

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING
(PLT)**

Periode 15 September – 15 November 2017

LOKASI : SMA NEGERI 2 KLATEN

Jl. Angsana, Trunuh, Klaten Selatan



**DISUSUN OLEH :
REYNALDI HARYANTO
14601244040**

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

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini mengesahkan laporan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2017/2018 di SMA Negeri 2 Klaten dan menerangkan bahwa:

Nama : Reynaldi Haryanto
NIM : 14601244040
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan program Praktik Lapangan Terbimbing di SMA N 2 Klaten dari tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017 dan Laporan ini sebagai bukti pelaksanaannya.

Klaten, 1 November 2017

Guru Pembimbing

Sugimono, S.Pd

NIP.

Mahasiswa PLT

Reynaldi Haryanto

NIM. 14601244040

Mengetahui,

Koordinator PLT SMA N 2 Klaten

Drs. Agus Suwarno Endro
NIP. 19611003 198703 1 013

Dosen Pembimbing Lapangan

Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd.
NIP. 19810702 200501 1 001



Pt. Kepala Sekolah
SMA N 2 Klaten

Drs. Sutar

NIP. 19610702 198603 1 011

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga laporan pelaksanaan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu tanpa hambatan apapun.

Laporan ini disusun sebagai tugas akhir dan laporan pertanggungjawaban pelaksanaan PLT, mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang telah melaksanakan selama 2 bulan di SMA N 2 Klaten yang terhitung dari 15 September sampai dengan 15 November 2017. Penyusunan laporan ini dilakukan berdasarkan hasil observasi dan pelaksanaan kegiatan PLT di SMA N 2 Klaten. Kami menyadari bahwa PLT tidak akan berjalan dengan baik tanpa bantuan, bimbingan dan pengarahan serta kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini kami menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu dalam kegiatan ini.
2. Dr. Sulis Triyono, M.Pd selaku kepala PL PLT dan PKL Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Drs. Sutar selaku kepala sekolah SMA N 2 Klaten, atas dukungannya selama kegiatan PLT.
4. Drs. Agus Suwarno Endro selaku koordinator PLT di SMA N 2 Klaten atas kerjasama, bantuan, bimbingan dan perhatiannya kepada praktikan.
5. Sugimono, S.Pd selaku guru pembimbing yang telah meluangkan waktu membimbing praktikan dengan sabar.
6. Nur Hidayah, M.Si selaku Dosen Pembimbing PLT yang telah dengan sabar membimbing praktikan.
7. Orang tua dan keluarga terdekat atas segala dukungan baik moril maupun materil.

Saya juga memohon maaf untuk segala kekhilafan yang saya lakukan sebelum, selama dan setelah pelaksanaan kegiatan PLT ini. Semoga amal baik yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah Subhanahu wata'ala . Sekalipun secara maksimal saya telah melakukan segala upaya untuk terlaksana seluruh rangkaian kegiatan PLT ini, namun saya menyadari masih banyak kekurangan yang telah saya lakukan. Oleh karena itu saya sangat mengharapkan kritik dan saran untuk referensi bagi mahasiswa PLT selanjutnya.

Akhir kata dari saya, semoga laporan ini bermanfaat bagi orang yang membaca.

Klaten, 15 November 2017

Penyusun

Reynaldi Haryanto

DAFTAR ISI

LAPORAN INDIVIDU.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	5
DAFTAR LAMPIRAN	6
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
BAB I.....	7
A. Analisis Situasi.....	2
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT.....	6
BAB II	10
A. Persiapan	10
B. Pelaksanaan PLT.....	12
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi.....	20
BAB III.....	23
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN	26

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Matriks Hasil Kerja PLT

LAMPIRAN 2. Catatan Harian Pelaksanaan PLT

LAMPIRAN 3. Laporan Dana Kegiatan PLT

LAMPIRAN 4. Jadwal Mengajar

LAMPIRAN 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

LAMPIRAN 6. Dokumentasi Kegiatan PLT

ABSTRAK
LAPORAN INDIVIDU PLT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Oleh
Reynaldi Haryanto
14601244040

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan perguruan tinggi yang mempunyai tugas untuk menyelenggarakan pendidikan dan pengabdian kepada masyarakat, serta membina tenaga kependidikan. Salah satu usaha untuk memenuhi tugas tersebut adalah mengikuti mata kuliah Praktik Lapangan Terbimbing (PLT). Sesuai dengan visi PLT UNY yaitu sebagai wahana pembentuk calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional. Sekolah yang menjadi tujuan PLT beralamat di Jalan Angsana, Trunuh, Klaten selatan, Klaten, Provinsi Jawa Tengah. PLT telah dilaksanakan di SMA N 2 Klaten selama 8 minggu sejak 15 September 2017 - 15 November 2017.

Berbagai program dan kegiatan PLT telah dilaksanakan. Kegiatan PLT yang dilakukan meliputi tahap persiapan, praktik mengajar, dan pelaksanaan. Hasil yang dicapai dari pelaksanaan program individu tersebut adalah memberikan perubahan proses pembelajaran yang aktif dan menarik, serta melatih keterampilan proses siswa dalam mata pelajaran PJOK. Selain itu program PLT yang dilaksanakan adalah pendampingan bulan bahasa. Secara garis besar, program-program individu dapat berjalan dengan baik dan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan pribadi penyusun, siswa, guru dan sekolah dalam menunjang proses pembelajaran di sekolah untuk saat ini maupun di masa yang akan datang.

Program PLT selain sebagai wahana untuk pelatihan dan pembelajaran bagi mahasiswa, juga menjadi usaha Universitas Negeri Yogyakarta untuk turut berkontribusi dalam mentransformasikan nilai-nilai kependidikan kepada sekolah tersebut. Harapannya, bukan hanya transfer of knowledge yang diberikan mahasiswa, tetapi juga transfer of value. Keberadaan mahasiswa PLT UNY diharapkan dapat membuat perubahan-perubahan sebagai upaya memajukan pendidikan Indonesia.

Kata kunci : PLT, program, kegiatan, hasil

BAB I

PENDAHULUAN

Kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) merupakan salah satu upaya dari Universitas Negeri Yogyakarta dalam mempersiapkan tenaga profesional kependidikan yang memiliki nilai serta pengetahuan dan ketrampilan. Dalam kegiatan PLT ini, mahasiswa diterjunkan ke berbagai sekolah untuk dapat mengenal, mengamati, dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan oleh seorang calon guru di lingkungan sekolah selain mengajar. Bekal yang diperoleh dalam kegiatan PLT ini diharapkan dapat digunakan sebagai modal untuk mengembangkan diri seorang guru yang sadar akan tugas dan tanggung jawab sebagai tenaga kerja akademis selain mengajar di kelas.

Program PLT merupakan mata kuliah intrakurikuler yang wajib ditempuh bagi setiap mahasiswa S1 program kependidikan. Dengan diadakannya program ini diharapkan dapat meningkatkan efisiensi dan kualitas penyelenggaraan proses pembelajaran. Adanya program PLT akan memberikan pengalaman belajar, dapat memperluas wawasan, melatih dan mengembangkan kompetensi mahasiswa dalam bidangnya, meningkatkan ketrampilan, kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan dalam memecahkan masalah sehingga keberadaan program PLT ini sangat bermanfaat dan penting bagi mahasiswa sebagai tenaga kependidikan yang mendukung profesinya.

Penyelenggaraan PLT memiliki serangkaian alur yang harus dilalui terlebih dahulu oleh mahasiswa, seperti halnya sebelum kegiatan PLT dilaksanakan mahasiswa terlebih dahulu harus menempuh kegiatan pra PLT yaitu melalui kuliah pembelajaran dan kegiatan observasi di sekolah. Kegiatan kuliah pembelajaran dilakukan dengan teman sesama mahasiswa pada setiap program studi masing-masing dan dibimbing oleh dosen mata kuliah. Sebelum mahasiswa diterjunkan ke lokasi PLT, mahasiswa juga diharuskan untuk melakukan observasi. Kegiatan observasi di sekolah tempat lokasi PLT dilaksanakan dengan tujuan agar mahasiswa dapat memperoleh gambaran mengenai proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah beserta kelengkapan sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran.

A. Analisis Situasi

Kegiatan PLT dilaksanakan dalam rangka mengimplementasikan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian masyarakat sehingga kegiatan PLT ini harus senantiasa direncanakan sebaik mungkin dengan memperhatikan berbagai aspek penting sesuai dengan kebutuhan yang ada di lapangan. Pada pelaksanaan PLT, peserta PLT melaksanakan tugas-tugas kependidikan guru yang meliputi kegiatan praktik mengajar atau kegiatan kependidikan lainnya. Hal tersebut dilaksanakan dalam rangka memberikan pengalaman nyata kepada peserta PLT agar dapat mempersiapkan diri sebaik-baiknya sebelum terjun ke dunia kependidikan sepenuhnya.

Kegiatan PLT yang diselenggarakan oleh Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu usaha yang dilakukan guna meningkatkan efisiensi serta kualitas penyelenggaraan proses pembelajaran. Program PLT merupakan kegiatan yang terintegrasi dan saling mendukung satu dengan yang lainnya untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon guru atau tenaga kependidikan.

Sebelum tiba di lokasi pelaksanaan kegiatan PLT, diadakan observasi terlebih dahulu. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui serta mengenal lebih jauh tentang keadaan sekolah baik dari segi fisik yang mencakup letak geografis sekolah, fasilitas sekolah, serta bangunan sekolah maupun dari segi non fisik yaitu meliputi potensi sumber daya manusia yang dimiliki oleh sekolah yang terdiri dari elemen siswa, guru dan tenaga karyawan sekolah.

Analisis yang dilakukan merupakan upaya untuk menggali potensi dan kendala yang ada sebagai acuan untuk dapat merumuskan program. Dari hasil pengamatan, maka didapatkan informasi tentang SMA Negeri 2 Klaten, yang akan dijadikan acuan dalam kegiatan PLT tahun 2016. Kegiatan observasi PLT UNY yang berlokasi di SMA N 2 Klaten menghasilkan analisis situasi yang disampaikan sebagai berikut :

1. Letak SMA N 2 Klaten

SMA Negeri 2 Klaten yang merupakan sekolah berstatus mandiri yang berlokasi di Jl. Angsana, Trunoh, Klaten Selatan. Letak SMA Negeri 2 Klaten cukup strategis dan kondusif untuk mendukung proses kegiatan belajar mengajar karena terletak 300 meter dari jalan raya Jogja-Solo.

2. Visi dan Misi SMA N 2 Klaten

Visi

Menghasilkan lulusan yang beriman, luhur dalam budipekerti, berwawasan lingkungan dan mitigasi bencana, sains dan teknologi, unggul dalam kompetisi.

Misi

- a. Membentuk karakter siswa yang beriman, bertaqwa, berbudi pekerti luhur sesuai dengan agama dan nilai agama
- b. Menyelenggarakan pelayanan pendidikan berbasis teknologi informasi dan komunikasi
- c. Meningkatkan prestasi akademik dan non-akademik sesuai dengan bakat, minat, dan potensi siswa sejalan dengan tuntutan era globalisasi
- d. Menjaga dan melestarikan lingkungan hidup
- e. Menumbuhkan semangat keunggulan kepada seluruh warga sekolah
- f. Menciptakan sekolah sebagai pusat pendidikan tentang lingkungan hidup dan bencana di setiap daerah dengan didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai
- g. Memberdayakan seluruh civitas akademika sekolah untuk berperan aktif dalam pengelolaan lingkungan dan mitigasi bencana sekolah
- h. Memunculkan masyarakat yang peduli terhadap lingkungan hidup serta tanggap bencana melalui pendidikan di sekolah dengan memaksimalkan perilaku penghidupan di lingkungan masyarakat.

3. Program Pendidikan dan Pelaksanaannya

a. Kurikulum

Kurikulum sebagai salah satu perangkat untuk mencapai tujuan pendidikan. Kurikulum yang diterapkan oleh SMA N 2 Klaten adalah Kurikulum 2013 (K13).

b. Kegiatan Akademik

Kegiatan belajar mengajar berlangsung di gedung SMA N 2 Klaten. SMA N 2 Klaten merupakan salah satu sekolah yang sudah mengikuti kebijakan *full day school* atau kebijakan 5 hari sekolah. Proses belajar mengajar untuk teori maupun praktik berlangsung mulai pukul 06.45-15.45 WIB untuk hari Senin. Sedangkan pada hari Selasa dimulai pada pukul 06.45-15.15 WIB. Sedangkan pada hari Rabu, Kamis dimulai pukul 06.45-15.00 WIB. Sedangkan pada hari Jumat dimulai pada pukul 06.45-11.30 WIB.

c. Kegiatan Ekstrakurikuler

Pengembangan potensi peserta didik selain akademik dikembangkan pula potensi siswa dari segi non-akademik. Beberapa kegiatan ekstrakurikuler dibentuk untuk menampung berbagai macam potensi siswa SMA N 2 Klaten. Terdapat dua jenis kegiatan ekstrakurikuler yaitu ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan.

4. Kondisi Fisik Sekolah

Secara umum, SMA Negeri 2 Klaten memiliki gedung sekolah permanen. Di dalam gedung itulah terdapat berbagai fasilitas yang dapat menunjang kegiatan belajar mengajar di sekolah. Fasilitas yang dimiliki SMA Negeri 2 Klaten dapat dikatakan baik dan layak untuk mendukung proses kegiatan belajar mengajar.

SMA Negeri 2 Klaten memiliki sarana dan prasana sebagai pendukung kegiatan belajar mengajar, sebagai berikut:

- a. 1 Lab. Fisika
- b. 1 Lab. Kimia
- c. 1 Lab. Biologi
- d. 1 Lab. Bahasa
- e. 2 Lab. Komputer
- f. 1 Ruang Perpustakaan
- g. 2 Ruang UKS
- h. 1 Koperasi
- i. 1 Ruang BK
- j. 1 Ruang Kepala Sekolah
- k. 1 Ruang Guru
- l. 1 Ruang TU / Tamu
- m. 1 Ruang OSIS
- n. 1 Ruang Pramuka
- o. 1 Ruang untuk agama Kristen
- p. 1 Ruang Ibadah
- q. 1 Ruang Tari
- r. 3 Lapangan (Lapangan Basket/Tennis, Sepak Bola, dan Bulutangkis)
- s. 4 Kantin
- t. Tempat Parkir
- u. 2 Kamar Mandi/WC Guru
- v. 12 Kamar Mandi/WC Siswa

5. Kondisi Non Fisik Sekolah

a. Guru

SMA Negeri 2 Klaten memiliki guru yang berkualitas dalam membantu proses belajar mengajar. Jumlah guru di SMAN 2 Klaten adalah 67 orang. Mayoritas guru di sekolah ini sudah berstatus PNS dan guru yang mengajar di kelas juga merangkap sebagai pembina dalam beberapa ekstrakurikuler sesuai dengan keahliannya masing-masing serta jabatan struktural lainnya.

Sejumlah guru telah mendapatkan sertifikasi. Dari hasil sertifikasi tersebut, guru menjadi lebih profesional untuk terus mengembangkan kompetensinya dalam mengajar. Terbukti ketika melakukan observasi, penguasaan materi yang guru sampaikan di dalam kelas pada siswa sudah berjalan dengan baik pada saat PBM dilaksanakan.

b. Siswa

Potensi siswa di SMA Negeri 2 Klaten sangat baik, karena sekolah ini menempati peringkat lima besar se-Kabupaten Klaten dalam bidang akademik, sedangkan di bidang non akademik menempati peringkat pertama se-Kabupaten Klaten.

c. Karyawan

SMAN 2 Klaten juga memiliki karyawan yang taat terhadap tugas dan kewajibannya masing-masing. Karyawan SMAN 2 Klaten terdiri dari karyawan tata usaha, laboran, penjaga sekolah, penjaga perpustakaan, tukang kebun, satpam dan petugas kebersihan yang semua sigap dalam melaksanakan tugas-tugasnya.

d. Ekstrakurikuler

SMAN 2 Klaten memiliki beberapa ekstrakurikuler yang bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat siswa. Ekstrakurikuler dikelola oleh pihak sekolah dan bekerja sama dengan OSIS. Beberapa ekstrakurikuler yang ada, antara lain:

- 1) Pramuka
- 2) Basket
- 3) PMR
- 4) Bulutangkis
- 5) Renang
- 6) Sepak Bola
- 7) Qiro'ah
- 8) Rohani Islam
- 9) Tari
- 10) Karya Ilmiah Remaja (KIR)
- 11) Bahasa Inggris (Conversation)
- 12) Pecinta Alam (Pazada Zealous)
- 13) Baris-berbaris (Dewagana Prameya)
- 14) Paduan Suara (SOS)
- 15) Seni Lukis
- 16) Karate

Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler memungkinkan siswa untuk mengembangkan bakat dan minatnya, sehingga hobi dan potensi yang dimiliki oleh para siswa dapat tersalurkan secara optimal.

6. Kondisi Lingkungan Sekolah

SMA Negeri 2 Klaten terletak diantara 2 kota yaitu Yogyakarta dan Surakarta tepatnya di Jalan Angsana, Desa Trunuh, Kecamatan Klaten Selatan, Kabupaten Klaten, Provinsi Jawa Tengah. SMA Negeri 2 Klaten merupakan salah satu SMA Negeri di Kabupaten Klaten yang dikenal luas di masyarakat Klaten karena nuansa akademis dan non akademis yang terus ditumbuhkembangkan.

Sekolah ini merupakan Sekolah Berwawasan Lingkungan dan Mitigasi Bencana (SWALIBA). Banyak kegiatan yang sudah dilakukan berkenaan dengan lingkungan, seperti tersedianya tempat sampah yang dibedakan kategorinya (organik, anorganik, dan kertas), pembuatan kompos, tersedianya sumur resapan, biopori, serta adanya *greenhouse*. Sedangkan dalam hal mitigasi bencana, sekolah telah melaksanakan sosialisasi dan telah melaksanakan simulasi bencana, serta pengelolaan parkir yang telah disesuaikan. Dengan adanya program ini, diharapkan siswa dapat lebih peduli terhadap lingkungan dan lebih tanggap terhadap bencana yang sewaktu-waktu dapat terjadi.

7. Permasalahan Terkait Proses KBM

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan sebelum kegiatan praktik dilaksanakan, masalah yang masih menjadi hambatan dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran antara lain adalah:

- a. Kurangnya alat peraga dari setiap mata pelajaran (media pembelajaran), sehingga terkadang siswa masih imajiner dalam menerima setiap penjelasan guru
- b. Kondisi siswa kelas X yang sangat aktif, sehingga membutuhkan metode yang tepat untuk mengendalikan

Berdasarkan hasil analisis situasi dari observasi yang telah dilaksanakan, maka kelompok PLT SMA Negeri 2 Klaten berusaha untuk memberikan stimulus awal untuk mengoptimalkan potensi dan mengembangkan fasilitas di SMA Negeri 2 Klaten yang diwujudkan dalam berbagai program yang telah direncanakan. Mengingat kontribusi yang diberikan oleh mahasiswa PLT bersifat sementara, maka diperlukan bantuan dan dukungan dari pihak sekolah untuk menindaklanjuti program yang direncanakan.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) bertujuan untuk membentuk mahasiswa menjadi pendidik yang profesional dan berkompeten. Dengan kegiatan PLT mahasiswa memperoleh pengalaman langsung dalam hal melaksanakan proses belajar mengajar sehingga dapat menjadi bekal sebagai calon pendidik. Dalam kegiatan PLT ini, terdapat beberapa hal yang harus dilaksanakan mahasiswa. Oleh karena itu disusun program PLT sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan mahasiswa PLT diserahkan kepada pihak sekolah oleh dosen pembimbing lapangan untuk melakukan observasi.

2. Tahap Latihan Mengajar di Kampus (Mata Kuliah Pembelajaran)

Setelah mendapatkan data dari observasi maka mahasiswa dipersiapkan latihan mengajar di kampus. Mata kuliah pembelajaran dilaksanakan oleh mahasiswa yang akan melaksanakan PLT. Mata kuliah pembelajaran dilaksanakan di masing-masing fakultas dan dibimbing oleh dosen mata kuliah.

3. Tahap Observasi

Observasi dilaksanakan untuk mengetahui situasi dan kondisi sekolah yang hendak digunakan untuk kegiatan PLT. Kegiatan observasi meliputi:

- a. Observasi perangkat pembelajaran
- b. Observasi siswa di dalam dan di luar kelas untuk melihat kondisi atau situasi pembelajaran
- c. Observasi sarana dan prasarana baik fisik maupun non fisik

4. Tahap pembekalan

Mahasiswa mengikuti pembekalan di jurusan masing-masing dengan materi pembekalan diantaranya tentang kompetensi dan format lapangan serta materi lainnya sebagai bekal mahasiswa sebelum terjun langsung ke sekolah.

5. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini mahasiswa diterjunkan ke sekolah terhitung sejak 15 September – 15 November 2017 untuk melaksanakan program PLT.

6. Tahap akhir

Tahap akhir dari kegiatan PLT adalah:

a. Penyusunan Laporan

Penyusunan laporan berdasarkan observasi dan pengalaman mahasiswa selama melaksanakan PLT di SMA N 2 Klaten. Laporan berisi data-data dari sekolah dan kesimpulan proses kegiatan belajar mengajar di sekolah. Selanjutnya laporan ini digunakan sebagai penilaian bagi mahasiswa setelah melaksanakan kegiatan PLT.

b. Evaluasi

Evaluasi bertujuan untuk mengukur kemampuan mahasiswa sebagai calon pendidik dalam hal penguasaan kemampuan profesional, personal dan interpersonal. Penilaian meliputi penilaian perencanaan pembelajaran, proses pembelajaran, hubungan interpersonal dan laporan PLT.

Kegiatan PLT UNY tahun 2017 dilaksanakan selama dua bulan terhitung mulai tanggal 15 September – 15 November 2017. Rangkaian kegiatan PLT dimulai sejak mahasiswa di kampus sampai di sekolah tempat praktik. Penyerahan mahasiswa di sekolah dilaksanakan pada tanggal 14 September 2017. Sebelum mahasiswa melaksanakan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT), mahasiswa diwajibkan mengikuti Mata Kuliah Pembelajaran, observasi proses PBM di dalam kelas, serta pembekalan PLT dari Fakultas. Selain itu, juga harus dipersiapkan rancangan kegiatan PLT sehingga kegiatan PLT tersebut dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuannya. Rancangan kegiatan PLT digunakan sebagai bahan acuan untuk pelaksanaan PLT di sekolah.

Adapun kegiatan pelaksanaan rancangan kegiatan PLT secara umum sebelum melakukan praktek mengajar di kelas sebagai berikut:

1. Konsultasi dengan guru pembimbing mengenai jadwal mengajar, pembagian materi, dan persiapan mengajar
2. Membantu guru dalam mengajar serta mengisi kekosongan kelas apabila guru pembimbing tidak masuk
3. Menyusun persiapan untuk praktik terbimbing, artinya bahwa materi atau tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa ditentukan oleh guru
4. Melaksanakan praktik mengajar terbimbing, artinya bahwa bimbingan dari guru masih relatif ketat yang dilaksanakan pada kelas dengan materi berbeda
5. Menyusun persiapan untuk praktik mengajar secara mandiri, artinya materi yang diajarkan dipilih sendiri oleh mahasiswa dan diberi kesempatan untuk mengelola proses pembelajaran secara penuh, namun tetap ada bimbingan dan pemantauan dari guru
6. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang disahkan oleh guru pembimbing. RPP sebagai pedoman dan perencanaan dalam penyampaian materi yang akan diajarkan
7. Menerapkan inovasi pembelajaran yang cocok dengan keadaan siswa dengan cara pemilihan media dan metode pembelajaran yang cocok dengan materi yang akan disampaikan

8. Melakukan diskusi dan refleksi terhadap tugas yang telah dilakukan, baik yang terkait dengan kompetensi profesional, sosial, maupun interpersonal, yang dilakukan dengan teman sejawat, guru koordinator sekolah, dan dosen pembimbing.

Demikianlah rancangan kegiatan PLT yang pokok, sedangkan program lainnya yang bersifat insidental sesuai dengan keadaan yang terjadi selama pelaksanaan PLT.

C. Penyusunan Laporan PLT

Penyusunan laporan PLT merupakan kegiatan akhir dari pelaksanaan PLT. Laporan ini disusun oleh masing-masing mahasiswa praktikan. Isi laporan PLT meliputi seluruh kegiatan PLT yang dilaksanakan mahasiswa sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Laporan tersebut sekaligus berfungsi sebagai pelengkap administrasi dari seluruh rangkaian kegiatan PLT.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

Pada bab ini akan diuraikan tentang persiapan program PLT, pelaksanaan program PLT dan analisis hasil program PLT yang telah dirumuskan pada program PLT yang tertuang dalam matriks program kerja. Pelaksanaan program kerja dimulai pada minggu ketiga bulan September dan diakhiri pada minggu ketiga bulan November 2017. Sebelum pelaksanaan program, maka terdapat beberapa hal yang perlu dipersiapkan demi kelancaran program tersebut. Persiapan-persiapan tersebut antara lain :

A. Persiapan

Keberhasilan suatu kegiatan sangatlah tergantung dari persiapannya. Demikian pula untuk mencapai tujuan PLT, maka praktikan melakukan berbagai persiapan sebelum praktik mengajar dilaksanakan. Persiapan-persiapan tersebut termasuk kegiatan yang telah diprogramkan dari lembaga UNY, maupun yang telah diprogramkan secara individu oleh praktikan. Persiapan-persiapan tersebut meliputi:

1. Mata Kuliah Pembelajaran

Mata Kuliah Pembelajaran merupakan persiapan awal yang dilakukan oleh mahasiswa PLT sebelum benar-benar praktik langsung di lapangan. Dalam mata kuliah pembelajaran ini mahasiswa sudah mendapatkan data hasil observasi terkait dengan kurikulum yang diterapkan di sekolah, tugas mengajar di kelas berapa, materinya yang harus disampaikan dan sarana prasarana yang mendukung dalam kegiatan belajar mengajar. Data-data tersebut dijadikan bahan untuk diolah dan dilatih serta dipraktikkan dalam mata kuliah pembelajaran. Konsep pembelajaran mikro ini adalah mahasiswa dibagi dalam kelompok yang terdiri dari beberapa mahasiswa dan saat satu mahasiswa praktek menjadi guru maka mahasiswa yang lain menjadi murid atau peserta didiknya.

Dosen pembimbing kemudian akan memberikan masukan, baik berupa kritik maupun saran setiap kali praktikan selesai praktik mengajar. Berbagai macam metode dan media pembelajaran digunakan dalam kegiatan ini, sehingga praktikan memahami media yang sesuai untuk setiap materi. Dengan demikian, mata kuliah pembelajaran bertujuan untuk membekali mahasiswa agar lebih siap dalam melaksanakan PLT, baik dari segi materi maupun penyampaian/metode pembelajaran yang akan digunakan. Mata Kuliah Pembelajaran juga sebagai salah syarat bagi mahasiswa untuk dapat mengikuti program PLT.

2. Pembekalan

Kegiatan pembekalan merupakan salah satu persiapan yang diselenggarakan oleh lembaga UNY, dilaksanakan dalam bentuk pembekalan PLT. Pembekalan ini dilaksanakan pada tanggal 11 September 2017 berlokasi di Sidang Utama Gedung GPLA FIK UNY. Dalam kegiatan pembekalan ini, diberikan beberapa materi yang berkaitan dengan kegiatan PLT yang akan dilaksanakan, antara lain:

- a. Menjaga nama baik individu, kelompok dan lembaga
- b. Selalu berkomunikasi dengan pihak sekolah
- c. Menjaga hubungan antar teman dalam kelompok
- d. Mempersiapkan dan melaksanakan program kerja baik kelompok maupun individu dengan cermat, baik dan maksimal
- e. Melakukan evaluasi setiap program kerja selesai.

Selain itu, dalam kegiatan pembekalan PLT juga diberitahu tentang permasalahan-permasalahan yang sering timbul ketika di lapangan. Diharapkan dengan diberitahukannya permasalahan-permasalahan tersebut, mahasiswa peserta PLT dapat menghindari atau mengantisipasi jika timbul suatu permasalahan. Adapun hasil dari pembekalan ini adalah bertambahnya pemahaman mahasiswa PLT terhadap kegiatan yang akan dilaksanakan di lapangan.

3. Observasi

Observasi dilakukan dalam dua bentuk, yaitu observasi lingkungan sekolah dan juga observasi proses pembelajaran di kelas. Observasi lingkungan sekolah dilaksanakan pada minggu pertama dan minggu kedua setelah mahasiswa diterjunkan di sekolah yaitu pada tanggal 15 September dan 18 September 2017. Pada kegiatan observasi lingkungan sekolah ini mahasiswa melihat kondisi fisik yang ada di sekolah seperti gedung-gedung yang ada di sekolah, kelengkapan sarana-prasarana, dan kondisi lingkungan yang ada di sekitar sekolah. Sedangkan pada observasi proses pembelajaran di kelas dilaksanakan pada minggu kedua setelah mahasiswa diterjunkan yaitu pada tanggal 18 September 2017. Pada kegiatan observasi proses pembelajaran ini mahasiswa mengamati proses pembelajaran di dalam kelas meliputi materi yang sedang disampaikan oleh guru, metode yang digunakan oleh guru, media yang digunakan oleh guru, serta kondisi siswa baik perilaku siswa ketika proses pembelajaran di dalam kelas maupun diluar kelas.

4. Penyusunan Matriks Program Kegiatan

Setelah melakukan observasi dan mendapatkan hasil observasi terkait dengan kondisi lingkungan sekolah dan proses pembelajaran, mahasiswa kemudian menganalisis hasil observasi dan menuangkan hasil analisis tersebut ke dalam matriks. Penyusunan matriks digunakan sebagai pedoman bagi mahasiswa untuk melaksanakan kegiatan PLT selama kegiatan PLT berlangsung. Kegiatan penyusunan matriks dilakukan oleh mahasiswa PLT selama 3 jam.

5. Pembimbingan PLT

Dalam melaksanakan PLT setiap mahasiswa mempunyai dosen pembimbing lapangan masing-masing yang bertugas untuk membimbing serta mengatasi masalah-masalah selama kegiatan PLT berlangsung. Pembimbingan untuk PLT dilakukan oleh DPL PLT dengan berkunjung ke sekolah untuk sarana berkonsultasi serta menilai kinerja mahasiswa PLT selain itu juga dengan cara komunikasi jarak jauh melalui alat komunikasi. Kegiatan ini memiliki tujuan untuk membantu kesulitan atau permasalahan dalam pelaksanaan program PLT. Selain proses bimbingan dengan DPL PLT, juga terdapat guru pembimbing yang memberikan arahan kepada mahasiswa bagaimana cara mengajar yang baik dan menjadi guru yang profesional.

6. Persiapan sebelum Mengajar

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

- a. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang berisi rencana pembelajaran untuk setiap kali pertemuan
- b. Pembuatan media dan metode pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran dan dapat membantu meningkatkan pemahaman siswa dalam menemukan konsep
- c. Berdiskusi dengan rekan sejawat yang dilakukan baik sebelum maupun sesudah mengajar untuk saling bertukar pengalaman, saran, dan juga solusi
- d. Diskusi dan konsultasi dengan guru pembimbing yang dilakukan sebelum dan sesudah mengajar.

B. Pelaksanaan PLT

Kegiatan PLT meliputi kegiatan kurikuler (kegiatan mengajar terbimbing), kegiatan ekstrakurikuler (kegiatan non mengajar), kegiatan sekolah, kegiatan lain-lain dan pembuatan laporan PLT.

1. Persiapan

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

- a. Berkonsultasi dengan guru pembimbing terkait dengan materi yang harus disampaikan, media dan metode yang harus digunakan.
- b. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- c. Pembuatan media pembelajaran dan metode pembelajaran yang sesuai dengan materi yang akan disampaikan dan dapat membantu siswa dalam memahami dan menemukan konsep

Dalam membuat perangkat pembelajaran, praktikan mengacu pada silabus mata pelajaran sosiologi kurikulum 2013 revisi, panduan pembuatan RPP 2017 serta buku acuan yang disesuaikan dengan guru pembimbing mata pelajaran pjok yaitu buku pegangan guru pelajaran pjok kelas XI yang sesuai dengan kurikulum 2013.

2. Praktik Mengajar

a. Pelaksanaan Praktik Mengajar

Dalam pelaksanaan kegiatan PLT kali ini, mahasiswa praktikan diberi kesempatan untuk mengajar 15 kelas yaitu, X MIPA 1, X MIPA 2, X MIPA 3, X MIPA 4, X MIPA 5, X MIPA 6, X MIPA 7, X IPS 1, X IPS 2, X IPS 3, XII MIPA 1, XII MIPA 2, XII MIPA 3, XII MIPA 4, XI MIPA 6, XI MIPA 7 dan XI MIPA 4 dengan jumlah jam yaitu 30 jam per minggu. Berikut adalah rekapitulasi jam praktik mengajar :

No.	Hari, Tanggal	Jam Ke-	Kelas	Materi Ajar
1.	Selasa, 19 September 2017	1-3	X MIPA 2	Tolak Peluru
2.	Rabu, 20 September 2017	1-3	X MIPA 4	Tolak Peluru
3.	Rabu, 20 September 2017	4-6	X IPS 2	Tolak Peluru
4.	Jumat, 22 September 2017	1-3	XI MIPA 4	Tolak Peluru
5.	Jumat, 22 September 2017	4-6	X MIPA 6	Tolak Peluru

8.	Selasa, 26 September 2017	1-6	X MIPA 2 & X IPS 1	Bola Voli
9.	Rabu, 27 September 2017	1-3	X MIPA 4	Bola Voli
10.	Rabu, 27 September 2017	4-6	X IPS 2	Bola Voli
11.	Kamis, 28 September 2017	1-3	X MIPA 3	Tolak Peluru
12.	Kamis, 28 September 2017	4-6	X IPS 3	Lempar Lembing
13.	Jumat, 29 September 2017	1-3	X MIPA 6	Bola Voli
14.	Jumat, 29 September 2017	4-6	X MIPA 7	Bola Voli
15.	Senin, 02 Oktober 2017	1-3	X MIPA 1, X MIPA 5	Bola Voli
16.	Selasa, 03 Oktober 2017	1-3	X MIPA 2, X IPS 1	Senam Lantai
17.	Rabu, 04 Oktober 2017	1-3	X MIPA 4	Senam Lantai
18.	Rabu, 04 Oktober 2017	4-6	X IPS 2	Senam Lantai
19.	Kamis, 05 Oktober 2017	1-3	X MIPA 3	Bola Voli
20.	Kamis, 05 Oktober 2017	4-6	X IPS 3	Bola Voli
21.	Jumat, 06 Oktober 2017	1-3	X MIPA 6	Senam Lantai
22.	Jumat, 06 Oktober 2017	4-6	X MIPA 7	Senam Lantai
23.	Senin, 16 Oktober 2017	1-6	X MIPA 1 X MIPA 5	Renang Gaya dada
24.	Selasa, 17 Oktober 2017	1-3	X MIPA 2 X IPS 1	Renang Gaya dada
25.	Rabu, 18 Oktober 2017	1-3	X MIPA 4	Renang Gaya Dada
26.	Rabu, 18 Oktober 2017	4-6	X IPS 2	Renang Gaya dada

27.	Kamis, 19 Oktober 2017	1-3	X MIPA 3	Renang Gaya dada
28.	Kamis, 19 Oktober 2017	4-6	X IPS 3	Renang Gaya dada
29.	Jumat, 20 Oktober 2017	1-3	X MIPA 6	Renang Gaya dada
30.	Jumat, 20 Oktober 2017	4-6	X MIPA 7	Renang Gaya dada
31.	Selasa, 24 Oktober 2017	1-3	X MIPA 2 X IPS 1	Bola Basket
32.	Rabu, 25 Oktober 2017	1-3	X MIPA 4	Bola Basket
33.	Rabu, 25 Oktober 2017	4-6	X IPS 2	Bola Basket
34.	Senin, 30 Oktober 2017	1-3	XII MIPA 1	Tes Kebugaran Jasmani
35.	Senin, 30 Oktober 2017	4-6	XII MIPA 2	Tes Kebugaran Jasmani
36.	Selasa 31 Oktober 2017	1-3	XII MIPA 3	Tes Kebugaran Jasmani
37.	Selasa, 31 Oktober 2017	4-6	XII MIPA 4	Tes Kebugaran Jasmani
38.	Rabu, 1 November 2017	1-3	XII MIPA 5	Tes Kebugaran Jasmani
39.	Rabu, 1 November 2017	4-6	XI MIPA 6	Sepak Bola
40.	Kamis, 2 November 2017	1-3	XII MIPA 7	Tes Kebugaran Jasmani
41.	Kamis, 2 November 2017	4-6	XI IPS 1	Sepak Bola
42.	Jumat, 3 November 2017	1-3	XII IPS 1	Tes Kebugaran Jasmani
43.	Jumat, 3 November 2017	4-6	XI MIPA 5	Sepak Bola
44.	Senin, 6 November 2017	1-6	X MIPA 1 X MIPA 5	Renang Gaya dada

45.	Selasa, 7 November 2017	1-3	X MIPA 2 X IPS 1	Renang Gaya dada
46.	Rabu, 8 November 2017	1-3	X MIPA 4	Renang Gaya dada
47.	Rabu, 8 November 2017	4-6	X IPS 2	Renang Gaya dada
48.	Kamis, 9 November 2017	1-3	X MIPA 3	Renang Gaya dada
49.	Kamis, 9 November 2017	4-6	X IPS 3	Renang Gaya dada
50.	Jumat, 10 November 2017	1-3	X MIPA 6	Renang Gaya dada
51.	Jumat, 10 November 2017	4-6	X MIPA 7	Renang Gaya dada

Selama melakukan praktik mengajar, mahasiswa praktikan menggunakan berbagai model, metode dan media pembelajaran. Model pembelajaran yang pernah digunakan oleh mahasiswa praktikan antara lain ialah *Cooperative Learning* dan *TGFU (Tactical Games for Understanding)*. Serta dengan menggunakan berbagai macam metode seperti demonstrasi, ceramah, tanya jawab dan diskusi. Mahasiswa praktikan juga menggunakan berbagai media pembelajaran untuk membantu menyampaikan materi seperti *Power Point (PPT)*.

Setelah melakukan kegiatan praktik mengajar di kelas, guru pembimbing memberikan evaluasi mengenai pelaksanaan praktik mengajar, meliputi cara penyampaian materi, penguasaan materi, ketepatan media yang digunakan, waktu, kejelasan suara dan cara menguasai kelas. Jika selama proses pembelajaran ada kekurangan-kekurangan dan kesulitan dari praktikan, guru pembimbing akan memberikan arahan, dan saran untuk mengatasi permasalahan tersebut. Masukan dari guru pembimbing sangat bermanfaat bagi praktikan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya.

Selain melakukan persiapan sebelum mengajar dan melakukan praktik mengajar, mahasiswa praktikan juga membuat soal-soal yang nantinya akan digunakan oleh mahasiswa praktikan untuk mengetahui bagaimana pemahaman siswa terhadap materi yang baru saja disampaikan oleh mahasiswa praktikan. Mahasiswa praktikan melakukan uji kognitif dengan

menggunakan berbagai cara seperti dengan menggunakan kuis, bertanya kepada siswa secara acak, dan juga dengan menggunakan post test. Setelah uji kognitif dilaksanakan, kemudian mahasiswa melakukan pengkoreksian jawaban dan juga melakukan analisis hasil jawaban siswa untuk perbaikan penyampaian materi pada pertemuan selanjutnya.

3. Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler (Kegiatan Non Mengajar)

Selain melakukan kegiatan mengajar, mahasiswa juga mengikuti kegiatan non mengajar (ekstrakurikuler). Kegiatan ini bukan merupakan kegiatan yang wajib, oleh karena itu mahasiswa mengikuti satu kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMA N 2 Klaten yaitu ekstrakurikuler pramuka. Mahasiswa mengikuti salah satu kegiatan ekstrakurikuler pramuka yang diadakan oleh sekolah yaitu Perjusa (Perkemahan Jumat-Sabtu) yang dilaksanakan pada hari Jumat – Sabtu tanggal 09-10 November 2017. Mahasiswa melakukan kegiatan pendampingan selama kegiatan tersebut berlangsung. Mahasiswa turut serta dalam kegiatan tersebut selama 8 jam.

4. Pelaksanaan Kegiatan Sekolah

Selain melaksanakan praktik mengajar, mahasiswa praktikan juga melaksanakan praktik persekolahan, yaitu:

a. Upacara

SMA N 2 Klaten adalah salah satu sekolah yang masih rutin melakukan kegiatan upacara. Upacara di SMA N 2 Klaten terbagi menjadi 2 jenis yaitu upacara pada setiap hari Senin dan upacara untuk memperingati hari-hari besar nasional. Kegiatan upacara diikuti oleh seluruh warga sekolah. Mahasiswa PLT juga turut aktif mengikuti kegiatan upacara tersebut, baik upacara pada setiap hari senin maupun upacara untuk memperingati hari-hari besar nasional.

b. Piket

Piket adalah salah satu tugas seorang guru di luar jam mengajar. Adapun tugas yang dilakukan antara lain menerima panggilan, mencatat siswa yang datang terlambat, melayani siswa yang minta izin keluar lingkungan sekolah, mendata kehadiran siswa, dan mengisi kelas ketika ada guru yang berhalangan mengajar serta mengantarkan tugas tugas guru yang tidak bisa mengisi kelas atau ada acara.

Dalam hal ini praktikan menjalankan piket KBM dengan tugas merekap daftar hadir siswa, membuat surat izin bagi siswa, serta memberikan tugas ke kelas-kelas yang gurunya tidak dapat hadir pada hari tersebut.

c. Persiapan PHB, Mengawas PHB, dan Piket PHB

PHB merupakan penilaian harian bersama yang dilakukan oleh pihak sekolah SMA N 2 Klaten mulai dari tanggal 09 Oktober - 13 Oktober 2017. Dalam kegiatan ini mahasiswa praktikan juga turut berperan aktif seperti membantu persiapan PHB, menggantikan guru untuk mengawas PHB, dan piket presensi pengawas PHB. Kegiatan ini diawali dengan persiapan PHB dimana mahasiswa praktikan turut membantu guru untuk menyiapkan ruang ujian dan menempelkan nomor ujian siswa di meja. Kegiatan persiapan PHB ini dilakukan sebelum pelaksanaan PHB dimulai yaitu pada hari Jumat tanggal 06 Oktober 2017.

Kemudian mahasiswa praktikan juga turut berperan aktif dalam pelaksanaan PHB seperti menggantikan guru yang tidak dapat mengawasi ruang PHB. Dalam hal ini mahasiswa praktikan mengawas mulai dari hari Senin-Jumat tanggal 09-13 Oktober 2017. Selain itu mahasiswa praktikan juga mengikuti piket presensi pengawas PHB. Dalam hal ini mahasiswa praktikan mendapat tugas 2 kali piket presensi yaitu pada hari Rabu dan Kamis tanggal 11 dan 12 Oktober 2017.

d. Bulan Bahasa

Bulan bahasa merupakan suatu kegiatan rutin yang dilakukan oleh SMA N 2 Klaten. Kegiatan bulan bahasa ini merupakan kegiatan perlombaan antarkelas seperti lomba membaca puisi, lomba *story telling*, dan lain sebagainya. Acara ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 26 Oktober 2017. Dalam kegiatan ini mahasiswa praktikan juga turut aktif mengikuti kegiatan ini mulai dari mengikuti rapat persiapan bulan bahasa dengan pengurus OSIS dan juga turut berpartisipasi saat kegiatan berlangsung seperti menjadi juri dan pengawas. Pada kesempatan kali ini mahasiswa praktikan mendapat tugas untuk mengawasi jalannya perlombaan membaca puisi.

e. Pendampingan Acara Sekolah

Selama kegiatan PLT berlangsung, SMA N 2 Klaten melaksanakan beberapa kegiatan. Dalam kegiatan yang dilaksanakan oleh SMA N 2 Klaten mahasiswa PLT berperan aktif untuk mengikuti kegiatan tersebut. Selama kegiatan PLT berlangsung mahasiswa melakukan 2 kali pendampingan kegiatan sekolah yaitu pendampingan menonton film G30S/PKI dan pendampingan sosialisasi dari Bea Cukai. Pendampingan menonton film

G30S/PKI dilakukan untuk memperingati hari kesaktian Pancasila yang dilaksanakan pada tanggal 27 September 2017. Sedangkan pendampingan bea cukai dilakukan oleh pihak dari bea cukai pada tanggal 17 Oktober 2017.

5. Pembuatan Administrasi Guru

Pada saat pelaksanaan PLT, mahasiswa juga diberikan tugas oleh guru pembimbing untuk menyusun administrasi seorang guru. Dalam hal ini mahasiswa PLT diberikan tugas untuk membuat RPP sebanyak 8 buah untuk kelas XI dan satu buah untuk kelas XII.

6. Kegiatan Lain-lain

a. Penerjunan Mahasiswa PLT

Kegiatan ini dilakukan pada saat awal mahasiswa datang di sekolah. Dalam hal ini mahasiswa disambut dengan hangat oleh pihak sekolah. Kegiatan ini dilaksanakan di perpustakaan lantai 2 SMA N 2 Klaten dan dihadiri oleh koordinator PLT SMA N 2 Klaten, bapak ibu guru pembimbing, Dosen pembimbing lapangan (DPL), serta 17 mahasiswa PLT.

b. Rapat Kelompok

Kegiatan ini merupakan kegiatan rutin yang dilakukan oleh mahasiswa PLT SMA N 2 Klaten. Kegiatan ini dilakukan untuk menanamkan kekompakkan dan kerja sama team yang bagus agar kegiatan PLT dapat berjalan dengan lancar. Kegiatan ini rutin dilakukan selama 1 minggu satu kali untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan dan untuk mengevaluasi hasil kegiatan PLT yang telah dilaksanakan.

c. Konsultasi DPL PLT

Selama kegiatan PLT berlangsung, mahasiswa juga mendapat bimbingan dari dosen pembimbing. Dosen pembimbing datang ke sekolah dan menanyakan kesulitan apa yang dialami oleh mahasiswa ketika kegiatan PLT berlangsung. Selama kegiatan PLT berlangsung, mahasiswa melakukan konsultasi dengan DPL selama 4 kali.

d. Penarikan Mahasiswa PLT

Penarikan mahasiswa PLT dilaksanakan pada akhir kegiatan PLT berlangsung. Kegiatan ini dilaksanakan untuk berpamitan dengan guru-guru pembimbing dan juga pihak sekolah. Acara penarikan ini dihadiri oleh DPL PLT, koordinator PLT, guru-guru pembimbing, juga seluruh mahasiswa PLT dan perwakilan dari OSIS.

7. Pembuatan Laporan PLT

Laporan digunakan untuk memenuhi administrasi kegiatan PLT. Pembuatan laporan dilakukan pada minggu terakhir kegiatan PLT berlangsung. Isi dari

laporan yang telah dibuat adalah laporan dari seluruh kegiatan PLT yang benar-benar telah dilakukan oleh mahasiswa selama kegiatan PLT berlangsung.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

1. Analisis praktik pembelajaran

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) dilaksanakan selama kurang lebih 2 bulan, yaitu mulai dari tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017. Kegiatan PLT difokuskan pada kemampuan mengajar yang meliputi pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), pembuatan media pembelajaran, pelaksanaan praktik mengajar yang selanjutnya menyusun dan menerapkan alat evaluasi, analisis hasil belajar siswa, serta penggunaan media pembelajaran. Rencana-rencana yang telah disusun oleh praktikan kurang lebih 90% dapat terlaksana, baik untuk metode maupun media. Praktikan tidak bisa melaksanakan semuanya sampai 100%, karena banyaknya jam mengajar yang terpotong karena adanya pengurangan jam pelajaran sedangkan praktikan harus sampai pada tahap evaluasi pembelajaran.

2. Hambatan dan Solusi Pengajaran

Dari rancangan program PLT individu yang telah disusun dalam matriks program PLT, secara umum berjalan dengan baik dan lancar. Akan tetapi dalam pelaksanaannya tidak lepas dari hambatan-hambatan, baik itu faktor intern maupun faktor ekstern. Namun pada pelaksanaannya hambatan-hambatan tersebut masih dapat diatasi sehingga program yang telah tersusun dalam matriks kerja dapat terlaksana dengan baik. Adapun program-program yang terlaksana dikarenakan dukungan dari pihak guru pembimbing PLT dan pihak mahasiswa praktikan. Adapun hambatan yang dialami selama kegiatan PLT adalah sebagai berikut:

- a. Untuk jam mengisi kelas XI pada materi bola voli terdapat beberapa kesulitan yaitu jumlah bola yang sedikit dan tidak adanya lapangan bola voli, sehingga siswa tidak dapat merasakan permainan bola voli secara langsung.
Solusi yang dilakukan mahasiswa praktikan adalah lebih menekankan pembelajaran kepada teknik dasar dan permainan yang dimodifikasi.
- b. Saat proses pembelajaran berlangsung, terdapat beberapa siswa yang tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh mahasiswa praktikan karena cuaca diluar terutama pada jam 4-6 sangat panas, sehingga membuat siswa sedikit sulit dikendalikan dan malas – malasan saat pelajaran olahraga.
Solusi yang dilakukan oleh mahasiswa praktikan ialah memberi teguran kepada siswa yang tidak memperhatikan dan memberikan semangat dan

motivasi untuk mengikuti pelajaran olahraga dan memberikan permainan yang menyenangkan agar siswa tidak bosan.

- c. Pada jadwal mengajar hari Rabu dan Kamis jam 1-3 mahasiswa kerepotan mengajar dikarenakan pada jadwal tersebut berisi dua kelas yang dijadikan satu, pada hari rabu siswa berjumlah 71 dan hari kamis siswa berjumlah 64 siswa.

Solusi yang dilakukan oleh mahasiswa praktikan untuk mengatasi hambatan tersebut ialah meningkatkan kerasnya suara dan lebih memperhatikan posisi guru terhadap siswa sehingga lebih mudah dalam mengatur siswa.

- d. Karakteristik siswa yang beragam membuat praktikan harus selalu bersabar mengelola kelas yang terlampau aktif dan terkadang terdapat siswa yang belum paham dengan materi yang disampaikan padahal siswa lainnya sudah paham dengan materi yang disampaikan.

Solusi yang dilakukan oleh mahasiswa praktikan untuk mengatasi hambatan tersebut ialah bertindak tegas agar suasana kelas dapat kembali terkondisikan serta melakukan pendekatan yang lebih kepada siswa yang belum paham terkait materi yang disampaikan.

Dalam pelaksanaan Praktik Lapangan terbimbing (PLT), guru pembimbing mata pelajaran sosiologi memberikan bimbingan secara langsung kepada praktikan, baik sebelum pengajaran berlangsung maupun setelah pelaksanaan pengajaran. Guru pembimbing akan memberikan umpan balik yang berkaitan dengan teknis mengajar yang dilakukan praktikan di depan kelas sehingga apabila ada kekurangan dalam menyampaikan materi maupun yang lain dalam proses pembelajaran, guru pembimbing akan memberikan tanggapan kepada praktikan. Hal ini dimaksudkan agar praktikan dapat melakukan pengajaran yang lebih baik.

Selama melakukan praktik mengajar di SMA Negeri 2 Klaten telah banyak yang praktikan dapatkan, antara lain bahwa seorang guru dituntut untuk lebih memahami setiap siswanya dengan berbagai sifat dan perilakunya yang kadang mengganggu, dapat kreatif dan inovatif dalam mengembangkan metode dan media pembelajaran serta pandai memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Guru harus berperan sebagai mediator bagi siswa dalam menemukan konsepnya sendiri. Dan yang tidak kalah pentingnya siswa diajak untuk mengenal lingkungan sekitar sebagai media pembelajaran sehingga siswa dapat belajar pula dari gejala atau fenomena alam. Selain itu guru juga harus mampu memberikan pesan moral sesuai dengan materi dan kehidupan di sekitar siswa.

3. Umpan Balik dari Guru Pembimbing

Dalam menyelesaikan kegiatan praktik mengajar, mahasiswa praktikan selalu berkonsultasi dengan guru pembimbing terkait dengan proses praktik mengajar yang sudah dan yang akan dilaksanakan. Guru pembimbing akan memberikan umpan balik. Guru pembimbing akan membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan pengertian dalam setiap permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa praktikan. Selain itu guru pembimbing selalu bertanya kepada praktikan tentang kesulitan atau masalah apa saja yang dihadapi selama kegiatan belajar mengajar yang dilakukan.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Pelaksanaan PLT pada dasarnya bertujuan untuk melatih para mahasiswa secara langsung terjun ke dalam dunia pendidikan terutama mengajar agar memperoleh pengalaman. Berdasarkan pengalaman tersebut mahasiswa praktikan dapat mengambil kesimpulan:

1. Kegiatan PLT bagi mahasiswa calon pendidik ternyata memberikan manfaat yang berarti sebagai bekal dalam melangkah ke dunia pendidikan dan menjadi pengajar yang professional.
2. PLT memberikan pengalaman yang nyata dalam kegiatan sekolah yang tidak akan diperoleh dibangku kuliah.
3. Dalam melaksanakan proses mengajar sebagai calon pendidik haruslah mengetahui keadaan dan karakteristik siswa, sehingga materi yang disampaikan dapat berjalan dengan baik dan mencapai hasil yang maksimal.
4. Metode mengajar sangatlah berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran dalam kegiatan belajar di kelas.
5. Keaktifan dan keterlibatan siswa di dalam kelas sangat diperlukan agar suasana di kelas menjadi kondusif.
6. Dalam melaksanakan proses mengajar, sebagai calon guru harus bisa mempersiapkan materi dengan baik dan matang.
7. Penggunaan media pembelajaran sangat membantu kelancaran kegiatan belajar mengajar di kelas.
8. Hambatan-hambatan yang dialami selama praktik mengajar di dalam kelas yang bersifat teknis dapat diatasi dengan baik karena adanya koordinasi dan pengarahan yang baik antara mahasiswa praktikan dengan guru pembimbing.

B. SARAN

Berdasarkan pengalaman yang diperoleh mahasiswa PLT yang berlokasi di SMA N 2 Klaten, kami memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Universitas Negeri Yogyakarta

- a) Pihak Universitas dapat memberikan informasi mengenai perkembangan teori/ metode pembelajaran yang baru.
- b) Pihak universitas dapat membrikan informasi mengenai perkembangan kegiatan belajar mengajar lapangan

- c) Pihak universitas hendaknya mampu menjaga dan meningkatkan kualitas hubungan dengan setiap instansi yang dijadikan tempat PLT
- d) Memberikan dana yang lebih untuk meningkatkan kualitas PLT di waktu yang akan datang
- e) Mengadakan koordinasi yang lebih baik dengan mahasiswa peserta PLT khususnya pihak UPLT dan mahasiswa
- f) Jarak antara observasi dengan pelaksanaan PLT jangan terlalu jauh sehingga tidak adanya miss komunikasi antara sekolah dan kampus.

2. Bagi Pihak Sekolah SMA N 2 Klaten

- a) Sekolah diharapkan dapat meningkatkan kualitas kegiatan siswa di sekolah yang selama ini masih perlu ditingkatkan, seperti ekstrakurikuler yang sangat penting bagi siswa.
- b) Penggunaan dan perawatan fasilitas alat-alat olahraga harus lebih ditingkatkan dan dimaksimalkan.
- c) Sekolah diharapkan lebih meningkatkan koordinasi yang erat dengan tim PLT sehingga tercipta suatu sinergis yang saling menguntungkan pihak sekolah dengan tim PLT.

3. Bagi Mahasiswa PLT .

- a) Mahasiswa hendaknya mampu berpikir kreatif dengan melaksanakan program-program yang memiliki tujuan dan anfaat yang jelas.
- b) Mampu menjaga solidaritas kerjasama antara anggota tim.
- c) Mampu menjaga nama baik almamater UNY, diri pribadi, dan sekolah yang bersangkutan.
- d) Mahasiswa hendaknya mampu meningkatkan kualitas diri dan menjadikan PLT sebagai salah satu upaya dan bentuk tantangan untuk menguji *life skill*.
- e) Mampu berbaur dan bersosialisasi, serta bejerja sama dengan semua pihak yang terlibat dalam program PLT.

DAFTAR PUSTAKA

Carr Gerry A.. 2000. Atletik Untuk Sekolah. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.

Oliver, Jon. 2007. Dasar-Dasar BOLA BASKET. Bandung : PT Intan Sejati.

Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Erlangga.

Kemdikbud. 2014. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1



**MATRIKS PROGRAM KERJA PLT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

TAHUN 2017

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA Negeri 2 Klaten
 ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jalan Angsana, Trunuh, Klaten Selatan
 GURU PEMBIMBING : Sugimono, S.Pd
 PELAKSANAAN PLT : 15 September – 15 November 2017
 NAMA MAHASISWA : Reynaldi Haryanto
 NIM : 14601244040
 FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR
 DOSEN PEMBIMBING : Yudanto, S.Pd. Jas. M.pd.

No.	Kegiatan PLT	Minggu										Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
1.	Pembuatan program PLT											
	a. Observasi	3	3									6
	b. Menyusun matriks PLT	4								2,5		6,5
2.	Adminsitrasi pembelajaran/Guru											
	a. Buku induk, buku leger											
	b. Agenda Mengajar, Daftar Hadir Siswa, Lembar Penilaian											

3.	Pembelajaran korikuler (kegiatan mengajar terbimbing)										
	a. Persiapan										
	1) Konsultasi		2		1		2				5
	2) Mengumpulkan materi	1	1		1						3
	3) Membuat RPP	3	3	3	3		3	3	3	3	24
	4) Menyiapkan/membuat media							3			3
	5) Menyusun materi	3		2	3			4	1		13
	6) Membuat soal										
	b. Mengajar										
	1) Praktik mengajar di kelas		30	30	30		30	30	30	30	210
	2) Penilaian dan evaluasi										
	c. Mengoreksi jawaban										
4.	Pembelajaran ekstrakurikuler (kegiatan nonmengajar)										
	a. Pendampingan kemah pramuka								8		8
5.	Kegiatan sekolah										
	a. upacara bendera hari Senin		1,5	1,5			1,5	1,5			6
	b. piket KBM		7	7	7		7		7	7	42
	c. Piket STP2K			1	2		1	1	2	2	10
	d. Upacara hari kesaktian Pancasila			1,5							1,5
	e. Mendampingi pesdik menyaksikan film G30S/PKI										
	f. Pengawas PHB					12					12

	g. Petugas piket PHB					5						5
	h. Pendampingan acara Festival Language							4,5				4,5
	i. Upacara sumpah pemuda							1,5				1,5
6.	Lain-lain											
	a. Penerjunan PLT	1										1
	b. Rapat kelompok PLT		2	2	2	2	2	2	2	2		16
	c. Menggantikan guru mengajar			3								
	d. Perpisahan dan Penarikan PLT									2		2
7.	Pembuatan laporan PLT											
	Penyusunan laporan PLT							4		7,5	3	14,5
	Jumlah Jam	15	46,5	51	49	19	46,5	54,5	45	59,5	8,5	394,5



**Pt. Kepala Sekolah
SMA N 2 Klaten**

**Drs. Sutar
NIP. 19610702 198603 1 011**

**Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan**


**Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd.
NIP. 19810702 200501 1 001**

Klaten, 18 November 2017

Mahasiswa PLT

**Reynaldi Haryanto
NIM. 14601244040**

Lampiran 2 Catatan Harian

	LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
	CATATAN HARIAN PLT

TAHUN:2017

NAMA MAHASISWA : Reynaldi Haryanto

NAMA SEKOLAH : SMA N 2 KLATEN

NO. MAHASISWA : 14601244040

ALAMAT SEKOLAH : Jl. Angsana, Trunuh, Klaten

FAK/JUR/PR.STUDI : FIK/POR/PJKR

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
-----	---------------	-------	---------------	-------------------------------	--------------------------

2.	Senin, 18 September 2017	06.30 – 07.30	Upacara	<p>Hasil Kualitatif : Mengikuti upacara bendera</p> <p>Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 17 mahasiswa, guru, dan seluruh siswa SMA N 2 KLATEN.</p>
		07.30 – 09.45	Mengamati Proses Pembelajaran	<p>Hasil Kualitatif : pengamatan proses pembelajaran yang dilakukan di kelas XI MIPA 1</p> <p>Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh mhs : 1 orang , guru : 1 orang dan siswa kelas XI MIPA 1 : 36 orang</p>
		11.00 – 14.00	Pembuatan RPP	<p>Hasil Kualitatif : Membuat RPP untuk materi pembelajaran Tolak peluru</p> <p>Hasil Kuantitatif : Untuk kelas X sebanyak 10 kelas.</p>

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
3.	Selasa, 19- September -2017	07.00 – 09.15 (3 JP)	Mengajar	Hasil Kualitatif : melakukan kegiatan mengajar di kelas X MIPA 2 dengan materi Tolak Peluru Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 1 mahasiswa dan 31 siswa	
		09.00 – 11.15 (3 JP)	Mengajar	Hasil Kualitatif : melakukan kegiatan mengajar di kelas X IPS 1 dengan materi Tolak Peluru Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 1 mahasiswa dan 32 siswa	

4.	Rabu, 20- September -2017	06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan belajar mengajar dengan materi Tolak Peluru</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 33 orang siswa dari kelas X MIPA 4</p>
		09.00 – 11.15 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan belajar mengajar dengan materi Tolak Peluru</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari X IPS 2 dan 1 mahasiswa.</p>
		12.45 – 15.00	Piket KBM	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan piket KBM pada shift ke 3</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 3 mahasiswa.</p>

5.	Jumat, 22- September -2017	06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Tolak Peluru</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 36 orang siswa dari kelas X MIPA 6 dan 1 mahasiswa.</p>	
		09.00 – 11.15 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Tolak Peluru</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari X MIPA 7 dan 1 mahasiswa.</p>	

6.	Senin/25- September - 2017	06.30 – 07.30	Upacara	<p>Hasil Kualitatif : Mengikuti upacara bendera</p> <p>Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 17 mahasiswa, guru, dan seluruh siswa SMA N 2 KLATEN.</p>
		09.00 – 12.00	Pembuatan RPP	<p>Hasil Kualitatif : Membuat RPP untuk materi pembelajaran Bola Voli</p> <p>Hasil Kuantitatif : Untuk kelas X sebanyak 10 kelas.</p>
		12.45 – 15.00	Piket KBM	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan piket KBM pada shift ke 3</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 3 mahasiswa.</p>

		07.30 – 09.45 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Tolak Peluru</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 36 orang siswa dari kelas X MIPA 1 dan 1 mahasiswa.</p>	
		09.45 – 11.30 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Tolak Peluru</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari X MIPA 5 dan 1 mahasiswa.</p>	

7.	Selasa, 26- September -2017	07.00 – 09.15 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : melakukan kegiatan mengajar di kelas X MIPA 2 dengan materi Bola Voli</p> <p>Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 1 mahasiswa dan 31 siswa</p>	
		09.00 – 11.15 (3JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : melakukan kegiatan mengajar di kelas X IPS 1 dengan materi Bola Voli</p> <p>Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 1 mahasiswa dan 32 siswa</p>	
8.	Rabu, 27- September -2017	06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan belajar mengajar dengan materi Bola Voli</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 33 orang siswa dari kelas X MIPA 4</p>	

		09.00 – 11.15 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan belajar mengajar dengan materi Bola Voli</p> <p>Hasil Kuantitatif :Diikuti oleh 35 orang siswa dari X IPS 2 dan 1 mahasiswa.</p>	
		12.45 – 15.00	Piket KBM	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan piket KBM pada shift ke 3</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 3 mahasiswa.</p>	

9.	Kamis, 28 September 2017	06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Tolak Peluru</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 33 orang siswa dari kelas X MIPA 3 dan 1 mahasiswa.</p>
		09.00 – 11.15 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Tolak Peluru</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari X IPS 3 dan 1 mahasiswa.</p>
10.	Jumat, 29 September-2017	06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Bola Voli</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 36 orang siswa dari kelas X MIPA 6 dan 1 mahasiswa.</p> <p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Bola Voli</p>

11.	Sabtu, 30 September 2017	09.00 – 11.15 (3 JP) 19.00 – 23.00	Mengajar Pembuatan RPP	<p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari X MIPA 7 dan 1 mahasiswa.</p> <p>Hasil Kualitatif : Membuat RPP untuk materi pembelajaran Senam Lantai</p> <p>Hasil Kuantitatif : Untuk kelas X sebanyak 10 kelas.</p>	
-----	-----------------------------	--	---------------------------------------	--	--

12.	Senin, 2- Oktober - 2017	06.30 – 07.30	Upacara	<p>Hasil Kualitatif : Mengikuti upacara bendera</p> <p>Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 17 mahasiswa, guru, dan seluruh siswa SMA N 2 KLATEN.</p>
		12.45 – 15.00	Piket KBM	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan piket KBM pada shift ke 3</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 3 mahasiswa.</p>
		07.30 – 09.45 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Bola Voli</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 36 orang siswa dari kelas X MIPA 1 dan 1 mahasiswa.</p>
		09.45 – 11.30 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Bola Voli</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari X MIPA 5 dan 1 mahasiswa.</p>

13.	Selasa, 3 Oktober 2017	07.00 – 09.15 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : melakukan kegiatan mengajar di kelas X MIPA 2 dengan materi Senam Lantai</p> <p>Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 1 mahasiswa dan 31 siswa</p>	
		09.00 – 11.15 (3JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : melakukan kegiatan mengajar di kelas X IPS 1 dengan materi Senam Lantai</p> <p>Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 1 mahasiswa dan 32 siswa</p>	

14.	Rabu, 4 Oktober 2017	06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan belajar mengajar dengan materi Senam Lantai</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 33 orang siswa dari kelas X MIPA 4</p>
		09.00 – 11.15 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan belajar mengajar dengan materi Senam Lantai</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari X IPS 2 dan 1 mahasiswa.</p>
		12.45 – 15.00	Piket KBM	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan piket KBM pada shift ke 3</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 3 mahasiswa.</p> <p>Hasil Kualitatif : Pembagian jadwal pengawas PHB</p>
		15.30 – 17.30	Rapat PLT	<p>Hasil Kuantitatif : Dihadiri 17 Mahasiswa</p>
		06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Bola Voli</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 33 orang siswa dari kelas X MIPA 3 dan 1 mahasiswa.</p>

15.	Kamis, 5 Oktober 2017	09.00 – 11.15 (3 JP)	Mengajar	Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Bola Voli Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari X IPS 3 dan 1 mahasiswa.	
-----	--------------------------	-----------------------------	----------	---	--

16.	Jumat, 6 Oktober 2017	06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Senam Lantai</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 36 orang siswa dari kelas X MIPA 6 dan 1 mahasiswa.</p>
		09.00 – 11.15 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Senam Lantai</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari X MIPA 7 dan 1 mahasiswa.</p>
17.	Sabtu, 7 Oktober 2017	19.00 – 22.00	Pembuatan RPP	<p>Hasil Kualitatif : Membuat RPP untuk materi pembelajaran Renang Dada</p> <p>Hasil Kuantitatif : Untuk kelas X sebanyak 10 kelas.</p> <p>Hasil Kualitatif : Menedarkan presensi keliling</p>

19.	Rabu, 11 Oktober 2017	09.30 – 11.30	Mengawas PHB	<p>Hasil Kualitatif :</p> <p>Mengawasi PHB di ruang 25</p> <p>Hasil Kuantitatif :</p> <p>Diikuti oleh 1 mahasiswa PLT dan 1 guru yang mengawas di ruang 25</p>
		12.00 – 13.00	Piket Presensi	<p>Hasil Kualitatif :</p> <p>Mengedarkan presensi keliling</p> <p>Hasil Kuantitatif :</p> <p>Diikuti oleh 2 mahasiswa PLT</p>
		15.30 - 17.30	Rapat Kelompok	<p>Hasil Kualitatif :</p> <p>Membahas dan mengevaluasi kegiatan PLT serta peraturan tata tertib mahasiswa PLT</p> <p>Hasil Kuantitatif :</p> <p>Diikuti oleh 17 mahasiswa PLT</p>

20.	Kamis, 12 Oktober 2017	07.00 – 09.00	Mengawas PHB	Hasil Kualitatif : Mengawasi PHB di ruang 8 Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 1 mahasiswa PLT dan 1 guru yang mengawas di ruang 11	
-----	---------------------------	---------------	--------------	---	--

21.	Senin, 16 Oktober 2017	07.00 – 09.45 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Renang gaya dada</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 36 orang siswa dari kelas X MIPA 1 dan 1 mahasiswa.</p>
		09.45 – 11.30 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Renang gaya dada</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari X MIPA 5 dan 1 mahasiswa.</p>
		12.45 – 15.00	Piket KBM	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan piket KBM pada shift ke 3</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 3 mahasiswa.</p>

22.	Selasa, 17 Oktober 2017	06.30 – 07.30	Upacara	<p>Hasil Kualitatif : Mengikuti upacara bendera</p> <p>Hasil Kuantitatif : dihadiri oleh 17 mahasiswa, guru, dan seluruh siswa SMA N 2 KLATEN.</p>
		07.30 – 09.45 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : melakukan kegiatan mengajar di kelas X MIPA 2 dengan materi Renang gaya dada</p> <p>Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 1 mahasiswa dan 31 siswa</p>
		09.45 – 11.30 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : melakukan kegiatan mengajar di kelas X IPS 1 dengan materi Renang gaya dada</p> <p>Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 1 mahasiswa dan 32 siswa</p>

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
23.	Rabu, 18- Oktober - 2017	06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan belajar mengajar dengan materi Renang gaya dada Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 33 orang siswa dari kelas X MIPA 4	
		09.00 – 11.15 (3 JP)	Mengajar	Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan belajar mengajar dengan materi Renang gaya dada Hasil Kuantitatif :Diikuti oleh 35 orang siswa dari X IPS 2 dan 1 mahasiswa.	
		12.45 – 15.00	Piket KBM	Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan piket KBM pada shift ke 3 Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 3 mahasiswa.	
		06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Renang gaya dada Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 33 orang siswa dari kelas X MIPA 3 dan 1 mahasiswa.	

24.	Kamis, 19 Oktober 2017	09.00 – 11.15 (3 JP)	Mengajar	Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Renang gaya dada Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari X IPS 3 dan 1 mahasiswa.	
		15.00 – 16.00	Rapat Bulan Bahasa	Hasil Kualitatif : Pembagian tugas panitia bulan bahasa Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh Panitia bulan bahasa dan 10 mahasiswa	

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
25.	Jumat, 20 Oktober 2017	06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Renang gaya dada Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 36 orang siswa dari kelas X MIPA 6 dan 1 mahasiswa.	
		09.00 – 11.15 (3 JP)	Mengajar	Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Renang gaya dada	

26.	Selasa, 24 Oktober 2017	07.00 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari X MIPA 7 dan 1 mahasiswa.</p> <p>Hasil Kualitatif : melakukan kegiatan mengajar di kelas X MIPA 2 dengan materi Dribling Bola Basket</p> <p>Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 1 mahasiswa dan 31 siswa</p>
		09.15 – 11.15	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : melakukan kegiatan mengajar di kelas X IPS 1 dengan materi Senam Lantai</p> <p>Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 1 mahasiswa dan 32 siswa</p>
		10.00 – 13.00	Pembuatan RPP	<p>Hasil Kualitatif : Membuat RPP untuk materi pembelajaran Tes Kebugaran Jasmani</p> <p>Hasil Kuantitatif : Untuk kelas XII sebanyak 5 kelas.</p>
		13.00 – 15.00	Pembuatan RPP	<p>Hasil Kualitatif : Membuat RPP untuk materi pembelajaran Sepak bola</p> <p>Hasil Kuantitatif : Untuk kelas XI sebanyak 5 kelas.</p>

27.	Rabu, 25 Oktober 2017	06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan belajar mengajar dengan materi Dribling Bola Basket</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 33 orang siswa dari kelas X MIPA 4</p>
		09.00 – 11.15 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan belajar mengajar dengan materi Dribling Bola Basket</p> <p>Hasil Kuantitatif :Diikuti oleh 35 orang siswa dari X IPS 2 dan 1 mahasiswa.</p>
		12.45 – 15.00	Piket KBM	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan piket KBM pada shift ke 3</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 3 mahasiswa.</p>
		06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Dribling Bola Basket</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 33 orang siswa dari kelas X MIPA 3 dan 1 mahasiswa.</p>
28.	Kamis, 26 Oktober 2017	09.00 – 11.15 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Dribling Bola Basket,</p> <p>Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari X IPS 3 dan 1 mahasiswa.</p>

29.	Jumat, 27 Oktober 2017	06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Dribling Bola Basket</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 36 orang siswa dari kelas X MIPA 6 dan 1 mahasiswa.</p>
		09.00 – 11.15 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Dribling Bola Basket</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari X MIPA 7 dan 1 mahasiswa.</p>
30	Senin, 30 Oktober 2017	06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Tes Kebugaran Jasmani</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 36 orang siswa dari XII MIPA 1 dan 1 mahasiswa.</p>
		09.15 – 11.30	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Tes Kebugaran Jasmani</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 36 orang siswa dari XII MIPA 2 dan 2 mahasiswa.</p>
		12.45 – 15.00	Piket KBM	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan piket KBM pada shift ke 3. Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 3 mahasiswa.</p>

31.	Selasa, 31 Oktober 2017	07.00 – 09.15 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Tes Kebugaran Jasmani</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 31 orang siswa dari XII MIPA 3 dan 1 mahasiswa</p>
		09.15 – 11.15 (3JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Tes Kebugaran Jasmani</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 31 orang siswa dari XII MIPA 4 dan 2 mahasiswa</p>

32.	Rabu, 1-November-2017	06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan belajar mengajar dengan materi Tes Kebugaran Jasmani</p> <p>Hasil Kuantitatif :Diikuti oleh 35 orang siswa dari XII MIPA 5 dan 1 mahasiswa.</p>
		09.00 – 11.15 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan belajar mengajar dengan materi Sepak Bola</p> <p>Hasil Kuantitatif :Diikuti oleh 35 orang siswa dari XI MIPA 6 dan 1 mahasiswa.</p>
		12.45 – 15.00	Piket KBM	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan piket KBM pada shift ke 3</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 3 mahasiswa.</p> <p>Hasil Kualitatif :</p>
		15.30 – 17.30	Rapat Kelompok	<p>Membahas penyusunan pembuatan laporan kegiatan PLT</p> <p>Hasil Kuantitatif:</p> <p>Diikuti oleh 17 mahasiswa PLT</p>

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
33.	Kamis, 02 November 2017	06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan belajar mengajar dengan materi Tes Kebugaran Jasmani Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari XII MIPA 7 dan 1 mahasiswa.	
		09.00 – 11.15 (3 JP)	Mengajar	Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan belajar mengajar dengan materi Sepak Bola Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari XI IPS 1 dan 1 mahasiswa.	
34.	Jumat, 03 November 2017	06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan belajar mengajar dengan materi Tes Kebugaran Jasmani Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari XII IPS 1 dan 1 mahasiswa.	
		09.00 – 11.15 (3 JP)	Mengajar	Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan belajar mengajar dengan materi Sepak Bola Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari XI MIPA 5 dan 1 mahasiswa.	

35.	Senin, 6 November 2017	07.00 – 09.45 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Renang gaya dada</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 36 orang siswa dari kelas X MIPA 1 dan 1 mahasiswa.</p>
		09.45 – 11.30 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Renang gaya dada</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari X MIPA 5 dan 1 mahasiswa.</p>
		12.45 – 15.00	Piket KBM	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan piket KBM pada shift ke 3</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 3 mahasiswa.</p>
		06.45 – 09.00	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : melakukan kegiatan mengajar di kelas X MIPA 2 dengan materi Renang gaya dada</p> <p>Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 1 mahasiswa dan 31 siswa</p>

36.	Selasa, 7 November 2017	07.30 – 09.45 (3 JP)	Mengajar	Hasil Kualitatif : melakukan kegiatan mengajar di kelas X IPS 1 dengan materi Renang gaya dada Hasil Kuantitatif : diikuti oleh 1 mahasiswa dan 32 siswa	
-----	----------------------------	-----------------------------	----------	---	--

37.	Rabu, 8 November 2017	06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan belajar mengajar dengan materi Renang gaya dada</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 33 orang siswa dari kelas X MIPA 4</p>
		09.00 – 11.15 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan belajar mengajar dengan materi Renang gaya dada</p> <p>Hasil Kuantitatif :Diikuti oleh 35 orang siswa dari X IPS 2 dan 1 mahasiswa.</p>
		12.45 – 15.00	Piket KBM	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan piket KBM pada shift ke 3</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 3 mahasiswa.</p>
		16.00 – 17.30	Rapat PLT	<p>Hasil Kualitatif : Menentukan dan membahas penarikan PLT</p> <p>Hasil Kuantitatif : Dihadiri 17 Mahasiswa</p>

38.	Kamis, 09 November 2017	06.45 – 09.00 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Renang gaya dada</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 33 orang siswa dari kelas X MIPA 3 dan 1 mahasiswa.</p>
		09.00 – 11.15 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Renang gaya dada</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari X IPS 3 dan 1 mahasiswa.</p>

39.	Jumat, 10- November -2017	06.30-07.30	Upacara Hari Pahlawan	<p>Hasil Kualitatif :</p> <p>Mengikuti upacara untuk memperingati hari pahlawan</p> <p>Hasil Kuantitatif :</p> <p>Diikuti oleh 17 mahasiswa PLT</p>
		07.30 – 10.15 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Renang Gaya dada</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 36 orang siswa dari kelas X MIPA 6 dan 1 mahasiswa.</p>
		10.15 – 11.30 (3 JP)	Mengajar	<p>Hasil Kualitatif : Melakukan kegiatan mengajar dengan materi Renang Gaya dada</p> <p>Hasil Kuantitatif : Diikuti oleh 35 orang siswa dari X MIPA 7 dan 1 mahasiswa.</p>

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
40.	Selasa, 14 November 2017	13.00-15.00	Penarikan dan Perpisahan Mahasiswa PLT	<p>Hasil Kualitatif :</p> <p>Penarikan mahasiswa PLT dari pihak sekolah ke pihak kampus</p> <p>Hasil Kuantitatif :</p> <p>Diikuti oleh 26 warga sekolah, 1 DPL PLT, dan 17 mahasiswa PLT</p>	

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
41.	Rabu, 15 November 2017	19.00-23.00	Membuat Laporan	Hasil Kualitatif : Membuat laporan bagian bab 1 Hasil Kuantitatif : Terbuatnya 1 buah laporan bagian bab 1	
42.	Kamis, 16 November 2017	19.00-22.00	Membuat Laporan	Hasil Kualitatif : Membuat laporan bagian bab 2 Hasil Kuantitatif : Terbuatnya 1 buah laporan bagian bab 2	

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
43.	Jumat, 17 November 2017	19.00 – 23.00	Membuat Laporan	Hasil Kualitatif : Membuat laporan bagian bab 3 dan lampiran Hasil Kuantitatif : Terbuatnya 1 buah laporan bagian bab 3 dan lampiran	
44.	Sabtu, 18 November 2017	12.00 – 16.00	Membuat Laporan	Hasil Kualitatif : Membuat laporan bagian lampiran Hasil Kuantitatif : Terbuatnya 1 buah laporan bagian lampiran	

Lampiran 3. Laporan Serapan Dana



**REKAPITULASI SERAPAN DANA PLT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2017**

Nama Sekolah : SMA N 2 Klaten
 Alamat Sekolah : Jl. Angsana, Trunuh, Klaten Selatan
 Nama Mahasiswa : Reynaldi Haryanto
 NIM : 14601244040
 Fak/Jur/Prodi : FIK/POR/PJKR

NO.	NAMA KEGIATAN	SERAPAN DANA DALAM RUPIAH					JUMLAH
		Swadaya Lembaga/Sekolah	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	UNY	Sponsor/Lain-lain	
1.	Pembuatan RPP	-	Rp. 50.000,-	-	-	-	Rp. 50.000,-
2.	Pembuatan Media Pembelajaran	-	Rp. 25.000,-	-	-	-	Rp. 25.000,-
3.	Pembuatan laporan	-	Rp. 125.000,-	-	-	-	Rp. 125.000,-
Jumlah		-	Rp. 200.000,-				Rp. 200.000,-

Klaten, 13 November 2017

Dosen Pembimbing Lapangan

**Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd.
NIP. 19810702 200501 1 001**

Guru Pembimbing

**Sugimono, S.Pd
NIP.**

Mahasiswa

**Reynaldi Haryanto
NIM. 14601244040**

Lampiran 4. Jadwal Mengajar

Minggu ke 2 – 8 dan 10

JAM	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT
1	X MIPA 1	X MIPA 2	X MIPA 4	X MIPA 3	X MIPA 6
2					
3					
4	X MIPA 5	X IPS 1	X IPS 2	X IPS 3	X MIPA 7
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Minggu ke 9

JAM	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT
1	XII MIPA 1	XII MIPA 3	XII MIPA 5	XII MIPA 7	XII IPS 3
2					

3					
4	<i>XII MIPA 2</i>	<i>XII MIPA 4</i>	<i>XI MIPA 6</i>	<i>XI MIPA 7</i>	<i>XI MIPA 4</i>
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Lampiran 5 RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA N 2 Klaten
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : X/ 1
Materi Pokok : Bola Voli
Alokasi Waktu : 3 X 45 menit

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, 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 matakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

Kompetensi Dasar	Indikator
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	3.1.1 Siswa dapat menjelaskan teknik dasar servis bawah pada permainan bola voli dengan baik dan benar. 3.1.2 Siswa dapat menjelaskan teknik dasar passing bawah dan passing atas pada permainan bola voli dengan baik dan benar.
4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	4.1.1 Siswa dapat melakukan teknik dasar servis bawah pada permainan bola voli dengan baik dan benar. 4.1.2 Siswa dapat melakukan teknik dasar passing atas pada permainan bola voli dengan baik dan benar. 4.1.3 Siswa dapat melakukan teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli dengan baik dan benar.

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat :

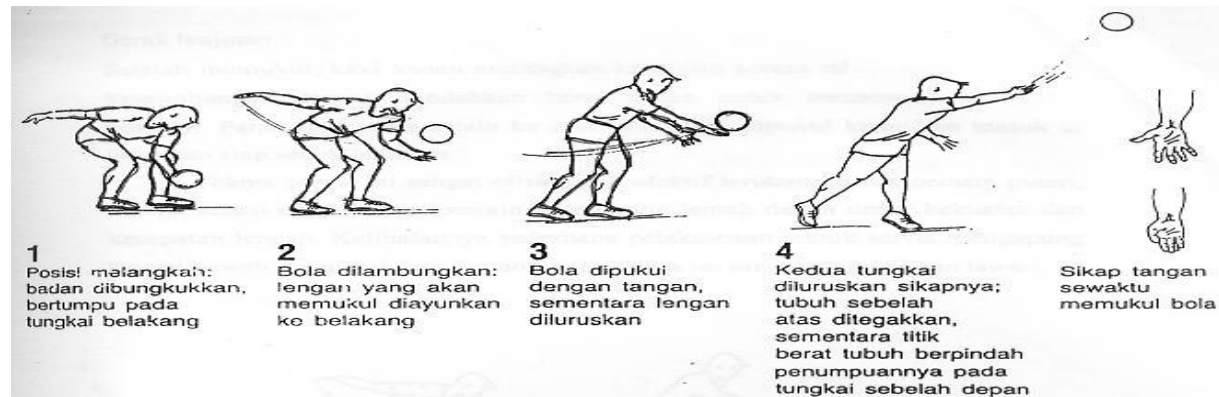
1. Siswa dapat menjelaskan teknik dasar servis bawah pada permainan bola voli dengan benar.
2. Siswa dapat menjelaskan teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli dengan benar.
3. Siswa dapat melakukan teknik dasar servis bawah pada permainan bola voli dengan baik dan benar.
4. Siswa dapat mengidentifikasi kesalahan saat melakukan teknik dasar servis bawah pada permainan bola voli.
5. Siswa dapat melakukan teknik dasar passing bawah dan atas pada permainan bola voli dengan baik dan benar.
6. Siswa dapat mengidentifikasi kesalahan saat melakukan teknik dasar passing bawah dan atas pada permainan bola voli.

C. MATERI PEMBELAJARAN

a) Servis bawah bola voli.

Servis adalah usaha atau upaya melakukan serangan pertama dengan cara memukul bola dengan salah satu tangan dengan posisi bola dari bawah.

Teknik dasar (servis bawah) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau servis bawah yang baik adalah: a). Gerakan mengambil bola.

b). Mengatur posisi.

c). Memukul bola, dan

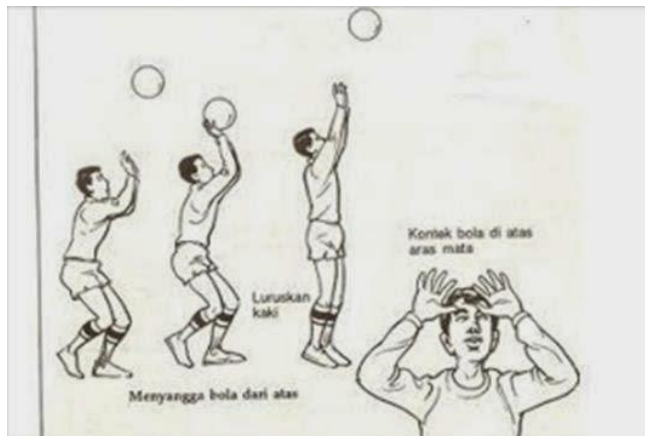
d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

1. Posisi melangkah, badan dibungkukkan, bertumpu pada tungkai belakang.
2. Bola dilambungkan lengan yang akan memukul diayunkan ke belakang.
3. Bola dipukul dengan tangan sementara tangan diluruskan.
4. Kedua tungkai diluruskan, tubuh sebelah atas ditegakkan, sementara titik berat tubuh berpindah tumpuannya pada tungkai sebelah depan.

b) Passing Atas bola voli

Cara melakukan Passing atas adalah sebagai berikut

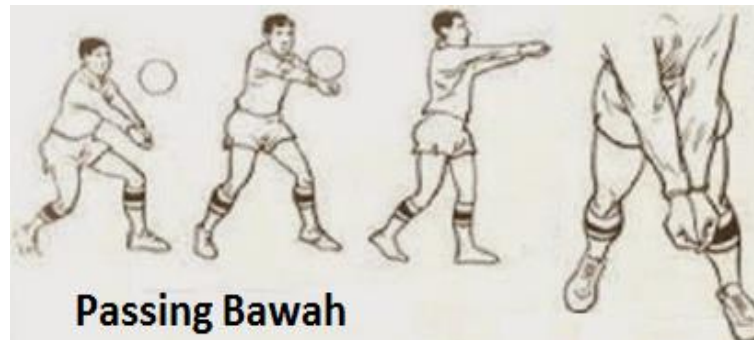
1. Berdiri seimbang dengan tumpuan dua kaki dan salah satu kaki di depan.
2. Pandangan diarahkan pada bola dan badan sedikit condong ke depan.
3. Kedua tangan terbuka di atas kepala dengan siku bengkok ke samping.
4. Dorong bola ke atas dengan menggunakan pangkal jari-jari tangan diikuti dengan gerakan meluruskan kedua siku dan kedua lutut sehingga badan lurus.
5. Sikap akhir merupakan gerak lanjut dari kedua lengan diikuti oleh anggota tubuh lainnya.



c) Passing bawah bola voli

Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. Passing bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya passing bawah. Apabila bola yang dioperkan jelek, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang.

Sikap yang harus dilakukan yaitu :



Passing Bawah

(passing bawah)

1. Kaki sedikit serong.
2. Lutut ditekuk.

3. Badan condong ke depan.
4. Tangan lurus di depan (antara lutut dan bahu), perkenaan bola pada pergelangan tangan.
5. Pandangan ke depan.
6. Koordinasikan gerak - lutut - badan - bahu.

D. MODEL PEMBELAJARAN

Pendekatan : Pendekatan Ilmiah (Scientific approach)

Metode : Komando, Tanya Jawab, Demontrasi

E. SARANA DAN PRASARANA PEMBELAJARAN

1. Bola voli
2. cone
3. Lapangan

F. SUMBER BELAJAR

Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Erlangga.

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membariskan siswa menjadi 3 shaf. 2. Guru memberikan salam, menghitung siswa, memimpin berdoa, presensi dan apersepsi. 3. Melakukan pemanasan dengan cara : <ol style="list-style-type: none"> a. Pemanasan statis dan dinamis. b. Pemanasan dalam bentuk permainan : “Pasar dan Pasir” <ul style="list-style-type: none"> • Guru membagi siswa menjadi 2 shaf yang berhadapan (tim pasar dan tim pasir). • Jika guru teriak “PASAR”, maka tim pasar balik badan lalu lari dan tim pasir bertugas mengejar tim pasar. • Begitupun sebaliknya untuk tim pasir. 	20 menit
Inti	Mengamati	100 menit

	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik mengamati guru mempraktikkan teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas dalam permainan bola voli. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengajukan pertanyaan terkait hasil pengamatan mereka tentang teknik dasar servis bawah, passing bawah, dan passing atas dalam permainan bola voli. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik melakukan rangkaian gerakan secara utuh teknik dasar servis bawah dalam permainan bola voli secara berpasangan.• Peserta didik melakukan rangkaian gerakan secara utuh teknik dasar passing bawah dan atas dalam permainan bola voli secara beregu atau berpasangan.	
--	---	--

	<p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menemukan teknik dasar servis bawah dalam permainan bola voli. • Peserta didik menemukan teknik dasar passing bawah dan atas dalam permainan bola voli. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan dasar permainan bola voli (servis bawah, servis atas, passing bawah, servis atas) yang telah dipelajari serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membariskan siswa menjadi 3 shaf (melakukan pendinginan dengan cara mengayunkan kedua tangan dan menggerak-gerakkan kaki). 2. Guru memberikan evaluasi terkait pembelajaran yang sudah dilakukan. 	15 Menit

	3. Guru mengitung siswa, memimpin berdoa dan membubarkan siswa.	
--	---	--

H. PENILAIAN

Penilaian sikap

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

Keterangan:

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

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	

B. Tanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

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

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak servis bawah dalam permainan bolavoli.

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar servis bawah pada permainan bola voli!					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan servis bawah pada permainan bolavoli!					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan					

	teknik dasar servis bawah pada permainan bolavoli!					
4	Jelaskan rangkaian gerakan servis bawah dalam permainan bolavoli !					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan servis bawah pada permainan bolavoli!					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap perkenaan dalam melakukan servis bawah pada permainan bolavoli!					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan servis bawah pada permainan bolavoli!					

Keterangan:

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

Keterangan:

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

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

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

1). Lakukan teknik dasar servis bawah

Keterangan:

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

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

RUBRIK PENILAIAN SERVIS BAWAH

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	1. Kaki	- Salah satu kaki di depan dengan santai			
			- Lutut lurus			
			- Salah satu kaki di depan			
		2. Tangan	- Salah satu tangan terkuat			
			- Telapak tangan dibuka			
			- Posisi ayunan tangan			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Badan sedikit bungkuk			
			- Posisi badan santai			
			- Pandangan ke depan			
2	Pelaksanaan	1. Kaki	- Kaki bergerak ke arah datangnya bola			

			<ul style="list-style-type: none"> - Kaki sedikit diulurkan - Lutut diluruskan 	
		2. Tangan	<ul style="list-style-type: none"> - Pukullah bola jauh dari badan - Tangan lurus, sikut dikunci - Perkenaan bola pada lengan bagian bawah 	
		3. Badan dan Pandangan Mata	<ul style="list-style-type: none"> - Berat badan dialihkan ke depan - Pinggul bergerak ke depan - Pandangan mata ke arah datangnya bola 	
3	Sikap Akhir	1. Kaki	<ul style="list-style-type: none"> - Salah satu kaki melangkah ke depan - Lutut diluruskan - Kedua kaki 	
		2. Tangan	<ul style="list-style-type: none"> - Jari tangan digenggam - Landasan mengikuti bola ke sasaran - Lengan sejajar di bawah bahu 	
		3. Badan dan Pandangan Mata	<ul style="list-style-type: none"> - Pindahkan berat badan ke arah sasaran - Badan diluruskan - Perhatikan bola ke arah sasaran 	

Keterangan :

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

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

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	
<p><i>Melakukan Teknik Dasar Passing Atas dan Bawah</i></p> <p>1. Posisi kedua lutut saat akan melakukan passing atas direndahkan</p> <p>2. Bentuk gerakan lengan saat melakukan passing atas dan bawah mendorong bola ke depan atas</p> <p>3. Posisi badan yang benar saat akan melakukan passing atas dan bawah dalam permainan bolavoli</p> <p>4. Bentuk arah bola hasil passing atas dan bawah dalam permainan bolavoli berbentuk parabola</p>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 100				

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)



MATA PELAJARAN : PJOK

KELAS /SEMESTER : X -1

MATERI POKOK : BOLA VOLI

PENYUSUN : REYNALDI HARYANTO

GURU PEMBIMBING : SUGIMONO, S.Pd

SMA N 2 KLATEN

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMA N 2 Klaten
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: X/ 1
Materi Pokok	: Renang Gaya Dada
Alokasi Waktu	: 3 X 45 menit

I. KOMPETENSI INTI

5. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
6. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, 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 matakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
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.

Kompetensi Dasar	Indikator
3.8 Menganalisis keterampilan satu gaya renang***	3.1.1 Siswa dapat menjelaskan teknik gerakan kaki renang gaya dada 3.1.2 Siswa dapat menjelaskan teknik gerakan tangan renang gaya dada
4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang ***	4.1.1 Siswa dapat melakukan gerakan kaki renang gaya dada dengan baik dan benar 4.1.2 Siswa dapat melakukan gerakan tangan renang gaya dada dengan baik dan benar 4.1.3 Siswa dapat melakukan gerakan renang gaya dada secara utuh dengan baik dan benar

J. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat :

7. Siswa dapat menjelaskan gerakan kaki renang gaya dada dengan baik dan benar
8. Siswa dapat menjelaskan gerakan tangan renang gaya dada dengan baik dan benar
9. Siswa dapat melakukan gerakan renang gaya dada secara utuh dengan baik dan benar
10. Siswa dapat mengidentifikasi kesalahan saat melakukan gerakan renang gaya dada

K. MATERI PEMBELAJARAN

d) Renang gaya dada

Renang gaya dada juga sering disebut dengan renang gaya katak. Renang gaya ini enak dilakukan jika kita berenang diwaktu yang santai. Tenaga yang dikeluarkan untuk renang gaya ini tidak terlalu besar, kecuali untuk perlombaan kita harus cepat karena kita balapan dengan peserta yang lain. Namun jika tidak dalam perlombaan, gaya dada ini cocok karena kita dapat mengatur nafas dengan baik. Adapun cara melakukannya ;

1. Teknik Meluncur

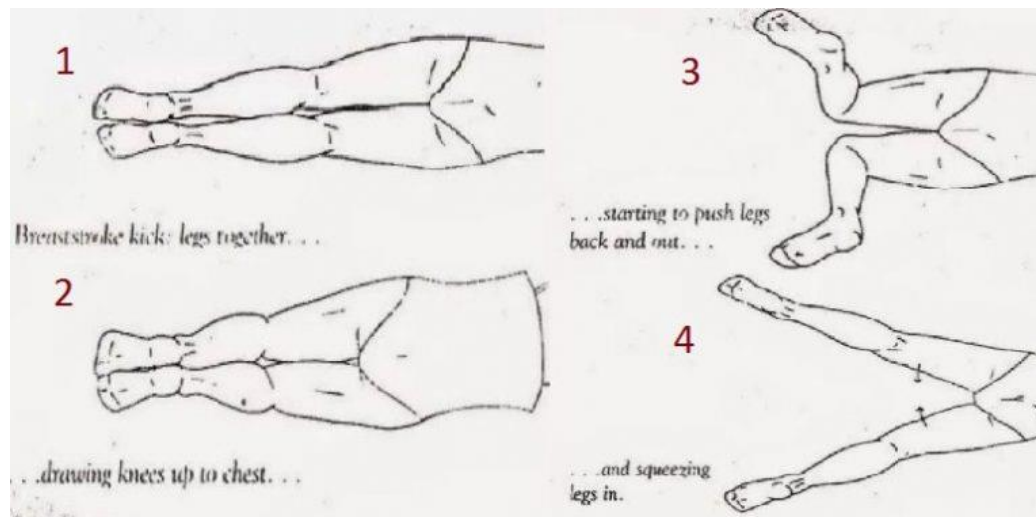
Teknik ini merupakan awalan dari berenang, jika Anda dapat melakukan ini dengan baik maka dalam perlombaan Anda mempunyai awalan yang lebih jauh dari peserta lain. Untuk melakukan latihan teknik meluncur, berikut ini caranya.

- Badan berdiri tegak dan menempel di pinggir kolam renang, kemudian satu kaki Anda harus menempel pada bagian samping dinding kolam renang.
- Langkah kedua posisi badan harus membungkuk sejajar permukaan air dan posisi kedua tangan lurus kearah depan kemudian menghimpit kepala lurus dengan daun telinga.
- Ketiga yaitu untuk mendapatkan luncuran yang jauh dan cepat maka kaki Anda harus mendorong dengan kuat. Setelah meluncur posisi kaki, tangan dan tubuh harus lurus sejajar permukaan Air dan jangan lupa untuk menjaga keseimbangan badan.

2. Teknik Latihan Gerakan Kaki Pada Renang Gaya Katak

Cara melatih gerakan kaki pada gaya katak ini sangat penting, karena dengan gerakan kaki yang benar maka dapat menambah kecepatan kita saat berenang. Selain dilatih di kolam renang, usahakan untuk olahraga lari. Karena itu dapat membantu Anda dalam melatih ketahanan kaki saat berenang. Berikut ini cara melatih gerakan kaki saat berenang gaya katak.

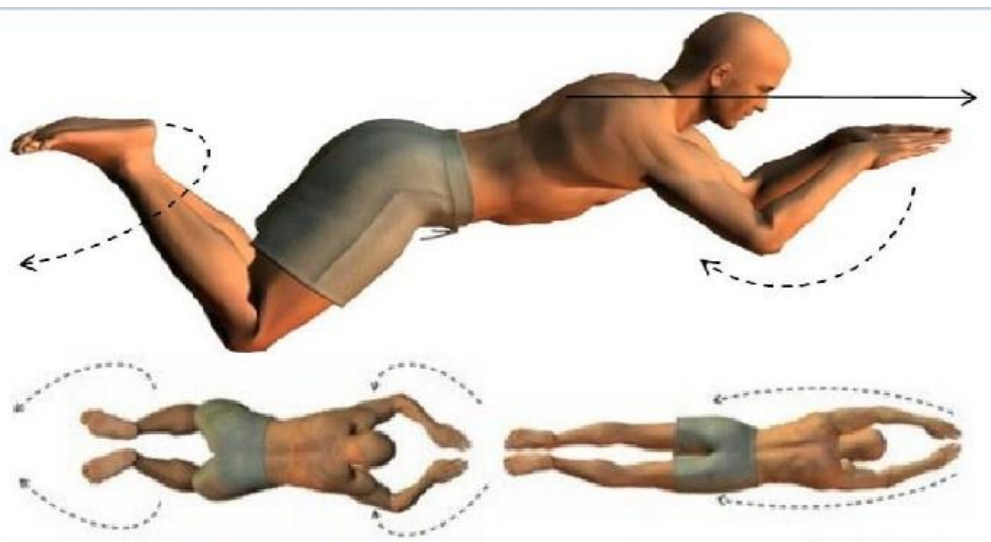
- Pertama setelah meluncur posisi badan harus terlungkup sejajar dengan air kolam.
- Langkah kedua tarik kaki secara bersamaan ke samping, kemudian kaki diluruskan kembali seperti posisi kaki katak saat berenang.
- Ketiga lakukan lecutan saat kaki akan melakukan gerakan menutup.
- Lakukan gerakan tersebut dengan santai agar gerakannya benar, kemudian lakukan secara berulang sampai benar, atau lihat gambar dibawah ini.



3. Teknik Latihan Gerakan Tangan Pada Renang Gaya Dada

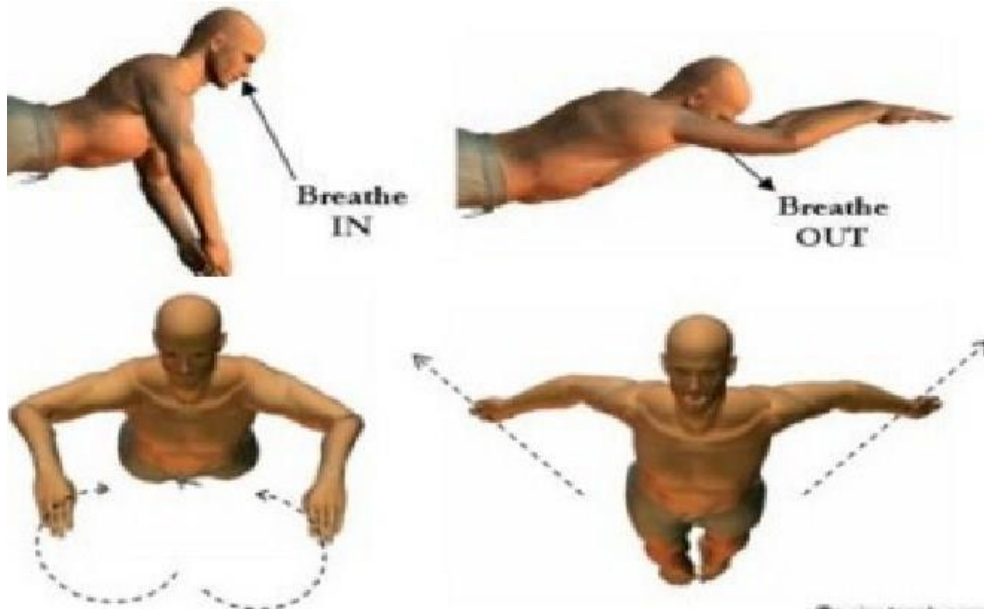
Latihan teknik gerakan tangan *renang gaya dada* juga penting, karena selain gerakan kaki dorongan saat berenang juga dihasilkan dari ayunan kedua tangan. Pada saat mengambil nafas juga diperlukan gerakan tangan yang benar agar air tidak masuk saat kita bernafas, berikut ini teknik latihan gerakan tangan renang gaya dada.

- Setelah meluncur kemudian Anda harus meluruskan kedua tangan dan kepala sejajar dengan permukaan air.
- Kedua lakukan gerakan menarik kedua tangan ke arah dada, pada saat itu Anda juga harus secara bersamaan mendayung air dengan kedua telapak tangan, lihat gambar dibawah ini.



4. Teknik Gerakan Mengambil Nafas Pada Renang Gaya Dada

Teknik bernafas pada gaya dada sangat penting dilatih, karena jika kita tidak dapat mengambil nafas dengan benar maka dapat mengakibatkan tenaga kita cepat habis dan akhirnya membuat gerakan kita lebih lambat. Yang perlu diperhatikan dalam mengambil nafas adalah kepala harus naik keatas permukaan air saat menghirup udara, hal ini dilakukan ketika tangan diayunkan kebelakang dan condong kebawah. Karena gerakan tersebut dapat membuat badan sedikit terangkat dan memudahkan untuk bernafas, setelah itu buang nafas didalam air secara pelan pelan.



L. MODEL PEMBELAJARAN

Pendekatan : Pendekatan Ilmiah (Scientific approach)

Metode : Komando, Tanya Jawab, Demontrasi

M. SARANA DAN PRASARANA PEMBELAJARAN

1. Kolam renang

N. SUMBER BELAJAR

Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Erlangga.

O. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
	<ol style="list-style-type: none">4. Guru membariskan siswa menjadi 3 shaf.5. Guru memberikan salam, menghitung siswa, memimpin berdoa, presensi dan apersepsi.6. Melakukan pemanasan dengan cara :<ol style="list-style-type: none">c. Pemanasan statis dan dinamis.d. Pemanasan dalam bentuk permainan :	20 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik berjalan mengelilingi kolam, Jika terdengar peluit maka harus berkelompok sesuai jumlah tiupan peluit tersebut. • Menahan napas didalam air bersama-sama. Yang terlebih dahulu bernapas diberi hukuman yang bersifat menyenangkan • Bergandengan tangan duduk didasar kolam • Berlomba menyentuh jempol kaki temannya 	
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati guru mempraktikkan renang gaya dada secara utuh <p>Menanya</p>	100 menit

	<ul style="list-style-type: none">• Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengajukan pertanyaan terkait hasil pengamatan mereka tentang gerakan renang gaya dada yang mereka amati. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik melakukan gerakan meluncur• Peserta didik melakukan gerakan kaki renang gaya dada secara berpasangan dan bergantian di sisi kolam• Peserta didik melakukan gerakan tangan renang gaya dada secara berpasangan dan bergantian• Peserta didik melakukan gerakan renang gaya dada secara utuh dilakukan bergantian <p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik menemukan gerakan meluncur yang baik dan benar• Peserta didik menemukan gerakan kaki renang gaya dada yang baik dan benar	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menemukan gerakan tangan renang gaya dada yang baik dan benar <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan renang bersama peserta didik lain mengelilingi kolam dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan renang gaya dada. 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 4. Guru membariskan siswa menjadi 3 shaf (melakukan pendinginan dengan cara mengayunkan kedua tangan dan menggerak-gerakkan kaki). 5. Guru memberikan evaluasi terkait pembelajaran yang sudah dilakukan. 6. Guru mengitung siswa, memimpin berdoa dan membubarkan siswa. 	15 Menit

P. PENILAIAN

1. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses renang gaya dada (Penilaian kebugaran jasmani)

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

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = _____ X 100%

Jumlah skor maksimal

- Contoh penilaian produk/prestasi renang gaya dada (Menempuh jarak 50 meter).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... < 40 detik < 50 detik	100%	Sangat Baik
41 – 50 detik	51 – 60 detik	90%	Baik
51 – 60 detik	61 – 70 detik	80%	Cukup
61 – 70 detik	71 – 80 detik	70%	Kurang
..... > 70 detik > 80 detik	60%	Kurang Sekali

2. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai					Σ	NA
		Kerjasama	Kejujuran	Menghargai	Semangat	Percaya diri		

	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
dst																	

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = _____ X 100%

Jumlah skor maksimal

3. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar renang gaya dada dengan metode resiprokal:

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dst																		

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan manfaat melakukan renang bagi tubuh manusia!
2.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan kaki renang gaya dada!
3.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan lengan renang gaya dada!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya dada!
5.	Jelaskan cara melakukan loncat indah pada papan satu meter!

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = _____

Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

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



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

MATA PELAJARAN : PJOK

KELAS /SEMESTER : X -1

MATERI POKOK : RENANG GAYA DADA

PENYUSUN : REYNALDI HARYANTO

GURU PEMBIMBING : SUGIMONO, S.Pd

SMA N 2 KLATEN

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMAN 2 Klaten
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X/Sepuluh
Materi Pokok	: Tolak Peluru
Alokasi Waktu	: 1 Kali Pertemuan (3 JP)/ 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerja sama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa 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, dan procedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan procedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
<p>3.7 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan nomor-nomor atletik untuk peningkatan keterampilan</p> <p>4.3 Menyajikan peragaan peningkatan variasi dan kombinasi keterampilan dalam melakukan nomor - nomor atletik dengan alat, dan lapangan yang disederhanakan.</p>	<p>3.7.1 Mengidentifikasi gerak dasar dalam tolak peluru gaya ortodoks(menyamping).</p> <p>3.7.2 Menjelaskan teknik dasar gerakan tolak peluru gaya ortodoks(menyamping).</p> <p>4.3.1 Siswa melakukan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks(menyamping) secara baik dan benar.</p>

C. Tujuan Pembelajaran

3.7.1.1 Siswa mampu mengidentifikasi keterampilan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping dengan baik dan benar.

3.7.2.1 Siswa mampu menjelaskan keterampilan berbagai gerak dasar tolak peluru dengan baik dan benar.

3.7.3.1 Siswa mampu menjelaskan teknik melakukan keterampilan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping dengan baik dan benar.

4.3.1.1 Siswa melakukan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks(menyamping) secara baik dan benar.

D. Materi Pembelajaran

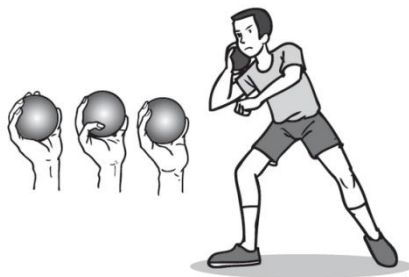
1. Reguler

Melakukan Gerak dasar keterampilan gerak tolak peluru gaya ortodoks (menyamping) secara bergantian.

- Sikap Awal

Gerakannya:

- Berdiri tegak di bagian belakang lingkaran dengan posisi menyampingi arah tolakan kedua tungkai dibuka selebar bahu.
- Tangan kanan memegang peluru menempel pada leher, siku tangan kiri ditekuk berada di depan badan dengan lemas.
- Tekuklah tungkai kanan perlahan sehingga badan turun merendah, dengan lutut dalam posisi tertekuk agak serong ke depan.
- Kaki kanan diluruskan ke depan, dengn ujung jari kaki menyentuh tanah.
- Pandangan ke arah tolakan.



- Sikap Saat Menolak Peluru

Gerakannya:

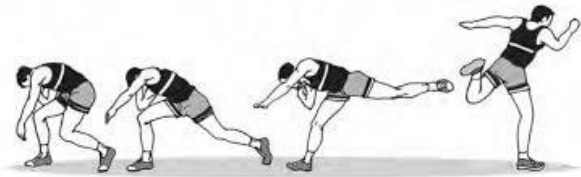
- Pada waktu akan menolak peluru, kaki kiri dilontarkan ke arah balok stop, kaki kanan bergeser dengan cepat mendekati balok stop.
- Kaki kanan mendarat dengan lutut tetap tertekuk, dan berat badan berada pada kaki bagian belakang.
- Kemudian tungkai kaki kiri ditekuk dan kaki kanan diluruskan diikuti dengan memutar badan ke arah tolakan.
- Pada saat seluruh badan menghadap ke arah tolakan, secepat mungkin peluru ditolakkan sekuat-kuatnya ke depan atas.
- Pandangan ke depan atas mengikuti gerakan peluru.



- Sikap Akhir

Gerakannya:

- Setelah peluru lepas, segera kaki-kaki dengan cepat berganti.
- Kemudian kaki kiri diangkat ke belakang.
- Saat mendarat, kaki kanan ditekuk
- Badan bagian atas diturunkan untuk menjaga keseimbangan agar tidak jatuh kedepan.
- Setelah peluru jatuh, keluar melalui belakang lapangan. Perhatikan gambar 03. di bawah ini.



2. Remedial

Materi remedial dalam kegiatan ini adalah peserta didik yang belum mencapai nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) diberikan tugas untuk melakukan gerakan tolak peluru dengan gaya yang mudah atau gaya yang lebih mudah.

3. Pengayaan

Materi pengayaan dalam kegiatan ini adalah melakukan tolak peluru dengan berusaha mencapai jarak yang lebih jauh.

E. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Pendekatan ilmiah (*Scientific approach*)

Metode : Demonstrasi, Komando, Diskusi

F. Media dan Bahan/Alat dan Fasilitas

- 1) Peluru untuk ukuran putra dan putri
- 2) Bola

- 3) Cone
- 4) Lapangan

G. Sumber Belajar

I.A.A.F. 2000. *Pedoman Mengajar Lari Lompat Lempar*. Jakarta : Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi IAAF
Syarifudin, Aip. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1*. Jakarta: PT Grasindo.

H. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pendahuluan (25 menit)

- a. Berbaris, memberi salam, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan absensi.
- b. 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.
- c. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.
- d. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran.
- e. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yaitu keterampilan tolak peluru gaya ortodoks(menyamping).

2. Kegiatan Inti (95 menit)

a. Mengamati

- 1) Peserta didik mengamati keterampilan tolak peluru gaya ortodoks(menyamping) melalui pengamatan dari peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.

b. Menanya

- 1) Peserta didik saling mempertanyakan “Bagaimana gerakan yang efektif agar tolakan kuat dan dan terdorong jauh?”
- 2) Peserta didik saling menanyakan “Kenapa gaya ortodoks dan o’brain lebih sering diajarkan daripada gaya yang lain?”

c. Mencoba

- 1) Peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak tolak peluru gaya ortodoks(menyamping) tanpa menggunakan peluru.
- 2) Peserta mempraktikkan keterampilan tolak peluru gaya ortodoks menggunakan peluru secara pelan dan dilakukan secara bergantian.
- 3) Peserta didik mempraktikkan dengan sekuat tenaga. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

d. Menalar / Mengasosiasi

Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok menemukan gerakan yang baik dan benar.

e. Mengomunikasikan

- 1) Peserta didik menerapkan keterampilan yang telah diserap sebelumnya dan saling berlomba-lomba dengan peserta didik lain dalam melakukan tolak peluru gaya ortodoks(menyamping) dengan teknik yang baik dan benar.

- 2) Guru mengamati jalannya praktik, bila ada peserta didik yang bermain-main dan menimbulkan resiko cedera atau kecelakaan langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting disiplin dan serius dalam pembelajaran.

3. Penutup (15 menit)

- a. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.
- c. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan kasti.
- d. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca buku mengenai keterampilan tolak peluru dan melihat video di internet untuk menambah wawasan dan pengetahuan.
- e. Presensi ulang,berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

I. Penilaian

1. Teknik penilaian:

- **Penilaian sikap (Afektif) (meliputi pengamatan oleh guru, diri sendiri dan teman sejawat) :**

Penilaian aspek sikap oleh guru dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung dari awal hingga akhir, penilaian oleh diri sendiri dan penilaian oleh teman sejawat dilakukan pada akhir pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya *ortodoks*. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu sikap berdoa, sportif dan disiplin. Skor terakhir diambil dari rata-rata ketiga penilaian sikap.

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

Tabel 01 Katagori Nilai Aspek Sikap (Afektif)

No.	Rentang Nilai	Keterangan	Kategori
1.	85-100	A	Sangat baik
2.	70-84	B	Baik
3.	55-69	C	Cukup
4.	45-54	D	Kurang
5.	0-44	E	Sangat kurang

- **Penilaian pengetahuan (Kognitif):**

Jawablah dengan benar pertanyaan-pertanyaan dibawah ini, mengenai konsep gerak teknik dasar tolak peluru gaya *ortodoks*

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban siswa sesuai dengan skor yang ada pada masing-masing deskriptor, skor 1 untuk setiap deskriptor, skor maksimal 15

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

Tabel 02 Katagori Nilai Aspek Pengetahuan (Kognitif)

No.	Rentang Nilai	Keterangan	Kategori
1.	85-100	A	Sangat baik
2.	70-84	B	Baik
3.	55-69	C	Cukup
4.	45-54	D	Kurang
5.	0-44	E	Sangat kurang

- **Penilaian keterampilan (Psikomotor):**

Lakukanlah teknik dasar tolak peluru gaya *ortodoks*

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas keterampilan tehnik dasar tolak peluru gaya *ortodoks* dilakukan dengan menggunakan format assesmen penilaian hasil belajar tolak peluru gaya *ortodoks* (tabel 04) dengan cara memberikan tanda cek (✓) pada setiap deskriptor , skor 1 untuk setiap deskriptor.

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

Tabel 03 Katagori Nilai Aspek Keterampilan (Psikomotor)

No.	Rentang Nilai	Keterangan	Kategori
-----	---------------	------------	----------

1.	85-100	A	Sangat baik
2.	70-84	B	Baik
3.	55-69	C	Cukup
4.	45-54	D	Kurang
5.	0-44	E	Sangat kurang

2. Rubrik Penilaian

2.1 Penilaian Sikap (Afektif)

Tabel 04. Deskripsi penilaian sikap teknik dasar tolak peluru gaya *ortodoks*

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	Berikan tanda cek (√)				
	1	2	3	4	5
Siswa mengamalkan doa sebelum memulai pembelajaran					
Mengamalkan sikap sportif dalam kegiatan.					
3. Mengamalkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran					
Mengamalkan sikap toleransi dan mau berbagi dengan teman selama mengikuti pembelajaran					
Jumlah skor maksimal: 20					

Keterangan : 1 = sangat kurang, 2 = kurang, 3 = cukup, 4 = baik, 5 = sangat baik

2.2 Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

Tabel 05. Daftar pertanyaan penilaian aspek pengetahuan teknik dasar tolak peluru gaya *ortodoks*

No	Pertanyaan yang diajukan	Skor
1	Analisislah teknik dasar sikap awalan tolak peluru gaya <i>ortodoks</i> !	0-5
2	Analisislah teknik dasar sikap saat menolak peluru gaya <i>ortodoks</i> !	0-5
3	Analisislah teknik dasar sikap akhir tolak peluru gaya <i>ortodoks</i> !	0-5
4	Total skor maksimal	15

Tabel 06. Kunci jawaban analisis konsep gerak teknik dasar tolak peluru gaya *ortodoks*

No	Aspek yang dinilai	Deskriptor	Skor
1	Teknik Dasar Sikap Awalan Tolak Peluru	Berdiri tegak di bagian belakang lingkaran dengan posisi menyampingi arah tolakan kedua tungkai dibuka selebar bahu. Tangan kanan memegang peluru menempel pada leher, siku tangan kiri ditekuk berada di depan badan dengan lemas.	0-5

		<p>Tekuklah tungkai kanan perlahan sehingga badan turun merendah, dengan lutut dalam posisi tertekuk agak serong ke depan.</p> <p>Kaki kanan diluruskan ke depan, dengn ujung jari kaki menyentuh tanah.</p> <p>Pandangan ke arah tolakan</p>	
2	Teknik Dasar Sikap Saat Menolak Peluru	<p>Pada waktu akan menolak peluru, kaki kiri dilontarkan ke arah balok stop, kaki kanan bergeser dengan cepat mendekati balok stop.</p> <p>Kaki kanan mendarat dengan lutut tetap tertekuk, dan berat badan berada pada kaki bagian belakang.</p> <p>Kemudian tungkai kaki kiri ditekuk dan kaki kanan diluruskan diikuti dengan memutar badan ke arah tolakan.</p> <p>Pada saat seluruh badan menghadap ke arah tolakan, secepat mungkin peluru ditolakkan sekuat-kuatnya ke depan atas.</p> <p>Pandangan ke depan atas mengikuti gerakan peluru</p>	0-5

3	Teknik Dasar Sikap Akhir Tolak Peluru	<p>Setelah peluru lepas, segera kaki-kaki dengan cepat berganti.</p> <p>Kemudian kaki kiri diangkat kebelakang.</p> <p>Saat menderat, kaki kanan ditekuk</p> <p>Badan bagian atas diturunkan untuk menjaga keseimbangan agar tidak jatuh kedepan.</p> <p>Setelah peluru jatuh, keluar melalui belakang lapangan.</p>	0-5
Total Skor Maksimal			15

2.3 Penilaian Keterampilan (Psikomotor)

Tabel 07 Deskripsi penilaian Teknik Dasar Sikap Awalan Tolak Peluru Gaya Ortodoks

Skor	Deskripsi

Skor 1 pada setiap deskriptor	<p>Berdiri tegak di bagian belakang lingkaran dengan posisi menyampingi arah tolakan kedua tungkai dibuka selebar bahu.</p> <p>Tangan kanan memegang peluru menempel pada leher, siku tangan kiri ditekuk berada di depan badan dengan lemas.</p> <p>Tekuklah tungkai kanan perlahan sehingga badan turun merendah, dengan lutut dalam posisi tertekuk agak serong ke depan.</p> <p>Kaki kanan diluruskan ke depan, dengan ujung jari kaki menyentuh tanah.</p> <p>Pandangan ke arah tolakan</p>
--	--

Tabel 08 Deskripsi penilaian Sikap Saat Menolak Peluru Gaya Ortodoks

Skor	Deskripsi
Skor 1 pada setiap deskriptor	<p>Pada waktu akan menolak peluru, kaki kiri dilontarkan ke arah balok stop, kaki kanan bergeser dengan cepat mendekati balok stop.</p> <p>Kaki kanan mendarat dengan lutut tetap tertekuk, dan berat badan berada pada kaki bagian belakang.</p> <p>Kemudian tungkai kaki kiri ditekuk dan kaki kanan diluruskan diikuti dengan memutar badan ke arah tolakan.</p>

	<p>Pada saat seluruh badan menghadap ke arah tolakan, secepat mungkin peluru ditolakkan sekuat-kuatnya ke depan atas.</p> <p>Pandangan ke depan atas mengikuti gerakan peluru.</p>
--	--

Tabel 09 Deskripsi penilaian Teknik Dasar Sikap Akhir Tolak Peluru Gaya Ortodoks

Skor	Deskripsi
Skor 1 pada setiap deskriptor	<p>Setelah peluru lepas, segera kaki-kaki dengan cepat berganti.</p> <p>Kemudian kaki kiri diangkat kebelakang.</p> <p>Saat menderat, kaki kanan ditekuk</p> <p>Badan bagian atas diturunkan untuk menjaga keseimbangan agar tidak jatuh kedepan.</p> <p>Setelah peluru jatuh, keluar melalui belakang lapangan.</p>

Tabel 10 Format asesmen penilaian hasil belajar teknik dasar tolak peluru gaya *ortodoks*

No	Nama siswa	Aspek yang Dinilai														Skor	Nilai	
		Sikap awal					Sikap pelaksanaan Saat Menolak Peluru					Sikap akhir						
		a	b	c	d	e	a	b	C	D	e	a	b	c	d			e
1																		
2																		
3																		

GURU PEMBIMBING PLT

Sugimono, S.Pd

MENGETAHUI,

Mahasiswa

Reynaldi Haryanto



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

MATA PELAJARAN : PJOK

KELAS /SEMESTER : X -1

MATERI POKOK : TOLAK PELURU

PENYUSUN : REYNALDI HARYANTO

GURU PEMBIMBING : SUGIMONO, S.Pd

SMA N 2 KLATEN

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMA N 2 Klaten
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: X/ 1
Materi Pokok	: Bola Basket
Alokasi Waktu	: 3 X 45 menit

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, 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 matakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab

fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan proseduran 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	Indikator
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	3.1.1 Siswa dapat menjelaskan teknik menggiring bola (<i>dribble</i>).
4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	4.1.1 Siswa dapat melakukan gerakan menggiring bola (<i>dribble</i>)

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat :

- 1) Siswa dapat menjelaskan gerakan menggiring bola(*dribble*) dengan baik dan benar
- 2) Siswa dapat melakukan gerakan menggiring bola(*dribble*) dengan baik dan benar
- 3) Siswa dapat mengidentifikasi kesalahan saat melakukan gerakan renang gaya dada

D. MATERI PEMBELAJARAN

Menggiring bola adalah membawa bola dengan jalan memantul-mantulkan pada lantai dengan tujuan untuk menyusup atau mendekati basket lawan . Untuk tujuan menyusup atau menghindari lawan maka kita harus menggiring bola serendah mungkin, dan untuk mendekati basket secepat-cepatnya kita harus menggiring bola lebih tinggi.

Dribble dapat dilakukan dengan baik jika menguasai teknik yang baik dan benar. Untuk memperoleh kualitas dribble yang baik maka seorang pemain harus memahami dan menguasai teknik dribble. Soebagio Hartoko (1993: 36) memberikan petunjuk cara melakukan dribble sebagai berikut:



- Peganglah bola dengan kedua tangan yang relax, tangan kanan di atas bola, sedang tangan kiri menjadi tempat terletaknya bola.
- Berdirilah seenaknya dengan kaki kiri agak sedikit di depan kaki kanan
- Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.
- Mulai pantulkan bola dengan tangan kanan, (sebagai permulaan sebaiknya mata masih melihat bola).
- Gerakan lengan hampir sepenuhnya.
- Jangan memukul bola dengan telapak tangan, tetapi pantulkan (tekan) dengan jari-jari dibantu dengan gerakan pergelangan tangan.
- Jinakkan bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian dipantulkan kembali.
- Setelah rahasia gerak, watak dan irama dari pantulan dapat dirasakan (get the feeling) dengan sikap berdiri ditempat, mulailah dengan bergerak maju.
- Mulailah jangan melihat bola, dan percepatlah gerak.
- Kemudian menggiring dengan agak rendah, rendah, maju, mundur cepat, secepatnya, berliku, berkelok dengan lawan.

E. MODEL PEMBELAJARAN

Pendekatan : Pendekatan Ilmiah (Scientific approach)

Metode : Komando, Tanya Jawab, Demonstrasi

F. SARANA DAN PRASARANA PEMBELAJARAN

1. Lapangan basket
2. Bola basket
3. Cone

G.SUMBER BELAJAR

Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Erlangga.

H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<p>D. Guru membariskan siswa menjadi 3 shaf.</p> <p>E. Guru memberikan salam, menghitung siswa, memimpin berdoa, presensi dan apersepsi.</p> <p>F. Melakukan pemanasan dengan cara :</p> <p>e. Pemanasan statis dan dinamis.</p> <p>f. Pemanasan dalam bentuk permainan :</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik berjalan mengelilingi kolam, Jika terdengar peluit maka harus berkelompok sesuai jumlah tiupan peluit tersebut.• Bermain jarring ikan dimana 2 orang menjadi jarring dan yang lainnya menjadi ikan. Siapa yang tersentuh akan ikut	20 menit

	menjadi jarring. Terus sampai semua menjadi jaring.	
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati guru mempraktikkan gerakan menggiring bola(dribble) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengajukan pertanyaan terkait hasil pengamatan mereka tentang gerakan menggiring bola(dribble). <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan gerakan menggiring bola memutari lapangan basket • Peserta didik melakukan gerakan menggiring bola dengan melewati cone yang telah dipasang 	100 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan gerakan menggiring bola secepat mungkin • Peserta didik melakukan gerakan menggiring bola dengan melewati rintangan lawan yang berjumlah tiga orang. <p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menemukan gerakan dribble yang baik dan benar <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan dribble bersama peserta didik lain mengelilingi kolam dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama melakukan renang gaya dada. 	
Penutup	<p>7. Guru membariskan siswa menjadi 3 shaf (melakukan pendinginan dengan cara mengayunkan kedua tangan dan menggerak-gerakkan kaki).</p> <p>8. Guru memberikan evaluasi terkait pembelajaran yang sudah dilakukan.</p>	15 Menit

	9. Guru mengitung siswa, memimpin berdoa dan membubarkan siswa.	
--	---	--

I. PENILAIAN

1. Tes Keterampilan (Psikomotor)

RUBRIK PENILAIAN

KETERAMPILAN DASAR PERMAINAN BOLA BASLKET

Aspek Yang Dinilai	Penilaian (√)	
	Ya	Tidak
Siswa melakukan gerakan mengoper bola		
Siswa melakukan gerakan menangkap bola, diikuti dengan posisi <i>triple threat</i>		
Siswa melakukan gerakan menggiring bola		
Siswa melakukan gerakan menembak bola ke atas ring		
Siswa melakukan permainan bola basket dengan penguasaan bola		

Kriteria Penilaian:

- a. Skor 10 jika siswa dapat mempraktikkan semua gerakan
- b. Skor 8 jika siswa dapat mempraktikkan 4 gerakan
- c. Skor 6 jika siswa dapat mempraktikkan 3 gerakan
- d. Skor 4 jika siswa dapat mempraktikkan 2 gerakan
- e. Skor 1 jika siswa dapat mempraktikkan 1 gerakan

2. Tes Perilaku/Sikap (Afektif)

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA BASLKET

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	Penilaian (√)	
	Ya	Tidak
Berperilaku sportif dalam bermain		
Menunjukkan sikap bertanggungjawab saat bermain		
Bekerjasama dengan teman satu kelompok		
Menunjukkan sikap toleransi kepada teman		

Kriteria Penilaian:

- a. Skor 10 jika siswa dapat menunjukkan semua perilaku
- b. Skor 8 jika siswa dapat menunjukkan 3 perilaku
- c. Skor 5 jika siswa dapat menunjukkan 2 perilaku
- d. Skor 1 jika siswa dapat menunjukkan 1 perilaku

3. Tes Pengetahuan (Kognitif)

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLA BASLKET

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban				
	1	2	3	4	5
Bagaimana cara melakukan gerakan mengoper bola?					
Bagaimana cara melakukan gerakan menangkap bola, diikuti dengan posisi <i>triple threat</i> ?					
Bagaimana cara melakukan gerakan menggiring bola?					
Bagaimana cara melakukan gerakan menembak bola?					
Bagaimana cara menguasai bola?					
JUMLAH					

Kriteria Penilaian:

- Skor 5 jika siswa dapat menjawab semua option jawaban
- Skor 4 jika siswa dapat menjawab 4 option jawaban
- Skor 3 jika siswa dapat menjawab 3 option jawaban
- Skor 2 jika siswa dapat menjawab 2 option jawaban
- e.

Nilai Tes Unjuk Kerja + Nilai Observasi + Nilai Kuis
Skor 1 jika siswa dapat menjawab 1 option jawaban

LEMBAR PENILAIAN SISWA
KELAS VII

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Ket
		Psikomotor	Kognitif	Afektif	
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Yogyakarta, 20 September 2017

Memeriksa dan Menyetujui

Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani

Mahasiswa

Sugimono, S.Pd

Reynaldi Haryanto

NIP :

NIM : 14601244040



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

MATA PELAJARAN : PJOK

KELAS /SEMESTER : X -1

MATERI POKOK : BOLA BASKET

PENYUSUN : REYNALDI HARYANTO

GURU PEMBIMBING : SUGIMONO, S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA N 2 Klaten

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas / Semester : XI / 1

Materi Pokok : Sepak Bola

Alokasi Waktu : 3 X 45 menit

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, 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 matakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

Kompetensi Dasar	Indikator
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	3.1.1 Siswa dapat menjelaskan teknik dasar passing pada permainan sepak bola dengan baik dan benar. 3.1.2 Siswa dapat menjelaskan teknik dasar dribbling pada permainan sepak bola dengan baik dan benar.
4.1 mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	4.1.1 Siswa dapat melakukan teknik dasar passing pada permainan sepak bola dengan baik dan benar. 4.1.2 Siswa dapat melakukan teknik dasar dribbling pada permainan sepak bola dengan baik dan benar.

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat :

- c. Siswa dapat menjelaskan teknik dasar passing pada permainan sepak bola dengan benar.
- d. Siswa dapat menjelaskan teknik dasar dribbling pada permainan sepak bola dengan benar.
- e. Siswa dapat melakukan teknik dasar passing pada permainan sepak bola dengan baik dan benar.
- f. Siswa dapat mengidentifikasi kesalahan saat melakukan teknik dasar passing pada permainan sepak bola.
- g. Siswa dapat melakukan teknik dasar dribbling pada permainan sepak bola dengan baik dan benar.
- h. Siswa dapat mengidentifikasi kesalahan saat melakukan teknik dasar dribbling pada permainan sepak bola

C. MATERI PEMBELAJARAN

Passing / Mengoper

Cara Melakukan Passing Dalam Sepak Bola

Seperti yang sudah disebutkan di atas, passing ada tiga jenis yaitu passing dengan kaki bagian dalam, luar dan kura-kura kaki. Di sini akan dijelaskan cara melakukan passing berdasarkan jenis-jenisnya.

1. Cara Melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Dalam

- Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk.

- Kakik sepak membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu
- Posisi badan dibelakang bola sedikit tegak
- Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- Saat perkenaan mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

2. Cara Melakukan Passing Dengan Punggung/Kura-Kura Kaki

- Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
- Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
- Posisi badan sedikit condong kedepan
- Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- Saat bola mengenai perkenaan bagian punggung mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

3. Cara Melakukan Passing Dengan Kaki Bagian Luar

- Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
- Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
- Posisi badan sedikit condong kedepan
- Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan

- Saat bola mulai mengenai perkenaan kaki bagian luar mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

Dribbling / Menggiring bola

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

Teknik dribbling (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam :

1. Teknik dribbling dengan kura-kura bagian dalam.
2. Teknik dribbling dengan kura-kura penuh (punggung kaki).
3. Teknik dribbling dengan kura-kura bagian luar.

Berikut ini dapat dijelaskan mengenai kelebihan dan kekurangan teknik menggiring bola (dribbling) :

1. Kelebihan dribbling menggunakan kaki bagian luar yaitu bila menggunakan kaki kanan dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.
2. Kelebihan dribbling menggunakan kaki bagian dalam adalah dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.

3. Kelebihan dribbling menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.

D. MODEL PEMBELAJARAN

Pendekatan : Pendekatan Ilmiah (Scientific approach)

Metode : Komando, Tanya Jawab, Demontrasi

E. SARANA DAN PRASARANA PEMBELAJARAN

1. Lapangan
2. Cone

F. SUMBER BELAJAR

Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Erlangga.

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membariskan siswa menjadi 3 shaf. 2. Guru memberikan salam, menghitung siswa, memimpin berdoa, presensi dan apersepsi. 3. Melakukan pemanasan dengan cara : 	20 menit

	<p>a. Pemanasan statis dan dinamis.</p> <p>b. Pemanasan dalam bentuk permainan : “Induk Ayam”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan dilakukan dengan membagi siswa menjadi dua kelompok • Setiap kelompok berbaris 1 berbanjar dan saling memegang bahu teman yang didepannya • Orang paling menjadi induknya, mencoba menangkap orang yang ada di paling belakang. 	
Inti	<p>Mengamati</p> <p>3) Siswa melihat video dari <i>youtube</i> tentang bagaimana cara melakukan teknik dasar passing dan dribbling</p> <p>4) Peserta didik mengamati guru mempraktikkan teknik dasar passing dan dribbling dalam permainan sepak bola.</p> <p>Menanya</p> <p>5) Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengajukan pertanyaan terkait hasil pengamatan mereka</p>	100 menit

	<p>tentang teknik dasar passing dan dribbling dalam permainan sepak bola.</p> <p>Mencoba</p> <p>6) Peserta didik melakukan rangkaian gerakan secara utuh teknik dasar passing dan dribbling dalam permainan sepak bola.</p> <p>7) Peserta didik melakukan rangkaian gerakan secara utuh teknik dasar passing dan dribbling dalam permainan sepak bola yang dimodifikasi yaitu permainan kucingan.</p> <p>Menalar</p> <p>8) Peserta didik menemukan teknik dasar passing dalam permainan sepak bola.</p> <p>9) Peserta didik menemukan teknik dasar dribbling dalam permainan sepak bola.</p> <p>Mengkomunikasikan</p>	
--	--	--

	10)Melakukan permainan sepak bola menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan dasar permainan sepak bola (passing dan dribbling) yang telah dipelajari serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.	
Penutup	<p>d. Guru membariskan siswa menjadi 3 shaf (melakukan pendinginan dengan cara mengayunkan kedua tangan dan menggerak-gerakkan kaki).</p> <p>e. Guru memberikan evaluasi terkait pembelajaran yang sudah dilakukan.</p> <p>f. Guru mengitung siswa, memimpin berdoa dan membubarkan siswa.</p>	15 Menit

H. PENILAIAN

Penilaian sikap

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

Keterangan:

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

RUBRIK PENILAIAN

Penilaian Hasil Belajar Siswa

Tabel 05. Format Assesmen *Passing* (Kaki Bagian Dalam).

NO	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai															Skor	
		<i>Passing</i> (Kaki Bagian Dalam)																
		Awalan					Pelaksanaan					Akhir						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
1																		
2																		
3																		

Keterangan

Sikap awal : 5

Pelaksanaan : 5

Sikap Akhir : 5

Jumlah : 15

I. Deskripsi Penilaian Teknik *Passing* (Kaki Bagian Dalam) Pada Permainan Sepak bola.

Tabel 05. Deskripsi Penilaian Sikap Awal *Passing* (Kaki Bagian Dalam) Pada Permainan Sepak bola.

Skor	Deskripsi
5	<p>a. Kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan jauh lebih kurang 10 cm sampai 15 cm dari bola.</p> <p>b. Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran atau ujung jari menuju ke arah sasaran.</p> <p>c. Lutut kaki tumpu ditekuk sehingga berada tegak lurus di atas ujung jari.</p> <p>d. Kaki yang menendang diangkat ke belakang dengan posisi kaki melintang tegak lurus arah sasaran, atau kaki yang menendang tegak lurus kaki tumpu.</p> <p>e. Badan agak condong ke depan, kedua tangan terbuka kesamping badan untuk menjaga keseimbangan badan.</p>
4	4 Dari komponen di atas terpenuhi.
3	3 Dari komponen di atas terpenuhi.
2	2 Dari komponen di atas terpenuhi.
1	1 Dari komponen di atas terpenuhi.

Tabel 06. Deskripsi Penilaian Pelaksanaan *Passing* (Kaki Bagian Dalam) Pada Permainan Sepak bola.

Skor	Deskripsi
5	<p>a. Kaki yang menendang diayunkan ke arah depan sehingga kaki bagian dalam tepat mengenai bagian tengah-tengah belakang bola.</p> <p>b. Pada waktu menendang bola, mata melihat pada bagian bola yang ditendang, setelah menendang pandangan tertuju pada arah jalannya bola.</p> <p>c. Pada waktu menendang bola, badan agak condong ke depan.</p> <p>d. Tangan berada disamping badan sebagai penyeimbang tubuh.</p> <p>e. Alur bola menggelinding ke depan menyusur tanah.</p>
4	4 Dari komponen di atas terpenuhi.
3	3 Dari komponen di atas terpenuhi.
2	2 Dari komponen di atas terpenuhi.
1	1 Dari komponen di atas terpenuhi.

Tabel 07. Deskripsi Penilaian Sikap Akhir *Passing* (Kaki Bagian Dalam) Pada Permainan Sepak bola.

Skor	Deskripsi
5	<p>a. Setelah kaki yang menendang mengenai bola segera diletakkan di tanah.</p> <p>b. Bergerak ke arah depan 2 sampai 3 langkah.</p>

	<p>c. Pandangan tetap tertuju pada arah bola dan sasaran.</p> <p>d. Posisi tangan tetap terbuka disamping badan untuk menjaga keseimbangan badan.</p> <p>e. Badan rileks kembali ke posisi semula.</p>
4	4 Dari komponen di atas terpenuhi.
3	3 Dari komponen di atas terpenuhi.
2	2 Dari komponen di atas terpenuhi.
1	1 Dari komponen di atas terpenuhi.

Yogyakarta, 20 September 2017

Memeriksa dan Menyetujui

Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani

Mahasiswa

SUGIMONO, S.Pd

REYNALDI HARYANTO

NIP :

NIM :14601244040



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

MATA PELAJARAN: PJOK

KELAS /SEMESTER: X -1

MATERI POKOK : SEPAK BOLA

PENYUSUN : REYNALDI HARYANTO

GURU PEMBIMBING: SUGIMONO, S.Pd

SMA N 2 KLATEN

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMA N 2 Klaten
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: XII / 1
Materi Pokok	: Tes Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 3 X 45 menit

A. KOMPETENSI INTI

- a. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- b. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, 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.

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

Kompetensi Dasar	Indikator
3.10 Menerapkan prinsip-prinsip pengembangan program peningkatan kualitas kebugaran jasmani, dan mengevaluasi kualitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan	3.10 Menjelaskan salah satu tes kebugaran jasmani yaitu Harvard Step Test 3.11 Menjelaskan tes untuk mengukur kekuatan otot perut dan dada yaitu push up dan sit up..
4.7 Menyusun program peningkatan serta mengevaluasi derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi berdasarkan instrument yang dipakai	4.7.1 mempraktikkan salah satu tes kebugaran jasmani yaitu Harvard Step Test 4.7.2 mempraktikkan tes untuk mengukur kekuatan otot perut dan dada yaitu push up dan sit up.

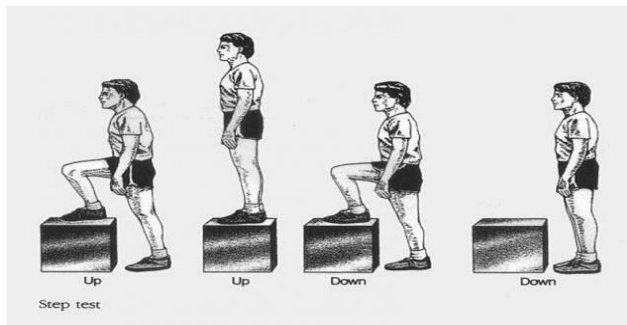
B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran keterampilan gerak aktivitas renang.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.
4. Menganalisis dan mempraktikkan salah satu tes kebugaran jasmani yaitu Harvard Step Test dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menganalisis dan mempraktikkan tes untuk mengukur kekuatan otot perut dan dada yaitu push up dan sit up.dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

C. MATERI PEMBELAJARAN

Harvard Step Test



Tes ini adalah pengukuran yang paling tua untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat oleh Brouha pada tahun 1943. Ada beberapa istilah seperti kemampuan jantung-paru, daya tahan jantung-paru, aerobic power, cardiovascular endurance, cardiorespiration endurance, dan kebugaran aerobik yang mempunyai arti yang kira-kira sama. Penelitian ini dilakukan di Universitas Harvard, USA, jadi nama tes ini dimulai dengan nama Harvard. Inti dari pelaksanaan tes ini adalah dengan cara naik turun bangku selama 5 (lima) menit.

Pelaksanaan:

1. Tinggi bangku 30 cm
2. Irama langkah pada waktu naik turun bangku (NTB) adalah 30 langkah per menit, jadi 1 (satu) langkah setiap 2 (dua) detik
3. 1 (satu) langkah terdiri dari 4 (empat) gerakan/hitungan:
 - Hitungan 1 : Salah satu kaki diangkat (boleh kanan atau kiri terlebih dahulu tetapi konsisten), kemudian menginjak bangku. (Asumsi kaki kanan)
 - Hitungan 2 : Kaki kiri diangkat lalu berdiri tegak di atas bangku
 - Hitungan 3 : Kaki yang pertama menginjak bangku pada hitungan 1 (asumsi kaki kanan) diturunkan kembali ke lantai
 - Hitungan 4 : Kaki kiri diturunkan kembali ke lantai untuk berdiri tegak seperti sikap semula
4. Ganti langkah diperbolehkan tetapi tidak lebih dari 3 (tiga) kali
5. Supaya irama langkah ajeg/stabil, maka digunakan alat metronome
6. NTB dilakukan selama 3 (lima) menit. Saat aba-aba stop, tubuh harus dalam keadaan tegak. Kemudian duduk dibangku tersebut dengan santai selama 1 (satu) menit
7. Hitung denyut nadi (DN) orang coba (testi) selama 10 detik. Dicatat sebagai DN

2. Tes baring duduk (Sit up) selama 60 detik

- a. Tujuan
Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lapangan/ lantai yang rata dan bersih

- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Alas tikar atau matras
- c. Petugas tes
 - 1) Pengamat waktu
 - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
 - 2) Berbaring terlentang di lantai, kedua lutut dengan sudut 90° dengan kedua jari – jarinya diletakkan disamping kepala atau didepan dada
 - 3) Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
 - 4) Lakukan gerakan ini berulang – ulang tanpa henti selama 60 detik.

3. Tes kekuatan otot tangan push up

- a. Tujuan
 - Untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu
- b. Alat dan fasilitas
 - 1. Stopwatch
 - 2. Alat tulis
 - 3. Formulir tes
 - 4. Lapangan datar

c. Tester

Seorang pengawas merangkap penghitung waktu,dan seorang pencatat hasil

d. Pelaksanaan tes

1. Teste sikap telungkup,kepala,punggung dan kaki lurus
2. Kedua telapak tangan bertumpu dilantai disamping dada,jari – jari tangan kedepan
3. Kedua telapak kaki bertumpu dintai
4. Dalam sikap telungkup hanya dada yang menyentuh lantai,kepala,perut,dan tungkai bawah terangkat
5. Dari sikap telungkup ,angkat tubuh dengan meluruskan kedua tangan,kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua tangan sehingga dada menyentuh lantai
6. Setiap kali mengangkat dan menurunkan badan ,kepala,punggung dan tungkai bawah tetap lurus.setiap kali tubuh terangkat dihitung sekali.

D. MODEL PEMBELAJARAN

Pendekatan : Pendekatan Ilmiah (Scientific approach)

Metode : Komando, Tanya Jawab, Demontrasi

E. SARANA DAN PRASARANA PEMBELAJARAN

- a) Lapangan
- b) Bangku
- c) Stopwatch
- d) Metronome

F. SUMBER BELAJAR

Kemdikbud. 2014. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	7) Guru membariskan siswa menjadi 3 shaf. 8) Guru memberikan salam, menghitung siswa, memimpin berdoa, presensi dan apersepsi. 9) Melakukan pemanasan dengan cara : 11) Pemanasan statis dan dinamis.	20 menit
Inti	Mengamati e. Peserta didik mengamati guru menjelaskan dan mempraktikkan tes Harvard dan sit up push up. Menanya	100 menit

	<p>f. Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengajukan pertanyaan terkait hasil pengamatan mereka tentang tes Harvard dan sit up push up.</p> <p>Mencoba</p> <p>b. Peserta didik menghitung denyut nadi istirahat terlebih dahulu selama satu menit.</p> <p>c. Siswa melakukan tes Harvard dan sit up push up.</p> <p>Menalar</p> <p>g. Peserta didik dapat mengetahui manfaat dari latihan kebugaraan dan dapat mengetahui kebugaran yang mereka miliki.</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>Siswa mengomunikasikan bagaimana cara melakukan tes Harvard dan tes kekuatan otot perut dan dada.</p>	
--	---	--

Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membariskan siswa menjadi 3 shaf (melakukan pendinginan dengan cara mengayunkan kedua tangan dan menggerak-gerakkan kaki). 2. Guru memberikan evaluasi terkait pembelajaran yang sudah dilakukan. 3. Guru mengitung siswa, memimpin berdoa dan membubarkan siswa. 	15 Menit
----------------	---	-----------------

H. PENILAIAN

Penilaian sikap

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

Keterangan:

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

RUBRIK PENILAIAN

Tes Naik Bangku untuk Efisiensi Aerobik

o Hasil Dari Tes Naik Turun Bangku
(Hitung denyut nadi selama 10 detik)

Tingkatan	Wanita	Pria	
Bagus sekali	16 atau kurang	17 atau kurang	Selamat
bagus	17-18	18-20	Lanjutkan
Sedang	19-22	21-23	Mulai atau tingkatkan program Aerobik anda
Kurang	23 atau lebih	24 atau lebih	Mulailah dengan program aerobik yang ringan

Tes didasarkan pada Harvard Step Test)

Tes Kekuatan dan Daya Tahan Badan Atas

Hasil Untuk Pria Dan Wanita

Push Up yang Telah Dimodifikasi

Sangat Baik	40-49 push up atau lebih
Sedang	17-39 push up
Kurang	Kurang dari 17 push up

Tes Kekuatan dan Daya Tahan Badan Atas

Hasil Untuk Pria Dan Wanita

Push Up Standar	
Sangat Baik	40-45 push up atau lebih
Sedang	20-39 push up
Kurang	Kurang dari 20 push up

Tes Kekuatan dan Daya Tahan Otot Perut

Hasil Untuk Wanita Dan Pria

Kategori	Hasil-
Sangat Bagus	50-60 "Crunch" atau lebih
Sedang	36-49 "Crunch"
Kurang	Kurang dari 36 "Crunch"

Yogyakarta, 20 September 2017

Memeriksa dan Menyetujui

Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani

Mahasiswa

Sugimono, S.Pd

Reynaldi Haryanto

NIP :

NIM : 14601244023



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

MATA PELAJARAN : PJOK

KELAS /SEMESTER : XI1 -1

MATERI POKOK : TES KEBUGARAN JASMANI

PENYUSUN : REYNALDI HARYANTO

GURU PEMBIMBING : SUGIMONO, S.Pd

SMA N 2 KLATEN

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA N 2 Klaten

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas / Semester : X/ 1

Materi Pokok : Senam lantai

Alokasi Waktu : 3 X 45 meni

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, 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 matakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

Kompetensi Dasar	Indikator
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	3.6.1 Siswa dapat menjelaskan teknik dasar guling depan, guling belakang dan loncat harimau 3.6.2 Siswa dapat menjelaskan teknik dasar guling depan, guling belakang dan loncat harimau dengan baik dan benar.
4.6 mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6.1 Siswa dapat melakukan teknik teknik dasar guling depan, guling belakang dan loncat harimau dengan baik dan benar.

	<p>4.6.2 Siswa dapat melakukan teknik dasar guling depan, guling belakang dan loncat harimau.</p> <p>4.6.3 Siswa dapat melakukan teknik teknik dasar guling depan, guling belakang dan loncat harimau</p>

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat :

- a) Siswa dapat menjelaskan teknik dasar guling depan, belakang dan loncat harimau dengan benar.
- b) Siswa dapat melakukan teknik guling depan, guling belakang dan loncat harimau dengan baik dan benar.
- c) Siswa dapat mengidentifikasi kesalahan saat melakukan guling depan, guling belakang dan loncat harimau dengan baik dan benar.
- d) Siswa dapat mengidentifikasi kesalahan saat melakukan guling depan, guling belakang dan loncat harimau dengan baik dan benar.

C. MATERI PEMBELAJARAN

1. Gerakan Guling ke Depan (Forward Roll)

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



Gerakan guling ke depan

1. Sikap jongkok.
2. Kedua telapak tangan menyentuh matras.
3. Daggu 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.
- 3.

2. Gerakan Guling ke Belakang

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



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.

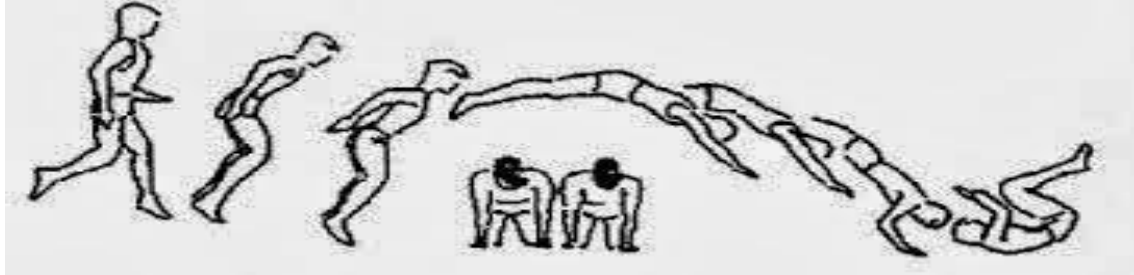
Sikap akhir :

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

3. Loncat harimau

Loncat harimau adalah suatu gerakan yang menyerupai gerak guling depan, hanya saja gerakannya dilakukan dengan awalan suatu loncatan jauh ke depan dan mendarat dengan kedua lengan dan berguling seperti pada guling depan.

Latihan loncat harimau dapat dilakukan dengan tahapan gerak seperti berikut:



1. Awalan

Sikap berdiri mengambil ancang-ancang dengan kecepatan disesuaikan, di beberapa langkah terakhir bersiap melakukan tolakan

2. Pelaksanaan

Tolakan kedua kaki sehingga badan terdorong ke depan. Pergelangan kaki dan lutut dibengkokan untuk meloncat ke atas dan ke depan. Setelah itu tungkai lurus, lengan diayunkan ke depan, dan mendarat lebih dulu pada matras.

3. Akhiran

Tekuk kepala hingga menunduk dan punggung dibulatkan sehingga terjadi gulingan ke depan. Akhiri dengan posisi jongkok serta tangan lurus ke depan.

D. MODEL PEMBELAJARAN

Pendekatan : Pendekatan Ilmiah (Scientific approach)

Metode : Komando, Tanya Jawab, Demontrasi

E. SARANA DAN PRASARANA PEMBELAJARAN

Matras

F. SUMBER BELAJAR

Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Erlangga.

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	7. Guru membariskan siswa menjadi 3 shaf. 8. Guru memberikan salam, menghitung siswa, memimpin berdoa, presensi dan apersepsi. 9. Melakukan pemanasan dengan cara : g. Pemanasan statis dan dinamis. h. Pemanasan dalam bentuk permainan : “Burung sangkar” <ul style="list-style-type: none">• Guru membagi siswa menjadi 3 berpasangan yang berhadapan (tim pasar dan tim pasir).	20 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • 2 orang menjadi sangkar dan 1 orang menjadi burung • Jika guru berkata “Sangkar!” maka sangkar harus mencari burung baru • Jika “Burung” maka burung harus mencari sangkar yang baru 	
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati guru mempraktikkan guling depan, guling belakang dan loncat harimau. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengajukan pertanyaan terkait hasil pengamatan mereka tentang guling depan, guling belakang dan loncat harimau 	100 menit

	<p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik melakukan rangkaian gerakan secara utuh guling depan, guling belakang dan loncat harimau <p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik menemukan teknik melakukan guling depan, guling belakang dan loncat harimau <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none">• melakukan guling depan, guling belakang dan loncat harimau yang telah dipelajari secara bergantian serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab,	
--	--	--

	menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.	
Penutup	<p>10. Guru membariskan siswa menjadi 3 shaf (melakukan pendinginan dengan cara mengayunkan kedua tangan dan menggerak-gerakkan kaki).</p> <p>11. Guru memberikan evaluasi terkait pembelajaran yang sudah dilakukan.</p> <p>12. Guru mengitung siswa, memimpin berdoa dan membubarkan siswa.</p>	15 e n i t

H. PENILAIAN

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak guling depan, guling belakang dan lompat harimau melalui box 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan teknik dasar gerak guling depan, guling belakang dan lompat harimau melalui box
<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk – bentuk rangkai gerak guling depan, guling belakang dan lompat harimau melalui box 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan empat tahapan lompat jauh. <ol style="list-style-type: none"> guling depan guling belakang lompat harimau
<p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Nilai keberanian, kejujuran, tanggung jawab dan percaya diri 	Tes Observasi	Lembar observasi	<ul style="list-style-type: none"> Nilai keberanian, kejujuran, tanggung jawab dan percaya diri

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar senam lantai

Keterangan:

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

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

- Pengamatan sikap (afeksi):

Melakukan senam lantai (Guling Depan, Guling Belakang, Lompat Harimau). Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

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

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

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak senam lantai (Guling Depan, Guling Belakang, Lompat Harimau).

Keterangan:

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

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

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

1. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR SENAM LANTAI**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<i>Melakukan Teknik Dasar senam lantai (Guling Depan, Guling Belakang, Loncat Harimau).</i> 1. Bagaimana posisi kepala saat melakukan guling belakang? 2. Pada guling depan bagaian tubuh manakah yang pertama menyentuh matras? 3. Pada lompat harimau bagaimana posisi tangan pada saat badan mulai melayang di atas box? 4. Bagaimana posisi jatuh yang benar pada saat lompat harimau?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

Jawab :

1. Posisi kepala saat melakukan guling belakang adalah menunduk sampai dagu menyentuh dada dan kepala berada di antara lutut kanan dan kiri
2. Bagaian tubuh yang pertama kali menyentuh matras pada guling depan adalah bagaia belakang kepala/tengkuk supaya mempermudah proses mengguling karena pada bagaian belakang kepala/tengkuk adalah bagaian tubuh yang hampir membentuk setengah lingkaran
3. Posisi tangan pada saat badan mulai melayang di atas box adalah tangan dijulurkan lurus ke depan untuk bersiap sebagai tumpuan pada saat pendaratan setelah tahap melayang di udara karena tangan adalah bagaian tubuh pertama yang menyentuh matras?
4. Posisi jatuh yang benar pada saat lompat harimau adalah yang pertama menyentuh matras adalah telapak tangan, belakang kepala/tengkuk, punggung kemudian mengguling dan yang terakhir adalah kaki untuk bersiap berdiri sempurna

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN SENAM LANTAI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (v)
1. Mampu bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati guru(sportif)	

5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK SENAM LANTAI**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Menurut anda kendala apa saja yang paling sering dihadapi pada saat melakukan guling depan dan guling belakang?				
2. Kenapa dalam loncat harimau diawali dengan awalan lari?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Jawab :

1. Menurut saya kendala yang paling sering dihadapi pada saat melakukan guling depan adalah mengatur posisi kepala agar tidak menghambat proses

mengguling, setelah mengguling posisi akhirnya tidak lurus tetapi malah ke samping kanan atau kiri

2. Karena dengan awalan lari akan sangat membantu mendorong badan ke atas untuk melompati box kemudian setelah sampai titik puncaknya akan turun dilanjut dengan mengguling

Yogyakarta, 1 oktober 2017

Memeriksa dan Menyetujui

Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani

Mahasiswa

Sugimono, S.Pd

Reynaldi Haryanto

NIP :

NIM :14601244040



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

MATA PELAJARAN : PJOK

KELAS /SEMESTER : X -1

MATERI POKOK : SENAM LANTAI

PENYUSUN : REYNALDI HARYANTO

GURU PEMBIMBING : SUGIMONO, S.Pd

SMA N 2 KLATEN

Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan PLT



Memulai pembelajaran renang



Upacara bendera Hari Senin dan pendampingan Bulan bahasa



Mengawas PHB



Memberikan Surat Ijin pada saat Piket KBM



Pendampingan Kemah



Tes Kebugaran Jasmani



Tes Kebugaran Jasmani

