.
- 3) Kemudian angkat kedua tangan ke atas hingga kedua siku lurus, badan dan kaki merupakan satu garis lurus.
- 4) Lalu badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus tidak menyentuh lantai.
- 5) Gerakan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik, kemudian semakin lama semakin ditambah ulangannya. (Baca juga : [Aktivitas Penjelajahan dan Penyelamatan di Pantai, Makanan Sehat](#))

b. Latihan sit up untuk melatih kekuatan otot perut



Gambar 2. Sit up.

Caranya sebagai berikut.

- 1) Sikap awal tidur telentang, kedua lutut ditekuk serta kedua siku ditekuk diletakkan di belakang kepala.
- 2) Badan diangkat dalam posisi duduk, kedua lengan tetap berada di belakang kepala.
- 3) Gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang selama 30 detik, selanjutnya semakin lama semakin ditambah ulangannya.

c. Latihan back lift untuk melatih kekuatan otot punggung



Gambar 3. Latihan back lift.

Caranya sebagai berikut.

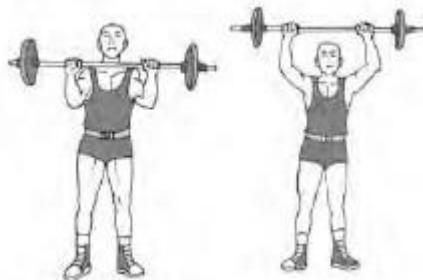
- 1) Sikap awal tidur telungkup, kaki rapat, dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- 2) Angkat badan hingga dada tidak menyentuh lantai, sedangkan kedua kaki tetap pada posisi semula.
- 3) Gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang selama 30 detik kemudian semakin lama semakin ditambah ulangannya.

Latihan-latihan di depan merupakan latihan kekuatan dengan menggunakan berat badan sendiri. Latihan kekuatan yang lain adalah latihan dengan menggunakan beban luar. Latihan ini disebut juga dengan istilah weight training. Beban berupa barbel yang terbuat dari besi baja atau bisa juga dengan beton dengan berat bervariasi sesuai kemampuan. Bentuk latihan tersebut sebagai berikut.

a) Shoulder press

Shoulder press untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu. Caranya siapkan barbel dengan berat sesuai kemampuan, angkat barbel dengan kedua tangan ke atas sampai dengan kedua lengan lurus,

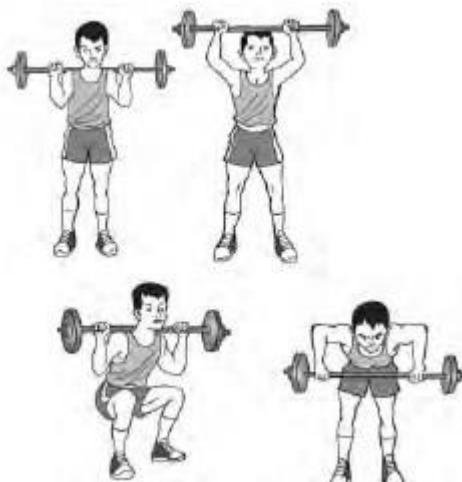
kemudian turunkan sampai di depan dada. Ulangi gerakan tersebut sesuai kemampuan dengan beban latihan semakin meningkat.



Gambar 4. Latihan shoulder press.

b) Leg squat

Leg squat untuk melatih kekuatan otot tungkai. Caranya siapkan barbel dengan berat sesuai kemampuan, angkat barbel dengan kedua tangan dan diletakkan di punggung di bawah leher, tekuk lutut setengah jongkok, kemudian luruskan lutut. Gerakan itu dilakukan berulang-ulang sesuai dengan kemampuan, dengan beban makin lama makin meningkat.



Gambar 5. Latihan leg squat.

c) Back extension

Back extension untuk melatih kekuatan otot punggung. Caranya siapkan barbel dengan berat sesuai kemampuan, angkat dengan dua tangan dengan posisi badan berdiri tegak. Kemudian bungkukkan badan hingga membentuk sudut 90°, kemudian berdiri tegak lagi. Lakukan gerakan itu berulang-ulang sesuai kemampuan, beban latihan semakin lama semakin meningkat.



Gambar 6. Latihan back extension.

Bentuk-bentuk gerakan di atas hanya sebagian kecil latihan menggunakan beban (weight training) yang bertujuan untuk melatih kekuatan. (Baca juga : [Permainan dan Olahraga II : Bola Besar dan Kecil, Sepak Bola, Voli, Basket, Tenis Meja, Softball, Atletik, Pencak Silat](#))

2. Kecepatan

Kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan berpindah tempat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut Mulyono Biyakto, kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerak dalam periode waktu yang singkat. Kecepatan sangat diperlukan bagi pelari jarak pendek atau juga bagi seorang pemain sepak bola.

Berikut ini faktor-faktor yang memengaruhi kecepatan.

- a. Keturunan
- b. Waktu reaksi
- c. Kemampuan untuk menahan tahanan luar
- d. Teknik
- e. Konsentrasi dan kemauan
- f. Elastisitas otot (Baca juga : [Aktivitas Penjelajahan Gunung : Backpacking, Camping, Hill craft, Hiking, Mountaineering, Rock climbing](#))

a. Macam-macam kecepatan

Kecepatan dapat dibagi menjadi tiga macam, yaitu kecepatan sprint, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak.



Gambar 7. Lari cepat.

b. Cara melatih kecepatan

Kecepatan dapat dilatih dengan berbagai cara di antaranya sebagai berikut.

- 1) Latihan percepatan
- 2) Lari menaiki tangga atau bukit
- 3) Lari menuruni tangga atau bukit
- 4) Latihan kecepatan reaksi (permainan hijau-hitam)
- 5) Lari cepat (sprint training) dengan jarak 40-60 meter. Lari cepat dapat dilakukan dengan sikap badan tegak dan lari di tempat di belakang garis start. Percepatlah lari di tempat sambil mengangkat tangan tinggi-tinggi. Setelah aba-aba dibunyikan, berlariilah secepat-cepatnya. (Baca juga : [Aktivitas Air \(Akuatik\) II : Aktivitas akuatik, Keterampilan, Renang gaya dada dan gaya miring](#))

3. Daya Tahan (Endurance)

Endurance atau daya tahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat. Kemampuan otot untuk melakukan kerja terus-menerus adalah sangat penting dalam aktivitas olahraga karena secara tidak langsung merupakan daya untuk dapat mengatasi kelelahan otot.

Latihan daya tahan atau endurance dapat dibagi menjadi dua macam. (Baca juga : [Aktivitas Senam Ritmik II : Gerak dan irama, Keluwesan, Estetika, Koordinasi gerak](#))

a. Daya tahan otot setempat atau muscular endurance (local endurance)

Muscular endurance adalah daya tahan yang menunjukkan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melaksanakan tugasnya dengan waktu yang cukup lama. Contoh: latihan weight training/latihan berbeban, latihan pukulan jab berkali-kali dalam tinju, pukulan dalam gulat.

Latihan daya tahan dalam arti muscle endurance dan circulator respiratory endurance, antara lain sebagai berikut.

1) Fartlek

Kombinasi antara lari pelan dan lari cepat yang bervariasi tanpa melakukan istirahat. Dapat dilakukan di lapangan, sawah/ladang, dan daerah yang berbukit-bukit. (Baca juga : [Aktivitas Senam Artistik II : Handstand, Tiger sprong, Balance](#))

2) Cross country

Lari jarak jauh melintasi alam terbuka dengan kecepatan tidak terlalu lambat dan tidak juga terlalu cepat.

b. Latihan endurance pada umumnya (cardiorespiratory endurance)

Cordiorespiratory endurance yaitu latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan seluruh tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang sampai cepat yang cukup lama. Contoh: berlari, berenang, dan bersepeda.

Daya tahan kardiovaskuler merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani. Pengukuran yang paling objektif dilakukan dengan mengukur kemampuan pengambilan denyut jantung maksimal (VO_2 maksimal). (Baca juga : [Aktivitas Pengembangan II : Kelentukan, Kekuatan, Daya tahan, Kebugaran jasmani, Tes kebugaran, Interpretasi hasil](#))

Berikut ini jenis-jenis latihan yang dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler.

1) Joging

2) Berjalan

3) Bersepeda

4) Gerakan naik turun tangga

5) Berenang

4. Kelentukan (Fleksibilitas)

Kelentukan adalah keleluasaan gerakan terutama pada otot persendian. Tujuan latihan kelentukan atau fleksibilitas adalah agar otot-otot sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa tanpa ada gangguan yang berarti.

Kelentukan dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga, namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelentukan untuk setiap keberhasilan penampilannya.

Bentuk-bentuk latihan kelentukan adalah melakukan peregangan otot dengan cara berikut ini.

a. Latihan kelentukan sendi bahu, caranya rentangkan kedua lengan dan putar kedua lengan ke depan atau ke belakang dengan siku tetap lurus, lakukan gerakan ini berulang-ulang sesuai

kemampuan.

b. Latihan kelentukan otot pinggang, caranya berdiri tegak kedua lengan diluruskan ke atas, liukkan badan ke samping kanan dan ke kiri dengan hitungan waktu antara 10 sampai dengan 15 detik, lakukan ulangan seperlunya.

c. Latihan kelentukan togok, caranya sikap awal duduk kedua tungkai dirapatkan, lutut lurus, bungkukkan badan hingga mencium lutut, kedua tangan memegang ujung jari kaki, kemudian tahan selama 10 sampai dengan 15 detik dan atau selama mungkin.



Gambar 8. Latihan kelentukan.

Contoh di atas hanya sebagian kecil bentuk latihan untuk kelentukan. Pada prinsipnya latihan kelentukan harus disesuaikan dengan sifat dan bentuk dari gerak persendian tersebut.

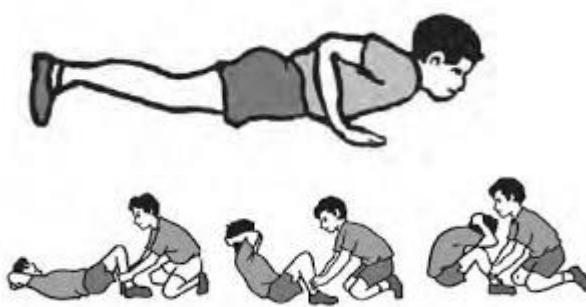
H. Metode dan Model Pembelajaran

- a. Metode yang digunakan dalam pembelajaran adalah *Scientific*

P. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran

- Gambar orang saat melakukan push up dan sit up



- Slide presentasi

2. Sarana dan prasarana pembelajaran :

- Laptop
- Proyektor
- Lcd
- Materi

3. Sumber Belajar :

- Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,--Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.
- <http://www.nafiun.com/2015/08/aktivitas-pengembangan-latihan-kebugaran-jasmani.html>

Q. Langkah-langkah Pembelajaran

Gambar	Deskripsi	Waktu
<p>😊 😊😊😊😊 😊😊😊😊</p> <p>Keterangan : 😊 : Guru 😊 : Siswa</p>	<p>Pendahuluan</p> <p>16. memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan presensi.</p> <p>17. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik,</p> <p>18. Guru mempertanyakan “Siapa atlet idola kalian?”, keunggulan apa yang dimiliki oleh atlet tersebut?, dan pertanyaan lainnya yang relevan.</p> <p>19. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 1, yaitu : kebugaran jasmani</p>	15 menit

	<p>20. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan, (Komposisi tubuh, Daya tahan jantung dan paru-paru/<i>cardivascular</i>, Daya tahan otot, Kelentukan, Kekuatan, Pengukuran kebugaran jasmani)</p> <p>21. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, , mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</p>	
	<p>Inti</p> <p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i></p> <p>d. Mengamati</p> <p>4) Peserta didik mengamati gambar dan video dari presentasi</p> <p>e. Menanya</p> <p>6) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan kebugaran jasmani</p> <p>f. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>Keterangan :</p> <p>(: Guru</p> <p>(: Siswa</p> <p style="text-align: right;">95 menit</p> <p>j. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>Kelompok yang lain mengomentari dan mengajukan pertanyaan</p> <p>k. Mengomunikasikan</p> <p>Kelompok yang seang maju mencoba untuk menjawab atau memberikan tanggapan</p>	

 	Penutup 28. Guru mengevaluasi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan yang mungkin terjadi 29. Salah satu siswa memimpin doa Memberikan salam dan dibubarkan	25 menit

R. Penilaian:

**7. Bentuk Instrumen dan Instrumen
Lembar Pengamatan sikap**

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok : kebugaran jasmani

4. Pengamatan sikap (afektif):

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

RUBIK PENILAIAN
PERILAKU

NO	Prilaku yang di harapkan	1	2	3	4
1.	Berani dan tidak ragu-ragu dalam melakukan presentasi				
2.	Sikap Tanggugjawab				
3.	lancar dalam melakukan presentasi				
4.	Berprilaku sopan dan taat peraturan				
	JUMLAH: JUMLAH SEKOR MAKSIMAL:4				

Berilah tanda centang(V) pada kolom dibawah ini:

NO	Perilaku yang diharapkan	SL	SR	KD	TP
1.	Berupaya menyelesaikan tugas yang di berikan				
2.	Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas				
3.	Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran				
4.	Mengikuti seluruh proses pembelajaran				
	JUMLAH:				
	RATA-RATA:				

Keterangan :

SL = Selalu , apabila selalu melakukan sesuai pernyataan (4)

SR = Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan (3)

KD = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan (2)

TP = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan (1)

8. Penilaian Pengetahuan (kognitif)

j. Tes Tertulis

- Uraian

No	SOAL	JAWABAN
1.	Apa saja bentuk bentuk kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none">• Kekuatan• Kecepatan• Daya tahan• Reaksi• Kelentukan• Keseimbangan• Daya tahan otot• Kelincahan• Keakuratan• Koordinasi
2.	Jelaskan bentuk bentuk latihan kecepatan	<p>1. a. Macam-macam kecepatan</p> <p>Kecepatan dapat dibagi menjadi tiga macam, yaitu kecepatan sprint, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak.</p> <p>Gambar 7. Lari cepat.</p> <p>b. Cara melatih kecepatan</p> <p>Kecepatan dapat dilatih dengan berbagai</p>

		<p>cara di antaranya sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Latihan percepatan 2) Lari menaiki tangga atau bukit 3) Lari menuruni tangga atau bukit 4) Latihan kecepatan reaksi (permainan hijau-hitam) 5) Lari cepat (sprint training) dengan jarak 40-60 meter. Lari cepat dapat dilakukan dengan sikap badan tegak dan lari di tempat di belakang garis start. Percepatlah lari di tempat sambil mengangkat tangan tinggi-tinggi. Setelah aba-aba dibunyikan, berlarilah secepat-cepatnya
3	Jelaskan bentuk bentuk latihan kelincahan	<p>Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (Shuttle run)</p> <p>Cara melakukan adalah:</p> <p>Lari bolak-balik sebanyak 6-8 kali dilakukan dengan secepat-cepatnya.</p> <p>Setiap kali sampai pada titik yang menjadi batas, pelari secepatnya berusaha mengubah arah untuk menuju titik lari sebaliknya.</p> <p>Jarak antyar batas keduanya jangan terlalu jauh dan jumlah ulangannya jangan terlalu banyak agar tidak menyebabkan kelelahan bagi pelaku.</p> <p>Lari bolak-balik atau lari zig-zag</p> <p>Tujuannya adalah melatih tubuh bergerak dengan lonceng pada arah yang berkelok-kelok. Cara melakukan latihan adalah sebagai berikut:</p> <p>Lakukan lari bolak-balik dengan cepat. Lakukan 2 – 3 kali diantara beberapa titik Jarak setiap titik sekitar dua meter</p> <p>c. Latihan mengubah posisi tubuh / jongkok-berdiri (squat-thrust)</p> <p>Tujuannya adalah melatih mengubah posisi tubuh (jongkok dan berdiri tegak), Cara melakukannya adalah sebagai berikut</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Jongkok sambil menumoukkan kedua lengan dilantai b. Pandangan kearah depan c. Lemparkan kaki kebelakang sampai lurus dengan sikap badan terungkap dalam keadaan terangkat. d. Dengan serentak, kedua kaki ditarik kedalam, kemudian kembali ketempat semula. <p>Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama</p>

	<p>d. Latihan kelincahan bereaksi Tujuannya melatih kelincahan dalam melakukan suatu reaksi gerakan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Berdiri dengan sikap ancang-ancang, kedua lengan disampaing badan dengan siku bengkok, perhatikan aba-aba peluit. b. Bunyi peluit pertama, lari kedepan secepat-cepatnya. c. Bunyi peluit kedua, lari mundur secepat-cepatnya. d. Bunyi peluit ketiga, lari ke samping kiri secepat-cepatnya. e. Bunyi peluit keempat, lari ke samping kanan secepatnya. f. Latihan ini dilakukan terus-menerus secara berangkai tanpa berhenti dahulu.
4.	<p>Jelaskan Bentuk bentuk latihan kekuatan</p> <p>1. <i>Push-up</i> (Telungkup Dorong Angkat Badan)</p> <p>a. Tujuannya adalah melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan.</p> <p>b. Cara melakukannya sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang dengan ujung kaki bertumpu pada lantai. 2) Kedua telapak tangan menapak lantai di samping dada, jari-jari menghadap ke depan, siku ditekuk. 3) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, kepala, badan dan kaki berada dalam satu garis lurus. 4) Badan diturunkan kembali dengan cara menekuk lengan, sementara posisi kepala, badan dan kaki tetap lurus tidak menyentuh lantai. 5) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sampai merasa tidak kuat. <p>Latihan ini dilakukan secara bertahap, yaitu 10–15 kali dan 20 kali. Dari tahap ke tahap berikutnya diselingi istirahat ± 30 detik.</p> <p>2. <i>Pull-up</i> (Gantung Angkat Tubuh)</p> <p>a. Tujuannya adalah melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan.</p> <p>b. Cara melakukannya sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sikap awal bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap ke arah kepala, kedua lengan lurus.

	<p>2) Angkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu berada di atas palang.</p> <p>3) Badan diturunkan kembali dengan cara meluruskan lengan, sementara posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus.</p> <p>4) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sampai merasa tidak kuat.</p> <p>Latihan ini dilakukan secara bertahap, yaitu 10 kali, 15 kali, dan 20 kali. Setiap tahap diselingi waktu ± 30 detik.</p> <p>3. Latihan Kekuatan Otot Punggung (Backup)</p> <p>a. Tujuannya adalah melatih kekuatan dan daya tahan otot punggung.</p> <p>b. Cara melakukannya sebagai berikut.</p> <p>1) Sikap awal: tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, kedua tangan dengan jari-jari berkaitan diletakkan di belakang kepala (pergelangan kaki dapat dipegangi teman).</p> <p>2) Angkat badan ke atas sampai posisi dada dan perut tidak lagi menyentuh lantai, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.</p> <p>3) Badan diturunkan kembali ke sikap awal.</p> <p>4) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin.</p> <p>Lakukan secara bertahap dimulai 10 kali, 15 kali, 20 kali, dan seterusnya, serta diselingi istirahat ± 30 menit.</p>
--	---

Keterangan Nilai akhir :

Ket:

Setiap soal uraian mempunyai skor sama , yaitu mempunyai skor 25.

k. Tes Lisan

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep kebugaran jasmani

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
13. Apa definisi dari kebugaran				

14. apa saja bentuk bentuk latihan kebugaran				
15. apa saja bentuk bentuk latihan kekuatan				
16. apa saja bentuk bentuk latihan kecepatan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

I. Penugasan

Membuat video kebugaran jasmani

Kritik dan Saran dari guru pembimbing :

Guru pembimbing 1

Guru pembimbing 2

Much. Kasmadi, S.Pd.

Tri Giharto, S.Pd.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMA N 1 JETIS
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / 1
Materi Pokok	: Atletik (Lompat Jauh)
Alokasi Waktu	: 3 X 45 menit

E. Kompetensi Inti

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

F. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
<p>3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)</p> <p>4.3 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)</p>	<p>3.4 .1 siswa menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)</p> <p>4.3.1 siswa mempraktik-kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)</p>

K. Tujuan Pembelajaran

- 3.4.1.1 Siswa dapat menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)
- 4.3.1.1 Siswa dapat mempraktik-kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)

I. Materi Pembelajaran

1. Teknik Dasar Lompat Jauh

Keseluruhan rangkaian gerak teknik lompat jauh terbagi dalam awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan. Teknik-teknik dasar ini harus dikuasai dengan baik untuk mendapatkan koordinasi gerak yang baik sehingga menghasilkan jarak lompatan yang jauh.

a. Awalan

Awalan lari dilakukan dengan meningkatkan kecepatan lari, tetapi masih terkendali untuk melakukan tolakan. Pada saat mendekati papan tolakan, yaitu sekitar 3–5 langkah terakhir dipersiapkan untuk mengalihkan kecepatan gerak horizontal (lari awalan) kepada kecepatan vertikal (tolakan) dengan langkah yang terakhir pendek.

b. Tolakan

Tolakan dilakukan sebagai tahap pengalihan telapak kaki tolak untuk lepas landas. Tujuannya, yaitu menghasilkan gerak mengangkat tubuh ke atas untuk gerak melayang di udara. Saat akan melakukan tolakan, kaki tolak sedikit dibengkokkan, menapakkan kaki, dan

meluruskan tungkai untuk lepas landas. Gerakan tolakan memerlukan kecepatan, kekuatan, dan koordinasi gerakan yang memadai sehingga gerakannya lebih efektif.

c. Melayang di Udara

Gerakan kaki yang berjalan selama melayang di udara akan memudahkan Anda untuk mempersiapkan pendaratan yang baik. Hal-hal yang harus diperhatikan saat melakukan gerak melayang di udara adalah sebagai berikut.

1. Memelihara keseimbangan badan saat melayang.
2. Mengusahakan tahanan udara sekecil mungkin.
3. Mengusahakan melayang di udara selama mungkin.
4. Mempersiapkan kaki untuk pendaratan.



Gambar: Lompat jauh gaya melayang di udara

d. Pendaratan

Pendaratan dilakukan dengan persiapan menundukkan kepala, mengayun lengan, dan membawa pinggang ke depan. Dengan demikian, pada saat pendaratan, anggota badan yang lain tidak menyentuh pasir lebih belakang daripada kaki. Apabila harus menyentuh pasir, perkenaan dengan pasir harus lebih depan dari kaki.

Untuk meningkatkan kemampuan penguasaan teknik lompat jauh, Anda harus memerhatikan faktor-faktor yang menentukan hasil lompatan seseorang, di antaranya sebagai berikut.

1. Penentuan jarak awalan yang tepat
2. Penentuan irama lari awalan
3. Kemampuan menolak dan lepas landas
4. Kemampuan gerak melayang
5. Kemampuan gerak pendaratan

J. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran adalah *Scientific*

S. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran

- d. Gambar orang yang sedang melakukan lompat jauh

<http://www.latarbelakang.com/2014/03/teknik-dasar-lompat-jauh.html>

2. Sarana dan prasarana pembelajaran :

- e. Bak lompat jauh
- f. Peluit
- g. Alat ukur (meter)

3. Sumber Belajar :

- a. <http://www.latarbelakang.com/2014/03/teknik-dasar-lompat-jauh.html>
- b. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,--Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

T. Langkah-langkah Pembelajaran

Gambar	Deskripsi	Waktu
         Keterangan :  : Guru  : Siswa	<p>Pendahuluan</p> <p>22. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan presensi.</p> <p>23. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</p> <p>24. Guru mempertanyakan "Siapa atlet atletik idola kalian?", dan pertanyaan lainnya yang relevan.</p> <p>25. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 1, yaitu : teknik dasar lompat jauh</p> <p>26. Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak, lompat jauh</p>	2 menit

	(gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat)	
         <p>Keterangan :</p> <p> : Guru</p> <p> : Siswa</p>	Inti <p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri 2. Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi. 3. Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri 4. Siswa melakukan keterampilan gerak lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama 5. Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh siswa. 6. Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran 	10 menit
       	Penutup <p>30. Guru membariskan siswa menjadi 2 shaf dan merentangkan kedua tangan (mengatur jarak).</p> <p>31. Siswa melakukan pendinginan penguluran secara berpasangan</p> <p>32. Guru memimpin pendinginan dengan pelepasan:</p> <ol style="list-style-type: none"> j. Menggerakkan tangan diatas kemudian mengayunkan kebawah. k. Mengayunkan tangan kedepan, belakang, kanan, dan kiri. l. Melemaskan paha dan kaki dengan di goyang-goyangkan. <p>33. Siswa kembali merapatkan barisan dengan</p>	10 menit

	komando guru 34. Guru mengevaluasi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan yang mungkin terjadi 35. Guru memberikan penugasan untuk pertemuan selanjutnya serta memotivasi siswa untuk berlatih dirumah dengan menonton video yang telah dibagian dipertemuan lalu 36. Guru menyuruh siswa berhitung 37. Salah satu siswa memimpin doa 38. Memberikan salam dan dibubarkan	
--	--	--

U. Penilaian:

9. Bentuk Instrumen dan Instrumen Lembar Pengamatan sikap

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok : lompat jauh

5. Pengamatan sikap (afektif):

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

RUBIK PENILAIAN PERILAKU DALAM PENCAK SILAT

NO	Prilaku yang di harapkan	1	2	3	4
1.	Berani dan tidak ragu-ragu dalam melakukan gerakan lompat jauh				
2.	Sikap Tanggugjawab				
3.	Trampil dalam melakukan gerakan				
4.	Berprilaku sopan dan taat peraturan				
	JUMLAH: JUMLAH SEKOR MAKSIMAL:4				

Berilah tanda centang(V) pada kolom dibawah ini:

NO	Perilaku yang diharapkan	SL	SR	KD	TP
1.	Berupaya menyelesaikan tugas yang di berikan				
2.	Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas				
3.	Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran				
4.	Mengikuti seluruh proses pembelajaran				
	JUMLAH:				
	RATA-RATA:				

Keterangan :

SL = Selalu , apabila selalu melakukan sesuai pernyataan (4)

SR = Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan (3)

KD = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan (2)

TP = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan (1)

10. Penilaian Pengetahuan (kognitif)

m. Tes Tertulis

- Uraian

No	SOAL	JAWABAN
1.	Apa saja langkah langkah dalam melakukan lompat jauh ?	Awalan, tolakan, melayang di udara, daan pendaratan
2.	Jelaskan bagai mana teknik melakukan lompat jauh ?	<p>1. Teknik Dasar Lompat Jauh Keseluruhan rangkaian gerak teknik lompat jauh terbagi dalam awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan. Teknik-teknik dasar ini harus dikuasai dengan baik untuk mendapatkan koordinasi gerak yang baik sehingga menghasilkan jarak lompatan yang jauh.</p> <p>a. Awalan Awalan lari dilakukan dengan meningkatkan kecepatan lari, tetapi masih terkendali untuk melakukan tolakan. Pada saat mendekati papan tolakan,</p>

	<p>yaitu sekitar 3–5 langkah terakhir dipersiapkan untuk mengalihkan kecepatan gerak horizontal (lari awalan) kepada kecepatan vertikal (tolakan) dengan langkah yang terakhir pendek.</p> <p>b. Tolakan</p> <p>Tolakan dilakukan sebagai tahap pengalihan telapak kaki tolak untuk lepas landas. Tujuannya, yaitu menghasilkan gerak mengangkat tubuh ke atas untuk gerak melayang di udara. Saat akan melakukan tolakan, kaki tolak sedikit dibengkokkan, menapakkan kaki, dan meluruskan tungkai untuk lepas landas. Gerakan tolakan memerlukan kecepatan, kekuatan, dan koordinasi gerakan yang memadai sehingga gerakannya lebih efektif.</p> <p>c. Melayang di Udara</p> <p>Gerakan kaki yang berjalan selama melayang di udara akan memudahkan Anda untuk mempersiapkan pendaratan yang baik. Hal-hal yang harus diperhatikan saat melakukan gerak melayang di udara adalah sebagai berikut.</p> <ul style="list-style-type: none"> 5. Memelihara keseimbangan badan saat melayang. 6. Mengusahakan tahanan udara sekecil mungkin. 7. Mengusahakan melayang di udara selama mungkin. 8. Mempersiapkan kaki untuk pendaratan. <p>d. Pendaratan</p>
--	--

	<p>Pendaratan dilakukan dengan persiapan menundukkan kepala, mengayun lengan, dan membawa pinggang ke depan. Dengan demikian, pada saat pendaratan, anggota badan yang lain tidak menyentuh pasir lebih belakang daripada kaki. Apabila harus menyentuh pasir, perkenaan dengan pasir harus lebih depan dari kaki.</p> <p>Untuk meningkatkan kemampuan penguasaan teknik lompat jauh, Anda harus memerhatikan faktor-faktor yang menentukan hasil lompatan seseorang, di antaranya sebagai berikut.</p> <ul style="list-style-type: none"> 6. Penentuan jarak awalan yang tepat 7. Penentuan irama lari awalan 8. Kemampuan menolak dan lepas landas 9. Kemampuan gerak melayang 10. Kemampuan gerak pendaratan
--	--

Keterangan Nilai akhir :

Ket:

Setiap soal uraian mempunyai skor berbeda , nomer satu mempunyai skor 20 sedangkan nomer 2 mempunyai skor 80.

n. Tes Lisan

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP LOMPAT JAUH**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
17. Apa yang harus diperhatikan dalam melakukan awalan ?				
18. Apa yang harus diperhatikan dalam melakukan tolakan ?				
19. Apa yang harus diperhatikan dalam melakukan melayang diudara ?				

20. Apa yang harus diperhatikan dalam melakukan pendaratan ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

- o. Penugasan
Cari artikel yang terkait dengan lompat jauh

6. Penilaian ketampilan (psikomotor)

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA LOMPAT JAUH

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
8. Saat melakukan gerakan awalan teknik yang dilakukan sudah benar 9. Saat melakukan gerakan tolakan teknik yang dilakukan sudah benar 10. Saat melakukan gerakan melayang diudara teknik yang dilakukan sudah benar 11. Saat melakukan pendaratan teknik yang dilakukan sudah benar				
JUMLAH				

Kritik dan Saran dari guru pembimbing :

Guru pembimbing 1

Much. Kasmadi, S.Pd.

Guru pembimbing 2

Tri Giharto, S.Pd.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMA N 1 JETIS
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XII / 1
Materi Pokok	: Pendidikan Kesehatan (pergaulan sehat)
Alokasi Waktu	: 3 X 45 menit

F. Kompetensi Inti

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

G. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat. 4.9 Mempresen-tasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat	<ul style="list-style-type: none">• Siswa Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat• Siswa Mempresen-tasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat

L. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat
- Siswa dapat Mempresen-tasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat

M. Materi Pembelajaran

Konsep dan prinsip pergaulan sehat, Dampak Pergaulan bebas, Menghindari Pergaulan bebas.

1. Pengertian Pergaulan Sehat

Pergaulan merupakan jalinan hubungan sosial antara seseorang dengan orang lain yang berlangsung dalam jangka relatif lama sehingga terjadi saling mempengaruhi satu dengan lainnya. Pergaulan merupakan kelanjutan dari proses interaksi sosial yang terjalin antara individu dalam lingkungan sosialnya. Kuat lemahnya suatu interaksi sosial mempengaruhi erat tidaknya pergaulan yang terjalin. Seorang anak yang selalu bertemu dan berinteraksi dengan orang lain dalam jangka waktu relatif lama akan membentuk pergaulan yang lebih. Beda dengan orang yang hanya sesekali bertemu atau hanya melakukan interaksi sosial secara tidak langsung.

Menurut Abdul Halim (dalam Mulyaningtyas dan hadiyanto, 2007) **pergaulan yang sehat** adalah pergaulan yang tidak terjebak dalam dua kutub yang ekstrem, yaitu terlalu sensitive (menutup diri) atau terlalu bebas. **Konsep pergaulan** semestinya lebih di tekankan kepada hal-hal positif, seperti untuk mempertegas eksistensi diri atau guna menjalin persaudaraan serta menambah wawasan.

Dalam kehidupan sosial ada berbagai bentuk pergaulan, ada yang sehat ada pula yang dikategorikan pergaulan yang tidak sehat. Pergaulan sehat adalah pergaulan yang membawa pengaruh positif bagi perkembangan kepribadian seseorang. Sebaliknya pergaulan tidak sehat mengarah kepada pola perilaku yang merugikan bagi perkembangan dirinya sendiri maupun dampaknya bagi orang lain.

Pergaulan yang sehat adalah pergaulan yang mengarah kepada pembentukan kepribadian yang sesuai dengan nilai dan norma sosial, kesusilaan dan kesopanan yang berlaku.

2. Prinsip Pergaulan sehat

1. Adanya kesadaran beragama bagi remaja Bagi anak remaja sangat diperlukan adanya pemahaman, pendalaman, serta ketiaatan terhadap ajaran-ajaran agama. Dalam kenyataan sehari-hari menunjukkan, bahwa anak-anak remaja yang melakukan kejahanatan sebagian besar kurang memahami norma-norma agama. Oleh karena itu, kita harus memiliki kesadaran beragama agar tidak terjerumus dalam pergaulan yang tidak sehat.
2. Memiliki rasa setia kawan agar dapat terjalin hubungan sosial remaja yang baik, peranan rasa setia kawan sangat dibutuhkan. Sebab kesadaran inilah yang dapat membuat kehidupan remaja masyarakat menjadi tentram.
3. Memilih teman maksud dari memilih teman adalah untuk mengantisipasi agar kita tidak terpengaruh dengan sifat yang tidak baik/sehat. Walaupun begitu, tapi teman yang pegaulannya buruk tidak harus kita asingkan. Melainkan kita tetap berteman dengannya tapi harus menjaga jarak. Jangan terlalu dekat dengan dia.
4. Mengisi waktu dengan kegiatan yang positif bagi mereka yang mengisi waktu senggangnya dengan bacaan yang buruk (misalnya novel/komik seks), maka hal itu akan berbahaya, dan dapat menghalang mereka untuk berbuat baik. Maka dari itu, jika ada waktu senggang kita harus mengisinya dengan hal-hal yang positif. Misalnya menulis cerpen, menggambar, atau lainnya.
5. Antara laki-laki dan perempuan memiliki batasan-batasan tertentu agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, sebaiknya remaja harus menjaga jarak dengan lawan jenisnya. Misalnya, jangan duduk terlalu berdekatan karena dapat menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan.
6. Menstabilkan emosi Jika memiliki masalah, kita tidak boleh emosi. Harus sabar dengan cara menenangkan diri. Harus menyelesaikan masalah dengan komunikasi, bukan amarah/emosi.

3. Cara bisa dilakukan agar remaja mempunyai pergaulan yang sehat dan Baik:

- ② Adanya bimbingan agama sedini mungkin sehingga anak mempunyai kontrol perilaku yang kuat dalam pergaulan apabila melakukan kesalahan agar merasa takutnya kepada Tuhan.
- ② Memberikan kasih sayang dan perhatian yang cukup baik dari keluarga maupun lingkungan sekitarnya.
- ② Memberikan suatu pengawasan, teman temannya siapa tempat bermainnya dimana. Termasuk pengawasan dalam penggunaan media yang saat ini berkembang sangat pesat.
- ② Cobalah untuk mengenali bakat dan minat sehingga bisa menyalurkannya dengan positif dalam pergaulan yang baik.

4. Cara agar menciptakan pergaulan yang sehat pada remaja

Ada beberapa cara. Diantaranya adalah :

- ② Adanya kesadaran beragama bagi remaja – Bagi anak remaja sangat diperlukan adanya pemahaman, pendalaman, serta ketiaatan terhadap ajaran-ajaran agama. Dalam kenyataan sehari-hari menunjukkan, bahwa anak-anak remaja yang melakukan kejahanatan sebagian besar kurang memahami norma-norma agama. Oleh karena itu, kita harus memiliki kesadaran beragama agar tidak terjerumus dalam pergaulan yang tidak sehat.
- ② Memiliki rasa setia kawan -Agar dapat terjalin hubungan sosial remaja yang baik, peranan rasa setia kawan sangat dibutuhkan. Sebab kesadaran inilah yang dapat membuat kehidupan remaja masyarakat menjadi tentram.
- ② Memilih teman -Maksud dari memilih teman adalah untuk mengantisipasi agar kita tidak terpengaruh dengan sifat yang tidak baik/sehat. Walaupun begitu, tapi teman yang pegaulannya buruk tidak harus kita asingkan. Melainkan kita tetap berteman dengannya tapi harus menjaga jarak. Jangan terlalu dekat dengan dia.
- ② Mengisi waktu dengan kegiatan yang positif -Bagi mereka yang mengisi waktu senggangnya dengan bacaan yang buruk (misalnya novel/komik seks), maka hal itu akan berbahaya, dan dapat menghalang mereka untuk berbuat baik. Maka dari itu, jika ada waktu senggang kita harus mengisinya dengan hal-hal yang positif. Misalnya menulis cerpen, menggambar, atau lainnya.
- ② Antara laki-laki dan perempuan memiliki batasan-batasan tertentu -Agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, sebaiknya remaja harus menjaga jarak dengan lawan jenisnya. Misalnya, jangan duduk terlalu berdekatan karena dapat menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan.
- ② Menstabilkan emosi – Jika memiliki masalah, kita tidak boleh emosi. Harus sabar dengan cara menenangkan diri. Harus menyelesaikan masalah dengan komunikasi, bukan amarah/emosi.

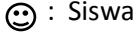
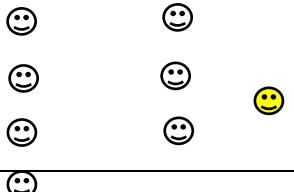
K. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran adalah *Scientific*

V. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran , Sarana dan prasarana pembelajaran :
 - a. Laptop
 - b. Proyektor
 - c. Materi pembelajaran
2. Sumber Belajar :
 - a. <http://makalahyong.blogspot.co.id/2017/04/makalah-pergaulan-sehat-penjas.html>
 - b. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,--Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

W. Langkah-langkah Pembelajaran

Gambar	Deskripsi	Waktu
  Keterangan :  : Guru  : Siswa	<p>Pendahuluan</p> <p>27. memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan presensi.</p> <p>28. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik.</p> <p>29. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran , yaitu : Konsep dan prinsip pergaulan sehat, Dampak Pergaulan bebas, Menghindari Pergaulan bebas</p> <p>30. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, , mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</p>	2 menit
	<p>Inti</p> <p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i></p> <p>g. Mengamati</p> <p>5) Peserta didik mengamati layar presentasi</p> <p>h. Menanya</p>	10 menit

<p style="text-align: center;">😊</p> <p>Keterangan :</p> <p>😊 : Guru</p> <p>☺ : Siswa</p>	<p>7) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan Konsep dan prinsip pergaulan sehat, Dampak Pergaulan bebas, Menghindari Pergaulan bebas.</p> <p>8) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan Konsep dan prinsip pergaulan sehat, Dampak Pergaulan bebas, Menghindari Pergaulan bebas</p> <p>i. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p> <p>10) Melakukan presentasi yaitu dengan maju kedepan dan menjelaskan mengenai materi yang sedang dipelajari</p> <p>I. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>5) Kelompok yang lain mengomentari dan mengajukan pertanyaan</p> <p>m. Mengomunikasikan</p> <p>4) Kelompok yang seang maju mencoba untuk menjawab atau memberikan tanggapan</p>	
	<p>Penutup</p> <p>39. Guru mengevaluasi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan yang mungkin terjadi</p> <p>40. Salah satu siswa memimpin doa</p> <p>41. Memberikan salam dan dibubarkan</p>	10 menit

X. Penilaian:

- 11. Bentuk Instrumen dan Instrumen Lembar Pengamatan sikap**

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Tanggal Pengamatan :
 Materi Pokok Konsep dan prinsip pergaulan sehat, Dampak Pergaulan
 bebas, Menghindari Pergaulan bebas

6. Pengamatan sikap (afektif):

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

RUBIK PENILAIAN
PERILAKU

NO	Prilaku yang di harapkan	1	2	3	4
1.	Berani dan tidak ragu-ragu dalam melakukan presentasi				
2.	Sikap Tanggugjawab				
3.	lancar dalam melakukan presentasi				
4.	Berprilaku sopan dan taat peraturan				
	JUMLAH: JUMLAH SEKOR MAKSIMAL:4				

Berilah tanda centang(V) pada kolom dibawah ini:

NO	Perilaku yang diharapkan	SL	SR	KD	TP
1.	Berupaya menyelesaikan tugas yang di berikan				
2.	Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas				
3.	Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran				
4.	Mengikuti seluruh proses pembelajaran				
	JUMLAH:				
	RATA-RATA:				

Keterangan :

SL = Selalu , apabila selalu melakukan sesuai pernyataan (4)

SR = Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan (3)

KD = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan (2)

TP = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan (1)

12. Penilaian Pengetahuan (kognitif)

- p. Tes Tertulis
 - Uraian

No	SOAL	JAWABAN
1.	Apa definisi dari pergaulan	<p>Pergaulan merupakan jalinan hubungan sosial antara seseorang dengan orang lain yang berlangsung dalam jangka relatif lama sehingga terjadi saling mempengaruhi satu dengan lainnya. Pergaulan merupakan kelanjutan dari proses interaksi sosial yang terjalin antara individu dalam lingkungan sosialnya</p>
2.	Jelaskan Prinsip Pergaulan sehat	<p>Adanya kesadaran beragama bagi remaja. Bagi anak remaja sangat diperlukan adanya pemahaman, pendalaman, serta ketaatan terhadap ajaran-ajaran agama. Dalam kenyataan sehari-hari menunjukkan, bahwa anak-anak remaja yang melakukan kejahatan sebagian besar kurang memahami norma-norma agama. Oleh karena itu, kita harus memiliki kesadaran beragama agar tidak terjerumus dalam pergaulan yang tidak sehat.</p> <p>Memiliki rasa setia kawan agar dapat terjalin hubungan sosial remaja yang baik, peranan rasa setia kawan sangat dibutuhkan. Sebab kesadaran inilah yang dapat membuat kehidupan remaja masyarakat menjadi tenram.</p> <p>Memilih teman maksud dari memilih teman adalah untuk mengantisipasi agar kita tidak terpengaruh dengan sifat yang tidak baik/sehat. Walaupun</p>

		<p>begitu, tapi teman yang pegaulannya buruk tidak harus kita asingkan. Melainkan kita tetap berteman dengannya tapi harus menjaga jarak. Jangan terlalu dekat dengan dia.</p> <p>Mengisi waktu dengan kegiatan yang positif bagi mereka yang mengisi waktu senggangnya dengan bacaan yang buruk (misalnya novel/komik seks), maka hal itu akan berbahaya, dan dapat menghalang mereka untuk berbuat baik. Maka dari itu, jika ada waktu senggang kita harus mengisinya dengan hal-hal yang positif. Misalnya menulis cerpen, menggambar, atau lainnya.</p> <p>Antara laki-laki dan perempuan memiliki batasan-batasan tertentu agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, sebaiknya remaja harus menjaga jarak dengan lawan jenisnya. Misalnya, jangan duduk terlalu berdekatan karena dapat menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan.</p> <p>Menstabilkan emosi Jika memiliki masalah, kita tidak boleh emosi. Harus sabar dengan cara menenangkan diri. Harus menyelesaikan masalah dengan komunikasi, bukan amarah/emosi.</p>
3	Bagaimana cara menciptakan pergaulan yang sehat ?	<p>anya kesadaran beragama bagi remaja – Bagi anak remaja sangat diperlukan adanya pemahaman, pendalaman, serta ketiaatan terhadap ajaran-agaran agama. Dalam kenyataan sehari-hari menunjukkan, bahwa anak-anak remaja yang melakukan kejahatan</p>

	<p>sebagian besar kurang memahami norma-norma agama. Oleh karena itu, kita harus memiliki kesadaran beragama agar tidak terjerumus dalam pergaulan yang tidak sehat.</p> <p>Memiliki rasa setia kawan -Agar dapat terjalin hubungan sosial remaja yang baik, peranan rasa setia kawan sangat dibutuhkan. Sebab kesadaran inilah yang dapat membuat kehidupan remaja masyarakat menjadi tenram.</p> <p>Memilih teman -Maksud dari memilih teman adalah untuk mengantisipasi agar kita tidak terpengaruh dengan sifat yang tidak baik/sehat. Walaupun begitu, tapi teman yang pegaulannya buruk tidak harus kita asingkan. Melainkan kita tetap berteman dengannya tapi harus menjaga jarak. Jangan terlalu dekat dengan dia.</p> <p>Mengisi waktu dengan kegiatan yang positif -Bagi mereka yang mengisi waktu senggangnya dengan bacaan yang buruk (misalnya novel/komik seks), maka hal itu akan berbahaya, dan dapat menghalang mereka untuk berbuat baik. Maka dari itu, jika ada waktu senggang kita harus mengisinya dengan hal-hal yang positif. Misalnya menulis cerpen, menggambar, atau lainnya.</p> <p>Antara laki-laki dan perempuan memiliki batasan-batasan tertentu - Agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, sebaiknya remaja harus menjaga jarak dengan</p>
--	---

		<p>lawan jenisnya. Misalnya, jangan duduk terlalu berdekatan karena dapat menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan.</p> <p>Menstabilkan emosi – Jika memiliki masalah, kita tidak boleh emosi. Harus sabar dengan cara menenangkan diri. Harus menyelesaikan masalah dengan komunikasi, bukan amarah/emosi.</p>
4.	Apa pengaruh positif pergaulan ?	<p>Lebih mengenal nilai-nilai dan norma social yang berlaku sehingga mampumembedakan mana yang pantas dan mana yang tidak dalam melakukan sesuatu.</p> <p>Lebih mengenal kepribadian masing-masing orang sekaligus menyadari bahwa manusia memiliki keunikan yang masing-masing perlu dihargai</p> <p>Mampu menyesuaikan diri dalam berinteraksi dengan banyak orang sehingga mampu meningkatka rasa percaya diri</p> <p>Mampu membentuk kepribadian yang baik yang bisa diterima di berbagai lapisan masyarakat sehingga bisa tumbuh dan berkembang menjadi sosok individu yang pantas diteladani</p>

Keterangan Nilai akhir :

Ket:

Setiap soal uraian mempunyai skor sama , yaitu mempunyai skor 25.

q. Tes Lisan

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai Konsep dan prinsip pergaulan sehat, Dampak Pergaulan bebas, Menghindari Pergaulan bebas

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
21. Apa definisi dari pergaulan				
22. apa saja prinsip pergaulan sehat				
23. bagaimana cara menghindari pergaulan yang tidak sehat				
24. Bagaimana cara menciptakan pergaulan yang sehat				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

r. Penugasan

Dampak Pergaulan bebas

Kritik dan Saran dari guru pembimbing :

Guru pembimbing 1

Guru pembimbing 2

Much. Kasmadi, S.Pd.

Tri Giharto, S.Pd.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMA N 1 JETIS
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / 1
Materi Pokok	: Senam Lantai (Roll Depan dan Roll Belakang)
Alokasi Waktu	: 3 X 45 menit

G. Kompetensi Inti

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

H. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
<p>3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p> <p>4.6 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p>	<p>3.6.1 Siswa Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p> <p>4.6.1 Siswa Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p>

N. Tujuan Pembelajaran

3.6.1.1 Siswa dapat Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.

4.6.1.1 Siswa dapat Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.

O. Materi Pembelajaran

1. Materi reguler

A. Gerakan Guling ke Depan (Forward Roll)

Guling depan adalah gerakan badan mengguling ke depan malalui tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang. Berikut ini cara melakukannya :



Gerakan guling ke depan

Sikap awal :

1. Sikap jongkok.
2. Kedua telapak tangan menyentuh matras.
3. Dagu mengenai dada.

Gerakan :

1. Kaki di luruskan.
2. Berat badan dipindah ke lengan.
3. Letakkan pundak hingga badan mengguling di ikuti kedua kaki hingga badan berguling.

Sikap akhir :

1. Kedua kaki mendarat, kedua tangan memegang lutut.
2. Posisi jongkok.

Latihan penunjang guling depan antara lain push up, sit up, cium lutut, dan sit up berbentuk huruf V. Kesalah-kesalahan umum pada guling depan, antara lain :

1. Sikap awal sudah salah.
2. Kaki di bengkokkan.
3. Kepala menyentuh matras.
4. Togok jauh dari kaki.
5. Badan kurang bulat.
6. tangan mendorong kurang kuat.

B. Gerakan Guling ke Belakang (Back Roif)

Guling belakang adalah gerakan badan mengguling ke belakang melalui bagaian belakang badan mulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung dan tenguk.



Gerakan guling ke belakang.

Sikap awal :

1. Sikap jongkok.
2. Kedua tangan menghadap ke atas.

Gerakan :

1. Jatuhkan badan ke belakang.
2. Dorongkan kedua tangan, badan berguling ke belakang.

Sikap akhir :

1. Kedua kaki mendarat, kedua tangan menjaga keseimbangan.
2. Sikap jongkok.

Latihan penunjang untuk guling belakang anatara lain back up, cium lutut, sit up, dan sit up membentuk huruf V. Kesalahan umum yang sering terjadi pada guling belakang, anatara lain :

1. Pada saat menjatuhkan badan, kedua kaki bengkok.
2. Badan kurang membungkuk.
3. Jejak kaki tidak lurus ke atas.
4. Dorongan telapak tangan terlalu lemah.

L. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran adalah *Scientific*

Y. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran

e. Gambar orang yang sedang melakukan roll depan dan roll belakang

<http://ilmupendidikan88.blogspot.co.id/2015/12/teknik-dasar-senam-lantai-roll-depan.html>

2. Sarana dan prasarana pembelajaran :

h. Lapangan basket

i. Matras

3. Sumber Belajar :

a. Hartono, Juni. 2016. Teknik Senam Lantai. Diakses pada senin , 25 September 2017 pukul 20.20.

<http://nasrianhyarifin.blogspot.co.id/2014/02/makalah-lengkap-roll-depan-dan-roll.html>

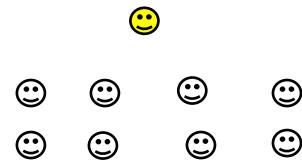
b. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,--Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

Z. Langkah-langkah Pembelajaran

Gambar	Deskripsi	Waktu
	Pendahuluan 31. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah	2 menit

<p style="text-align: center;">() () () () () () () ()</p> <p>Keterangan :</p> <p>() : Guru () : Siswa</p>	<p>satu peserta didik, dan presensi.</p> <p>32. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga.</p> <p>33. Guru mempertanyakan "Siapa atlet senam idola kalian?", dan pertanyaan lainnya yang relevan.</p> <p>34. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 1, yaitu : roll depan dan belakang</p> <p>35. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, , mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian).</p>	
<p style="text-align: center;">() () () () () () () () () ()</p> <p>Keterangan :</p> <p>() : Guru () : Siswa</p>	<p>Inti</p> <p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i></p> <p>h. Mengamati</p> <p>6) Peserta didik mengamati gambar pesenam melakukan gerakan roll depan dan belakang</p> <p>j. Menanya</p> <p>9) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan senam lantai khususnya roll depan dan roll belakang.</p> <p>10) Peserta didik saling mengajukan pertanyaan berkaitan dengan senam lantai khususnya roll depan dan roll belakang.</p> <p>k. Mengumpulkan Informasi / Mencoba</p>	10 menit

	<p>11) Melakukan pemanasan dengan modifikasi permainan</p> <p>12) Peserta didik mempraktikkan gerakan senam lantai khususnya gerakan roll depan dan roll belakang.</p> <p>13) Peserta didik diberi waktu 10 menit untuk latihan koordinasi kaki dan tangan untuk melakukan gerakan roll depan dan roll belakang.</p> <p>n. Menalar / Mengasosiasi</p> <p>6) Peserta didik menganalisis gerakan yang dipraktikkan siswa lain dan mencari jawaban apa gerakan yang salah dan harus diperbaiki.</p> <p>o. Mengomunikasikan</p> <p>5) Peserta didik mempraktikkan gerakan yang telah dianalisis dari siswa lain</p>	
	<p>Penutup</p> <p>42. Guru membariskan siswa menjadi 2 shaf dan merentangkan kedua tangan (mengatur jarak).</p> <p>43. Siswa melakukan pendinginan penguluran secara berpasangan</p> <p>44. Guru memimpin pendinginan dengan pelepasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> m. Menggerakkan tangan diatas kemudian mengayunkan kebawah. n. Mengayunkan tangan kedepan, belakang, kanan, dan kiri. o. Melemaskan paha dan kaki dengan di goyang-goyangkan. <p>45. Siswa kembali merapatkan barisan dengan komando guru</p> <p>46. Guru mengevaluasi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan yang mungkin terjadi</p> <p>47. Guru memberikan penugasan untuk pertemuan selanjutnya serta memotivasi siswa untuk</p>	10 menit



	<p>berlatih dirumah dengan menonton video yang telah dibagian dipertemuan lalu</p> <p>48. Guru menyuruh siswa berhitung</p> <p>49. Salah satu siswa memimpin doa</p> <p>50. Memberikan salam dan dibubarkan</p>	
--	---	--

AA. Penilaian:

13. Bentuk Instrumen dan Instrumen Lembar Pengamatan sikap

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok : senam lantai roll depan dan roll belakang

7. Pengamatan sikap (afektif):

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

RUBIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM SENAM LANTAI

NO	Prilaku yang di harapkan	1	2	3	4
1.	Berani dan tidak ragu-ragu dalam melakukan gerakan roll depan dan roll belakang				
2.	Sikap Tanggugjawab				
3.	Trampil dalam melakukan gerakan				
4.	Berprilaku sopan dan taat peraturan				
	JUMLAH: JUMLAH SEKOR MAKSIMAL:4				

Berilah tanda centang(V) pada kolom dibawah ini:

NO	Perilaku yang diharapkan	SL	SR	KD	TP
1.	Berupaya menyelesaikan tugas yang di berikan				
2.	Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas				

3.	Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran				
4.	Mengikuti seluruh proses pembelajaran				
	JUMLAH:				
	RATA-RATA:				

Keterangan :

SL = Selalu , apabila selalu melakukan sesuai pernyataan (4)

SR = Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan (3)

KD = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan (2)

TP = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan (1)

14. Penilaian Pengetahuan (kognitif)

s. Tes Tertulis

- Uraian

No	SOAL	JAWABAN
1.	Termasuk melatih apa gerakan senam lantai khususnya roll depan dan roll belakang	Kelenturan
2.	Jelaskan bagai mana langkah-langkah dalam melakukan gerakan roll depan ?	<p>Teknik Roll Depan</p> <p>-Awali dengan sikap jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu.</p> <p>-Kedua kaki diluruskan, siku tangan ditekuk, kepala dilipat sampai dagu menyentuh dada.</p> <p>-Mengguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki dilipat rapat pada dada.</p> <p>-Kedua tangan melemaskan tumpuan dari matras, pegang mata kaki dan berusaha bangun.</p> <p>-Kembali kesikap semula atau berdiri</p> <p>-Dengan latihan senam Lantai yang benar dan rutin, anda akan bisa menguasai cara berguling yang tepat dan aman.</p>

3.	<p>Jelaskan bagai mana langkah-langkah dalam melakukan gerakan roll belakang ?</p>	<p>Gerakan Roll Belakang</p> <p>-Jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada. -Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekat dada, telapak tangan di dekat telinga. -Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakkan kaki untuk - dejatuhkan ke belakang kepala. -Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala. -Dorong lengan ke atas. -Jongkok dengan lengan lurus ke depan.</p>
----	--	--

Keterangan Nilai akhir :

Ket:

Setiap soal uraian mempunyai skor berbeda , nomer satu mempunyai skor 20 sedangkan nomer 2,3 masing-masing mempunyai skor 40.

t. Tes Lisan

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam senam lantai

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP SENAM LANTAI**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
25. Bagaimana posisi badan pada saat melakukan roll depan ?				
26. Bagaimana gerakan kaki pada saat melakukan roll belakang ?				
27. Bagaimana gerakan tangan pada saat melakukan roll depan ?				
28. Bagaimana koordinasi yang benar antara kaki, tangan , dan teknik koordinasi keduanya ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

- u. Penugasan
Pelajari lompat kangkang dan lompat jongkok

7. Penilaian ketrampilan (psikomotor)

Keterangan:

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA SENAM LANTAI ROLL DEPAN DAN ROLL BELAKANG

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
12. Saat melakukan gerakan rol depan sudah benar sesuai dengan tekniknya 13. Saat melakukan gerakan rol belakang sudah benar sesuai dengan tekniknya				
JUMLAH				

Kritik dan Saran dari guru pembimbing :

Guru pembimbing 1

Guru pembimbing 2

Much. Kasmadi, S.Pd.

Tri Giharto, S.Pd.



LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Andika Ari Pratama
SEKOLAH : SMA N 1 Jetis

NAMA

NO. MAHASISWA : 14601241052
ALAMAT SEKOLAH :
FAK/JUR/PR.STUDI : FIK/PJKR

NO	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
1	Senin,18 september 2017	Jam kedua sampai jam keempat	Mengajar kelas XII IPS 3	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah atletik yaitu lari jarak pendek . sekaligus penilaian. anak anak sangat antusias dan semangat. Hasil dari penilaian adalah 30 lulus dan 2 remidial Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	

2	Selasa, 19 september 2017	Jam pertama sampai jam ketiga Jam keempat sampai jam keenam	X MIPA 2	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu dribbling . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa. Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu dribbling . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	
3	Rabu,20 september 2017	Jam ketiga sampai kelima	Mengajar kelas X MIPA 5	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu lay up . anak anak antusias dalam mengikuti	

			Mengajar kelas X IPS 1	pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa. Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu lay up . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	
4	Kamis,21 September 2017	Jam pertama sampai ketiga	Mengajar kelas X IPS 2	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu dribbling . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	
5	Jumat,22 september 2017	Jam pertama	Mengajar kelas X IPS 3	Hasil kualitatif	

		sampai ketiga		: materi pembelajaran adalah basket yaitu dribbling . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	
6	Senin, 25 September 2017	Jam Kedua sampai Jam ketiga	Mengajar kelas XII IPS 3	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu Lay up . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	
7	Selasa,26 September 2017	Jam pertama sampai jam ketiga	Mengajar kelas X MIPA 2	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu dribbling . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil	

			Mengajar kelas X MIPA 4	Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa. Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu dribbling . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	
8	Rabu,27 September 2017	Jam pertama sampai ketiga	Mengajar kelas X MIPA 5 MENGAJAR X IPS 1	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu lay up . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa materi pembelajaran	

				adalah basket yaitu lay up . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa	
9.	Kamis, 28 september 2017	Jam pertama sampai jam ketiga	Mengajar kelas X IPS 2	Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa materi pembelajaran adalah basket yaitu lay up . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa	
10.	Senin 9 Oktober 2017	Jam Kedua sampai Jam ketiga	Mengajar kelas XII IPS 3	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu Lay up . anak anak	

				antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	
11	Selasa 10 Oktober 2017	Jam pertama sampai jam ketiga	Mengajar kelas X MIPA 2 Mengajar kelas X MIPA 4	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu dribbling . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa. Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu dribbling . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	
12	Rabu 11 Oktober 2017	Jam pertama	Mengajar kelas X MIPA	Hasil kualitatif	

		sampai ketiga	5	: materi pembelajaran adalah basket yaitu lay up . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran	
			MENGAJAR X IPS 1	Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa materi pembelajaran adalah basket yaitu lay up . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa	
13	Kamis 12 Oktober 2017	Jam pertama sampai jam ketiga	Mengajar kelas X IPS 2	Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa materi	

				pembelajaran adalah basket yaitu lay up . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa	
	Jumat 13 Oktober 2017	Jam pertama sampai ketiga	Mengajar kelas X IPS 3	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu dribbling . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	
14	Senin 16 Oktober 2017	Jam Kedua sampai Jam ketiga	Mengajar kelas XII IPS 3	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu Lay up . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif :	

				dihadiri oleh 32 siswa.	
15	Selasa 17 Oktober 2017	Jam pertama sampai jam ketiga	Mengajar kelas X MIPA 2 Mengajar kelas X MIPA 4	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu dribbling . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa. Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu dribbling . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	
16	Rabu, 18 Oktober 2017	Jam pertama sampai ketiga	Mengajar kelas X MIPA 5	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu lay up . anak anak	

			MENGAJAR X IPS 1	antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa materi pembelajaran adalah basket yaitu lay up . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa	
18	Kamis, 19 Oktober 2017	Jam pertama sampai jam ketiga	Mengajar kelas X IPS 2	Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa materi pembelajaran adalah basket yaitu lay up . anak anak antusias dalam	

				mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa	
19	Jumat , 20 Oktober 2017	Jam pertama sampai ketiga	Mengajar kelas X IPS 3	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu dribbling . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	
20	Senin, 23 oktober 2017	Jam Kedua sampai Jam ketiga	Mengajar kelas XII IPS 3	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu Lay up . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	
21	Selasa 24, Oktober 2017	Jam pertama sampai	Mengajar kelas X MIPA 2	Hasil kualitatif : materi	

		jam ketiga	Mengajar kelas X MIPA 4	pembelajaran adalah basket yaitu dribbling . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa. Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu dribbling . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	
22	Rabu, 25 Oktober 2017	Jam pertama sampai ketiga	Mengajar kelas X MIPA 5	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu lay up . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran	

			MENGAJAR X IPS 1	Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa materi pembelajaran adalah basket yaitu lay up . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa	
23	Kamis, 26 Oktuber 2017	Jam pertama sampai jam ketiga	Mengajar kelas X IPS 2	Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa materi pembelajaran adalah basket yaitu lay up . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh	

				32 siswa	
24	Jumat , 27 Oktober 2017	Jam pertama sampai ketiga	Mengajar kelas X IPS 3	<p>Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah basket yaitu dribbling . anak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran</p> <p>Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.</p>	
25	Senin 30 Oktober 2017	Jam Kedua sampai Jam ketiga	Mengajar kelas XII IPS 3	<p>Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah renanganak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran</p> <p>Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.</p>	
26	Selasa 31 Oktober 2017	Jam pertama sampai jam ketiga	Mengajar kelas X MIPA 2	<p>Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah renanganak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran</p>	

			Mengajar kelas X MIPA 4	Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa. Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah renanganak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa..	
27	Rabu 1 November 2017	Jam pertama sampai ketiga	Mengajar kelas X MIPA 5 MENGAJAR X IPS 1	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah renanganak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa. Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa Hasil kualitatif : materi pembelajaran	

				adalah renanganak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	
28	Kamis 2 November 2017	Jam pertama sampai jam ketiga	Mengajar kelas X IPS 2	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah renanganak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	
29	Jumat 3 November 2017	Jam pertama sampai ketiga	Mengajar kelas X IPS 3	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah renanganak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa..	

30	Senin 6 November 2017	Jam Kedua sampai Jam ketiga	Mengajar kelas XII IPS 3	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah renanganak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	
31	Selasa 7 November 2017	Jam pertama sampai jam ketiga	Mengajar kelas X MIPA 2 Mengajar kelas X MIPA 4	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah renanganak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa. Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah renanganak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran	

				Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	
32	Rabu November 2017	Jam pertama sampai ketiga	Mengajar kelas X MIPA 5 MENGAJAR X IPS 1	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah renanganak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa. Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah renanganak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	
33	Kamis 9 November 2017	Jam pertama sampai jam ketiga	Mengajar kelas X IPS 2	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah	

				renanganak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	
34	Jumat 10 November 2017	Jam pertama sampai ketiga	Mengajar kelas X IPS 3	Hasil kualitatif : materi pembelajaran adalah renanganak anak antusias dalam mengikuti pembelajaran Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 32 siswa.	