

LAPORAN INDIVIDU
KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
DI SMP N 5 DEPOK

Disusun sebagai Pertanggungjawaban Pelaksanaan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)

Tahun Akademik 2016



Disusun oleh:

Asep Triyono

13601244055

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan bahwa mulai tanggal 15 Juli - 15 September 2016 telah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Tahun Akademik 2016/2017 di SMP Negeri 5 Depok yang bernama :

Nama : Asep Triyono
Nim : 13601244055
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Sebagai pertanggungjawabannya telah disusun laporan individu Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Tahun Akademik 2016/2017 di SMP Negeri 5 Depok.

Sleman, 15 September 2016

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing Lapangan PPL

Guru Mata Pelajaran

Dra. Farida Mulvaningsih, M.Kes
NIP.196307141988122001

Yanuar SDR, SPd. Jas

Mengetahui,

Kepala SMPN 5 Depok

Koordinator PPL SMPN 5 Depok

Drs. Susivanto, M.Pd
NIP. 196003261982021003

H. Dwivanta, S.Pd
NIP.196412251986011001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang selalu melimpahkan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya penulis dapat menyelesaikan PPL di SMP Negeri 5 Depok. dengan lancar. Laporan ini disusun sebagai bukti bahwa penulis telah menempuh kegiatan PPL di SMP Negeri 5 Depok. Serta sebagai salah satu syarat kelulusan Program Studi S1 Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi FIK, UNY. Penyusun menyadari bahwa keberhasilan kegiatan PPL ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. Ketua LPPM beserta Staf yang telah memberikan semua informasi pelaksanaan PPL disekolah
3. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing PPL yang telah memberikan bimbingan serta pengarahan dalam melaksanakan PPL dan program PPL.
4. Drs. Susiyanto, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 5 Depok, yang telah memberikan ijin kepada penulis dan rekan-rekan mahasiswa untuk melaksanakan PPL di SMP Negeri 5 Depok.
5. H. Dwiyanta, S.Pd selaku koordinator PPL di sekolah yang telah memberikan bantuan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
6. Yanuar SDR, SPd.Jas selaku guru pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi sehingga penulis bisa melaksanakan PPL.
7. Seluruh guru dan karyawan di SMP Negeri 5 Depok yang telah membimbing serta memberikan dukungan sehingga penulis dapat menjalankan kegiatan PPL ini.
8. Teman-teman PPL UNY 2016 yang selalu memberikan semangat.
9. Siswa-siswi SMP Negeri 5 Depok, terima kasih atas kerjasamanya
10. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan PPL yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu

Dalam penulisan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharap kritik dan saran dari pembaca. Semoga laporan ini bermanfaat pada diri penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 15 September 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
ABSTRAK	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi dan Kondisi Sekolah	1
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL.....	4
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan.....	8
B. Pelaksanaan Praktik Mengajar.....	10
C. Analisis Hasil Pelaksanaan	13
D. Refleksi.....	15
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	16
B. Saran	16
DAFTAR PUSTAKA	18
LAMPIRAN.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

1. Matriks Program kerja PPL
2. Laporan Mingguan
3. Kartu Bimbingan PPL di Lokasi
4. Format Observasi Kondisi Sekolah
5. Format Observasi Pembelajaran di Kelas dan Peserta Didik
6. Perangkat Administrasi :
 - a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
7. Dokumentasi Kegiatan PPL
 - a. Foto kegiatan
 - b. Rekapitulasi Dana

**LAPORAN KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
DI SMP NEGERI 5 DEPOK**

2016

ABSTRAK

Oleh :

Asep Triyono

13601244055

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan suatu program terpadu yang dilaksanakan oleh Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), yang wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa kependidikan di UNY. Program PPL ini merupakan sarana pengaplikasian ilmu yang telah diperoleh mahasiswa di bangku kuliah. Selain itu, program PPL ini merupakan salah satu wujud Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat yang dalam hal ini adalah sekolah. Dalam hal ini masyarakat sekolah turut membantu serta mendukung pengembangan sekolah melalui program PPL.

Program PPL di SMP Negeri 5 Depok dimula sejak 15 Juli 2016 sampai 15 September 2016. Adapun pelaksanaan program PPL tersebut meliputi observasi sekolah, observasi kelas, persiapan mengajar, dan RPP, praktik mengajar, pelaksanaan piket di sekolah, pelaksanaan piket guru, serta kegiatan-kegiatan lain yang bertujuan untuk mengembangkan diri mahasiswa agar siap menjadi tenaga pendidik yang berkualitas di masa mendatang. Pada tahap praktik mengajar, mahasiswa menyiapkan perangkat pembelajaran yang meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan media pembelajaran. Praktik mengajar mulai dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2016 sampai 15 September 2016. Pada tahap pelaksanaan, mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi diberi kesempatan untuk mengajar di kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, IX A, IX B, IX C, dan IX D dengan alokasi waktu 2 x 40 menit dan untuk setiap pertemuan. Permasalahan yang ditemui mahasiswa PPL di SMP Negeri 5 Depok adalah masalah pengelolaan kelas dan penguasaan materi kurikulum yang masih membutuhkan strategi khusus.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan PPL yaitu mahasiswa mendapatkan pengalaman nyata berkaitan dengan perencanaan, penyusunan perangkat pembelajaran, proses pembelajaran dan pengeolaan kelas. Mahasiswa dapat mengembangkan ilmu serta keterampilan mengajar yang dimiliki sesuai bidang keilmuan yang ditempuh. Pengelolaan kelas sangat perlu ditingkatkan agar siswa

dapat menerima materi pembelajaran dengan baik. Salah satu hal yang perlu dilakukan untuk meningkatkan pengelolaan kelas diantaranya adalah membangun komunikasi yang baik antara mahasiswa PPL dengan siswa-siswa, sehingga terjalin kerjasama antara guru dan siswa ketika melaksanakan kegiatan pembelajaran di kelas.

Kata kunci : PPL, pembelajaran, siswa.

BAB I

PENDAHULUAN

Mengingat besarnya andil tenaga pendidikan (guru) dalam menentukan keberhasilan sistem pendidikan di Indonesia ini maka sangat perlu menciptakan guru-guru profesional. Untuk itu, Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sebagai perguruan tinggi yang mempunyai misi dan tugas untuk menyiapkan dan menghasilkan tenaga-tenaga pendidik yang siap pakai, mencantumkan beberapa mata kuliah pendukung yang menunjang tercapainya kompetensi di atas, salah satunya yaitu Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

Praktik pengalaman lapangan (PPL) merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan, dalam pelaksanaannya, mahasiswa melaksanakan tugas-tugas kependidikan tenaga pendidik dalam hal ini guru yang meliputi kegiatan praktik mengajar atau kegiatan kependidikan lainnya. Hal tersebut dilaksanakan dalam rangka memberikan pengalaman nyata kepada mahasiswa agar dapat mempersiapkan diri sebaik-baiknya sebelum terjun ke dunia kependidikan sepenuhnya.

Mahasiswa diharapkan dapat mengenal, mengamati dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan bagi seorang guru/ tenaga kependidikan dalam jangka waktu 2 bulan. Melalui kegiatan PPL ini, mahasiswa akan mendapatkan pengalaman langsung yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar di sekolah sehingga dengan pengalaman yang diperoleh tersebut diharapkan dapat digunakan sebagai bekal calon guru yang sadar akan tanggung jawabnya sebagai tenaga profesional kependidikan

A. Analisis Situasi

SMP Negeri 5 Depok adalah salah satu sekolah yang terletak di Jalan Weling, Karanggayam, Desa Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Sekolah ini merupakan salah satu tempat yang digunakan sebagai lokasi PPL UNY dari tahun ke tahun. Lokasi SMP Negeri 5 Depok cukup mendukung proses kegiatan belajar mengajar karena terletak di daerah yang memiliki suasana lingkungan sekitar yang kondusif.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada pra PPL diperoleh data sebagai berikut.

1. SMP Negeri 5 Depok memiliki 18 ruang kelas dengan perincian sebagai berikut:
 - a. 4 kelas untuk kelas VII, ABCD

- b. 4 kelas untuk kelas VIII, ABCD
 - c. 4 kelas untuk kelas IX, ABCD
2. SMP Negeri 5 Depok memiliki 28 orang tenaga guru dan 5 orang tenaga TU dengan perincian sebagai berikut.
- a. 32 orang guru tetap dan PNS
 - b. 11 orang guru tidak tetap tetapi sudah PNS
 - c. 10 orang guru TU (6 orang PNS dan 4 orang belum PNS)
3. Di samping ruang kelas, ada juga kelengkapan gedung atau fasilitas yang ada di SMP Negeri 5 Depok, antara lain:
- 1) Ruang Laboratorium
 - a. 1 Laboratorium IPA
 - b. 1 Laboratorium Komputer
 - c. 1 Laboratorium Bahasa
 - 2) Ruang Perkantoran
 - a. Ruang Kantor Kepala Sekolah
 - b. 1 Ruang Kantor Guru
 - c. 1 Ruang Kantor Bimbingan dan Konseling
 - d. 1 Ruang Tata Usaha
 - 3) Ruang Penunjang Proses Belajar Mengajar
 - a. 1 Ruang Perpustakaan
 - b. 1 Ruang UKS (putra dan putri)
 - c. 1 Mushola
 - d. Kamar Mandi/ WC guru dan karyawan
 - e. Kamar Mandi/ WC siswa
 - f. Tempat parkir guru
 - g. Tempat parkir tamu dan karyawan
 - h. Tempat parkir siswa
 - 4) Ruang Kegiatan Siswa
 - a. 1 Ruang Koperasi Siswa
 - b. 1 Ruang Karawitan
 - 5) Ruang lain
 - a. 1 Ruang Perlengkapan/ Gudang Olah Raga
 - b. 1 Ruang Kantin
 - c. 1 Ruang Aula
 - 6) Sarana Prasarana pendukung kegiatan belajar mengajar
 - a. Fasilitas KBM, Media

SMP N 5 Depok memiliki fasilitas KBM dan media yang cukup memadai. Ruang kelas tertata rapi dan terjaga kebersihannya.

Kondisi fasilitas dan media yang lain seperti papan tulis, spidol, penghapus, meja dan kursi cukup baik. Setiap kelas sudah dilengkapi dengan LCD.

b. Perpustakaan

Perpustakaan sekolah merupakan salah satu sarana yang penting untuk mencapai tujuan pembelajaran. Proses administrasi peminjaman buku dapat dilakukan dengan efektif dan efisien dilihat dari segi waktu. Namun kondisi perpustakaan perlu mendapatkan perhatian terutama pada penataan buku dan tempat baca.

c. UKS

Ruang UKS di SMP N 5 Depok ada 1 ruang untuk putra dan putri, di dalamnya dibatasi dengan sekat sebagai pembatas. Fasilitas yang ada di UKS perlu diperhatikan karena belum lengkap dari obat-obatan maupun peralatan penunjang lainnya misalkan timbangan badan, alat pengukur tinggi badan, kotak obat, dan P3K.

d. BK

Secara umum, ruang Bimbingan Konseling dapat dikatakan sudah cukup baik dari penataan ruang dan kerapiannya. Hal tersebut dapat terlihat dari keadaan ruangan yang cukup besar.

- 7) SMP N 5 Depok memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler atau di SMP 5 Depok menyebutnya dengan Pengembangan Diri yang aktif dilaksanakan pada hari-hari tertentu. Pelaksanaan ekstrakurikuler yang ada sudah berjalan secara efektif. Ekstrakurikuler tersebut sudah dilaksanakan oleh siswa dengan didampingi oleh guru pembina ekstrakurikuler masing-masing bidang. Berikut ini daftar ekstrakurikuler yang efektif dilaksanakan oleh SMP N 5 Depok.

- a. Pramuka
- b. Tonti
- c. Tenis Meja
- d. Bahasa Inggris
- e. Karawitan
- f. Karya Ilmiah Remaja (KIR)

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

Hasil kegiatan observasi pra PPL digunakan untuk menyusun rancangan program PPL. Beberapa hal yang digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program, yaitu permasalahan sekolah dan potensi yang dimiliki, mengacu pada program sekolah, kemampuan mahasiswa dari segi pendanaan dan pemikiran, faktor pendukung yang diperlukan (sarana dan prasarana), ketersediaan dana yang dibutuhkan, ketersediaan waktu, dan kesinambungan program.

Berdasarkan analisis hasil observasi tanggal 22 Februari 2016, pelaksanaan pendidikan dan pengajaran di SMP N 5 Depok, disusunlah program-program PPL yang diharapkan dapat meningkatkan potensi siswa serta menunjang pengembangan teknologi pembelajaran di SMP 5 Depok. Kegiatan PPL UNY dilaksanakan mulai tanggal 15 Juli s/d 15 September 2016. Adapun rangkaian kegiatan ini sebenarnya dimulai sejak di kampus dengan mata kuliah Pengajaran Mikro.

Rumusan program kegiatan PPL disusun agar pelaksanaan kegiatan PPL lebih terarah dan tertata dengan baik. Secara garis besar program dan rancangan kegiatan PPL ini meliputi:

a. Tahap Persiapan di Kampus

Mahasiswa yang boleh mengikuti PPL adalah mahasiswa yang dinyatakan lulus dalam mata kuliah Pengajaran Mikro atau *Micro Teaching*. Pengajaran Mikro atau *Micro Teaching* merupakan mata kuliah wajib bagi mahasiswa di jurusan kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Mata kuliah ini bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar (*real teaching*) di sekolah dalam program PPL.

b. Penyerahan Mahasiswa untuk Observasi

Penyerahan mahasiswa untuk melakukan observasi di sekolah dilakukan pada tanggal 22 Februari 2016. Observasi sekolah dilaksanakan pada tanggal 22 Februari 2016. Kegiatan observasi dimaksudkan untuk mengetahui kondisi fisik dan non-fisik dari SMP Negeri 5 Depok. Penyerahan ini dihadiri oleh Dosen Pembimbing Lapangan PPL UNY 2016 (Nila Mareta Mudiyani, S.Pd, M.Sc), Kepala Sekolah SMP Negeri 5 Depok (Drs. Susiyanto, M.Pd), Guru-Guru Pembimbing PPL 2016, dan 12 mahasiswa PPL UNY 2016.

c. Observasi Lapangan

Observasi lapangan merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik komponen pendidikan, nilai dan norma yang berlaku di SMP Negeri 5 Depok. Pengenalan ini dilakukan dengan cara observasi dan wawancara. Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan observasi disesuaikan dengan kebutuhan individu dari masing-masing mahasiswa dan disertai dengan persetujuan pejabat sekolah yang berwenang.

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

- a. Perangkat pembelajaran
- b. Proses pembelajaran
- c. Perilaku / keadaan siswa

d. Penyusunan perangkat persiapan pembelajaran

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

- 1) Menyusun perhitungan jam efektif mata pelajaran
- 2) Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran

e. Pembuatan media pembelajaran

Melalui observasi proses pembelajaran dan karakteristik siswa dalam pembelajaran di kelas, maka disusunlah media pembelajaran. Media pembelajaran digunakan sebagai alat penunjang dalam pembelajaran terutama dalam menyampaikan materi pelajaran kepada siswa agar siswa menjadi lebih mudah belajar. Media pembelajaran disesuaikan dengan materi dan kondisi sarana dan prasarana yang ada di sekolah.

f. Praktik mengajar

Praktik mengajar merupakan praktik mengajar siswa secara langsung di dalam kelas maupun dilapangan.

g. Menyusun dan mengembangkan alat evaluasi

Alat yang akan digunakan untuk melakukan evaluasi pembelajaran berupa soal-soal harus dipersiapkan terlebih dahulu disertai dengan kunci jawaban dan rubrik penilaian.

h. Penyusunan Laporan

Penyusunan laporan merupakan tugas akhir dari kegiatan PPL yang merupakan laporan pertanggungjawaban mahasiswa atas pelaksanaan PPL. Data yang digunakan untuk menyusun laporan diperoleh melalui praktik mengajar maupun praktik persekolahan. Hasil dari laporan ini diharapkan selesai dan dikumpulkan atau untuk disyahkan maksimal 1 minggu setelah waktu penarikan.

i. Penarikan Mahasiswa PPL

Penarikan mahasiswa dari lokasi PPL, yaitu SMP Negeri 5 Depok dilaksanakan pada tanggal 15 September 2016, yang menandai bahwa tugas yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa PPL Universitas Negeri Yogyakarta telah berakhir.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

Program individu PPL di SMP N 5 Depok dimulai dari beberapa kegiatan. Diantaranya persiapan, pelaksanaan dan yang terakhir adalah analisis hasil. Program utama kegiatan PPL diantaranya adalah:

A. Persiapan Program dan Kegiatan PPL

Beberapa rangkaian kegiatan dilakukan oleh mahasiswa sebelum melaksanakan PPL UNY 2016. Beberapa persiapan yang dilakukan untuk kegiatan PPL ini di antaranya:

1. Pengajaran Mikro (*Micro Teaching*)

Mahasiswa praktik harus sudah lulus dalam menempuh mata kuliah pengajaran mikro (*micro teaching*). Perkuliahan ini dilaksanakan pada semester genap yaitu semester VI. Dalam kegiatan perkuliahan pengajaran mikro, mahasiswa dibimbing untuk dapat membuat semua perangkat yang berhubungan dengan pelaksanaan mengajar, mulai dari membuat RPP hingga penilaian hasil belajar dari mata kuliah terkait, serta strategi dan metode yang dapat digunakan ketika mengajar sehingga tidak akan canggung lagi saat diterjunkan ke sekolah. Pembekalan

Pembekalan PPL dilaksanakan di kampus, kegiatan ini bertujuan untuk membantu memecahkan berbagai permasalahan yang berpotensi muncul pada saat pelaksanaan program PPL.

2. Pembekalan PPL

Pembekalan PPL diselenggarakan di kampus, pada tanggal 20 Juni 2016. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu memecahkan berbagai permasalahan yang berpotensi muncul pada saat pelaksanaan Program PPL. Pembekalan PPL ini wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa yang akan melaksanakan PPL. Ada dua pembekalan yang diikuti mahasiswa yaitu pembekalan tingkat jurusan dan pembekalan oleh dosen pembimbing PPL.

3. Observasi Pembelajaran di Kelas dan Lapangan

Observasi kelas dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi siswa dan proses kegiatan belajar mengajar di kelas, sehingga apabila pada saatnya tampil di depan kelas, mahasiswa praktikan telah mempersiapkan strategi pembelajaran yang tepat untuk menghadapi siswa. Objek dari observasi ini adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan cara guru mengajar, yang meliputi cara membuka dan menutup pelajaran, penyajian materi, memotivasi siswa, teknik bertanya, teknik penguasaan kelas, penggunaan media, dan bentuk serta cara evaluasi.

Observasi di lapangan juga sangat penting dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan pengajaran di kelas dengan pengajaran dilapangan dengan siswa yang sama dengan tidak lanjut yang berbeda.

4. Pembuatan Perangkat Pembelajaran

Sebelum mengajar di kelas, mahasiswa melakukan persiapan untuk mengajar. Persiapan tersebut meliputi pembuatan perangkat pembelajaran sebagai berikut:

a. Mencari referensi materi yang akan disampaikan.

Referensi materi pembelajaran dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti buku, internet, televisi, koran, dan berbagai sumber lainnya yang sesuai dengan kompetensi yang ingin disampaikan kepada siswa.

b. Menyusun RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran memiliki beberapa komponen yang juga harus diketahui oleh mahasiswa praktikan. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran biasanya berisi komponen yang berupa identitas mata pelajaran, kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, materi pembelajaran, pendekatan, metode, langkah-langkah pembelajaran, alat/sumber belajar/bahan, dan evaluasi pembelajaran. Penyusunan RPP, mahasiswa praktikan berkonsultasi dengan guru pembimbing terlebih dahulu, terutama tentang materi yang akan disampaikan. Adanya rencana pembelajaran diharap mahasiswa praktikan dapat menyampaikan materi dengan lebih terarah dan sistem tanggapan datis, mempersiapkan media pembelajaran yang kreatif dan cocok, serta sesuai dengan kompetensi yang diharapkan.

c. Penguasaan materi.

Materi merupakan hal utama dalam sebuah pembelajaran. Untuk itu mahasiswa praktikan harus menguasai materi yang akan disampaikan di depan kelas kepada siswa terlebih dahulu. Hal ini bertujuan agar kegiatan pembelajaran dapat berjalan lancar, selain itu juga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

d. Persiapan fisik dan mental

Mahasiswa praktikan perlu melakukan persiapan baik fisik maupun mental sebelum melakukan praktik mengajar agar dapat tampil optimal, percaya diri, dan berwibawa di depan kelas.

B. Pelaksanaan PPL

Pelaksanaan praktik dilaksanakan mulai tanggal 15 Juli 2016 sampai tanggal 15 September 2016. Pihak sekolah (guru pembimbing) memberikan kesempatan mengajar bagi mahasiswa di kelas VIII A,B,C,D, dan IX A,B,C,D . Dalam rentang waktu yang telah ditentukan, mahasiswa mengajar sebanyak 10 kali pertemuan, yaitu 4 kali pertemuan untuk kelas VIII A,B,C,D, 5 kali pertemuan untuk kelas IX A,B,C,D. Adapun perinciannya adalah sebagai berikut:

NO	Hari/Tanggal	Jam	Materi Pembelajaran	Kelas
1	22 Juli 2016	07.00-08.30	Sepak Bola (Passing , Kontrol, dan Penguasaan bola dengan permainan yang di modifikasi)	IX A
2	23 Juli 2016	07.00-08.30	Permainan Kasti	IX C
3	25 Juli 2016	07.00-08.30	Teori Kesehatan (Bahaya Merokok) Menggantikan Guru Olahraga yang sedang Diklat	VII A
4	26 Juli 2016	07.00-08.30	Teori Kesehatan (Bahaya Merokok) Menggantikan Guru Olahraga yang sedang Diklat	VII D
5	27 Juli 2016	07.00-08.30	Bola Voli (Passing atas, Passing Bawah dan Permainan yang dimodifikasi)	VIII C
6	30 Juli 2016	07.00-08.30 dan 08.30-09.50	Bola Voli (Passing, Smash, Block dan Permainan yang dimodifikasi)	IX D, IX C
7	31 Juli 2016	07.00-08.30	Athletik Nomor Lari Estafet)	VIII B
8	3 Agustus 2016	07.00-08.30	Athletik nomor lari estafet	VIII D

9	6 Agustus 2016	08.30-09.50	Kebugaran Jasmani	IX C
10	8 Agustus 2016	07.00-08.30	Atletik nomor lari 100m	VIII B
11	11 Agustus 2016	09.10-10.30	Atletik nomor lari 100m	VIII A
12	12 Agustus 2016	07.10-08.30	Senam Lantai	IX A
13	15 Agustus 2016	10.05-11.25	Bola Basket	VIII B
14	16 Agustus 2016	09.10-10.30	Permainan softball	VIII C
15	19 Agustus 2016	07.50-09.10	Permainan Bola Voli	IX A
16	22 Agustus 2016	10.05-11.25	Kebugaran Jasmani	VIII B
17	23 Agustus 2016	07.10-09.10	Permainan Sepakbola	VII C
18	25 Agustus 2016	07.10-09.10	Permainan Sepakbola	VII D
19	26 Agustus 2016	07.10-09.10	Kebugaran Jasmani	IX A
20	29 Agustus 2016	0710-09.10	Permainan Kasti	VIII A
21	2 September 2016	07.10-09.10	Permainan Softball Modifikasi	IX A

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

1. Praktik mengajar

Program mengajar PJOK dilaksanakan di kelas VIII A,B,C,D dan IX A,B,C,D. Media Pembelajaran yang dipakai :

- a. Media Pembelajaran

2. Kegiatan praktik mengajar

Kegiatan praktik mengajar di kelas meliputi:

a. Kegiatan awal

Mahasiswa praktikan mengawali pelajaran dengan mengucap salam, mengingatkan materi pembelajaran sebelumnya, menceritakan pengalaman yang berhubungan dengan materi pembelajaran, menjelaskan standar kompetensi dan kompetensi dasar pembelajaran, serta menyatakan tujuan pembelajaran. Hal ini bertujuan untuk menyiapkan siswa secara mental untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dan juga untuk menimbulkan perhatian dan motivasi siswa.

b. Kegiatan inti

Bagian ini memfokuskan pada cara memberikan materi pelajaran kepada siswa. Strategi dan metode apa yang akan digunakan dalam mengajar (menyampaikan atau menjelaskan materi pelajaran) sangat berpengaruh, sehingga mencakup beberapa keterampilan menjelaskan, memberikan penguatan, menggunakan media, bertanya, dan lain-lain.

c. Kegiatan penutup

Pada bagian ini siswa diarahkan untuk mengevaluasi dan menyimpulkan materi yang telah disampaikan. Mahasiswa praktikan mengulang kembali hal-hal yang dianggap penting dalam materi pembelajaran agar materi mudah diingat oleh para siswa.

Selama praktik mengajar, mahasiswa praktikan selalu didampingi oleh guru pembimbing. Hal ini bertujuan agar guru pembimbing dapat senantiasa memantau setiap perkembangan yang telah dicapai mahasiswa praktikan selama mengajar. Setiap selesai pendampingan, guru pembimbing selalu memberikan umpan balik mengenai kekurangan dan kelebihan mahasiswa praktikan ketika mengajar sehingga diharapkan dapat meningkatkan performanya dikemudian hari.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

Selama pelaksanaan PPL, mahasiswa praktikan memperoleh banyak pengetahuan tentang cara menjadi guru profesional, beradaptasi dengan lingkungan sekolah baik dengan guru, karyawan, siswa maupun dengan sekolah, dan bagaimana cara pelaksanaan kegiatan persekolahan lainnya disamping mengajar. Adapun secara terperinci hasil PPL adalah sebagai berikut:

1. Hasil praktik mengajar

Mahasiswa praktikan telah selesai melaksanakan praktik mengajar sesuai dengan jadwal yang direncanakan. Berdasarkan pelaksanaan praktik mengajar tersebut, praktikan memperoleh pengalaman mengajar yang akan membentuk

keterampilan calon guru, sehingga kelak menjadi guru yang profesional. Selain itu, pengenalan kondisi siswa juga bertujuan agar calon guru siap terjun ke sekolah pada masa yang akan datang dan sekolah dengan berbagai karakteristik siswanya.

2. Faktor pendukung dan Penghambat

Berdasarkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), metode pembelajaran dan media yang digunakan dalam praktik mengajar, praktikan menganggap bahwa secara umum proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik, walaupun dijumpai berbagai hambatan seperti dalam tahap praktik mengajar, antara lain:

a. dari segi praktikan:

1. Praktikan terkadang masih kurang mampu menguasai situasi kelas,
2. Praktikan kadang masih lemah dalam penguasaan alokasi waktu.
3. Praktikan masih bingung dalam membuat rubrik penilaian.

b. dari segi siswa

- 1) Adanya siswa yang ramai saat praktikan menjelaskan materi.
- 2) Keadaan kelas yang kurang kondusif diakibatkan oleh beberapa siswa yang ribut sendiri.
- 3) Siswa menyepelekan terhadap praktikan atau guru.

3. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi hambatan

Upaya dalam mengatasi hambatan yang dialami oleh praktikan selama PPL yaitu praktikan mempersiapkan diri, terutama penguasaan materi yang disampaikan agar dapat mengembangkan seluruh kemampuan yang dimiliki untuk ditampilkan dalam proses belajar mengajar dan memudahkan dalam penguasaan dan pengelolaan kelas. Memantau siswa yang ramai dan sering berbicara dengan temannya, untuk siswa dengan karakteristik seperti itu harus sering didekati agar mau mengerjakan tugas dan tidak ramai sendiri.

D. REFLEKSI

Setelah menemui hambatan-hambatan tersebut di atas, praktikan berusaha mencari solusi untuk mengatasi atau setidaknya meminimalisasikan hambatan-hambatan tersebut. Adapun cara yang ditempuh mahasiswa praktikan antara lain:

1. Menciptakan suasana yang rileks dan akrab di dalam kelas sehingga guru bisa menjadi tempat berbagi siswa. Apabila siswa mengalami kesulitan, mereka tidak segan untuk mengungkapkan kesulitannya atau menanyakan hal yang belum mereka pahami dalam pelajaran.

2. Melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik tersebut sehingga siswa bisa menjadi lebih mendekatkan diri mereka terhadap pengajar dan juga terhadap apa yang diajarkan.
3. Berusaha memaksimalkan waktu yang ada sehingga alokasi waktu tepat dan sesuai dengan waktu pertemuan. Senantiasa berkonsultasi dengan guru pembimbing dan dosen pembimbing lapangan terkait pembelajaran di kelas agar tercipta pembelajaran yang kondusif.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Setelah melakukan kegiatan PPL, mahasiswa dapat mengambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kegiatan-kegiatan yang terdapat dalam PPL secara umum berjalan lancar. Kegiatan tersebut ialah kegiatan praktik mengajar. Dalam rentang waktu yang tersedia, mahasiswa praktikan telah mengajar sebanyak 10 kali pertemuan.
2. Kegiatan PPL akan berjalan dengan baik apabila ada kerjasama yang sinergis antara pihak-pihak yang terkait, baik pihak sekolah, mahasiswa praktikan, maupun pihak universitas.
3. Melalui kegiatan PPL ini, mahasiswa praktikan dituntut untuk dapat mengembangkan kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

B. SARAN

Berdasarkan pengalaman selama melaksanakan kegiatan PPL, penulis memberikan saran-saran yang semoga dapat bermanfaat bagi semua pihak:

1. Bagi SMP N 5 Depok
 - a. Semua elemen sekolah diharapkan ikut berperan serta dalam program PPL.
 - b. Komunikasi antar guru, karyawan dan mahasiswa praktikan hendaknya dapat ditingkatkan, sehingga komunikasi dapat terjalin dengan baik, harmonis dan lancar.
 - c. Kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan minat dan bakat siswa hendaknya lebih ditingkatkan lagi kualitasnya agar prestasi yang selama ini diraih bisa terus dipertahankan.
2. Bagi Mahasiswa Praktikan
 - a. Membina kebersamaan dan kekompakan di antara mahasiswa PPL sehingga dapat bekerja sama secara baik.
 - b. Membina hubungan baik dengan seluruh warga sekolah, mulai dari kepala sekolah, guru (pembimbing), karyawan hingga siswa.
 - c. Sebelum mengajar semua persiapannya harus sudah matang terutama pada penguasaan materi agar apa yang diskenariokan berjalan dengan baik.

- d. Memahami kondisi lingkungan, karakter, dan kemampuan akademis siswa.
3. Bagi Universitas
- a. Meningkatkan komunikasi, kerjasama, dan koordinasi yang lebih kuat dengan pihak sekolah agar memperlancar program-program PPL.
 - b. Senantiasa menjalin komunikasi dengan sekolah mengenai agenda-agenda yang berkaitan dengan kegiatan PPL sehingga tidak terjadi miskomunikasi.
 - c. Lebih sering melakukan sosialisasi terkait dengan sistem PPL yang baru karena masih banyak dijumpai sekolah yang menganggap PPL hanya 1 bulan.
 - d. KKN dan PPL yang bersamaan membuat mahasiswa merasa dua kali berpikir dan kurangnya sosialisasi dengan Pejabat Desa maupun dengan Kepala Sekolah yang menjadikan mahasiswa harus merelakan salah satu untuk izin.

DAFTAR PUSTAKA

TIM UPPL. 2016. *Panduan KKN-PPL Universitas Negeri Yogyakarta 2016*. UNY PRESS: Yogyakarta.

TIM UPPL. 2016. *Panduan Pengajaran Mikro Universitas Negeri Yogyakarta 2016*. UNY PRESS: Yogyakarta.

	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan	5	5	5	5	5	5	5	5		40
	c. Evaluasi Tindak Lanjut										
9	Diskusi Teman Sejawat										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
	c. Evaluasi Tindak Lanjut										
10	Praktik Mengajar Di Lapangan / KBM										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan	8	8	8	8	8	8	8	8		64
	c. Evaluasi Tindak Lanjut										
11	Penilaian & Evaluasi										
	a. Persiapan										
	b. Pelaksanaan							1	1		2
	c. Evaluasi Tindak Lanjut										
	Pembelajaran Ekstrakurikuler										
12	Futsal				2	2	2	2	2	2	12
13	Pengembangan Diri (Tenis Meja)						1				1
	Kegiatan Sekolah										
13	Salam Pagi	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
14	Tadarus	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5
15	Piket Sekolah, TU, dan Perpustakaan	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
16	Upacara Rutin	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
17	Lomba 17 Agustusan					10					10
18	Rapat Koordinasi	3				2					5
	Pembuatan Laporan PPL										
19	Laporan PPL									10	10
	Program Tambahan										
20	Kunjungan Budaya		7								7
21											
22											
	Program Insidental										
23	Upacara Hari kemerdekaan RI ke 71										
24	Upacara Hari Proklamasi Kemerdekaan					1					1
	Jumlah	53,5	55,5	42,5	44,5	57,5	45,5	45,5	45,5	26,5	40 2,5

Mengetahui/ Menyetujui,

Kepala Sekolah/ Pimpinan Lembaga

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Susiyanto, M.Pd
NIP. 19600326 198202 1 003

Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.
NIP. 196307141988122001



FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : ASEP TRIYONO
PUKUL : 08.30-10.00
NO. MAHASISWA : 13601244055
TEMPAT PRAKTIK : SMP NEGERI 5 DEPOK
TGL. OBSERVASI : 7 FEBUARI 2016
FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR

NO	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran(KTSP)/Kurikulum 2013	Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP) digunakan sebagai acuan dalam pembuatan silabus
	2. Silabus	Silabus sudah ada dan dibuat sesuai dengan SK dan KD
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	RPP sudah sesuai dengan SK dan KD
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Guru membuka dengan salam,berdoa, menyanyikan lagu Indonesia Raya, tadarus, mempresensi siswa, memberikan SK dan KD
	2. Penyajian materi	Materi disajikan gerak contoh sehingga siswa dapat mengerti lebih mudah.
	3. Metode pembelajaran	Guru menggunakan metode diskusi, dan, tanya jawab.
	4. Penggunaan bahasa	Guru menggunakan bahasa Indonesia
	5. Penggunaan waktu	Alokasi waktu sesuai dan tepat

		sehingga pembelajaran berlangsung secara maksimal
	6. Gerak	Guru berkeliling untuk memeriksa kesulitan siswa.
	7. Cara memotivasi siswa	Guru bercerita tentang berbagai hal yang berhubungan dengan materi pembelajaran
	8. Teknik bertanya	Guru memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya tentang materi yang tidak dimengerti
	9. Teknik penguasaan kelas	Guru menguasai kelas dengan baik
	10. Penggunaan media	Lapangan, peluit, cone, dan bola.
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Bentuk evaluasi berupa remidi kepada siswa yang nilainya masih di bawah KKM. Cara evaluasinya dengan ujian lagi.
	12. Menutup pelajaran	Guru memberikan arahan terkait KD yang akan diajarkan, memberi pekerjaan rumah, dan menyimpulkan pembelajaran
C.	Perilaku Siswa	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Siswa memperhatikan dengan baik, meskipun terkadang ramai sendiri akan tetapi pembelajaran bisa berjalan kondusif
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Siswa berinteraksi dengan teman sebayanya dan bersikap sopan santun

Sleman, 15 September 2016

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S.Pd.
NIP.

Asep Triyono
NIM: 13601244055



**FORMAT OBSERVASI
KONDISI SEKOLAH*)**

NPma.2
Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMPN 5 DEPOK
NAMA MAHASISWA : ASEP TRIYONO
ALAMAT SEKOLAH : JL. WELING KARANGGAYAM
NOMOR MHS. : 13601244055
FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR

NO	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Kondisi fisik sekolah	Gedung masih terawat dan terjaga dengan baik dan masih terlihat kokoh dan kuat.
2	Potensi siswa	Prestasi siswa lebih menonjol dalam non akademik, untuk akademik siswa masih belum menonjol
3	Potensi guru	Jumlah guru sebanyak 28 orang dan guru sudah banyak yang mengikuti maupun memenangkan perlombaan tingkat nasional
4	Potensi karyawan	Karyawan di sekolah sudah ada yang menjadi PNS, namun ada pula yang belum berstatus PNS
5	Fasilitas KBM, media	Sudah tersedianya speaker di setiap kelas dan LCD seluruh kelas.
6	Perpustakaan	Sudah ada komputer, printer, grafik pengunjung perpustakaan, buku sedang ditata dan didata
7	Laboratorium	lab computer, lab IPA, dan lab menjahit, lab karawitaan, dan lab musik.
8	Bimbingan konseling	Tersedia ruangan BK. Fungsi BK sebagai fasilitator yang positif Belum dioptimalkan oleh siswa
9	Bimbingan belajar	Ada program bimbingan belajar. Program ini untuk siswa kelas 9 dimulai dari semester 1 hingga semester 2 berupa les lanjutan.
10	Ekstrakurikuler(pramuka,	Pramuka, Tonti, Tenis Meja, Bahasa Inggris,

	PMI, basket, drumband, dsb)	Musik. Ekstrakurikuler terdiri atas guru dan pelatih dari luar sekolah
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	Ruangan untuk OSIS tidak ada masih kekurangan ruangan dan yang dipakai adalah ruangan perpustakaan
12	Organisasi dan fasilitas UKS	Untuk ruangnya sudah memadai, terdapat bantal dan selimut hanya saja persediaan obat masih kurang memadai
13	Karya tulis ilmiah Remaja	Karya Ilmiah masih belum berjalan
14	Karya Ilmiah oleh Guru	Karya Ilmiah Guru masih mengambang.
15	Koperasi siswa	Tersedia koperasi siswa
16	Tempat ibadah	Ada mushola dan tempat wudhu bagi siswa putra putri
17	Kesehatan lingkungan	Di depan setiap kelas disediakan tempat duduk dan tempat sampah
18	Lain-lain.....	

Sleman, 15 September 2016

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S.Pd.
NIP.

Asep Triyono
NIM: 13601244055



FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN/PELATIHAN

NPma.3
Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : ASEP TRIYONO
PUKUL : 07.00-08.30
NO. MAHASISWA : 13601244055
TEMPAT PRAKTIK : SMPN 5 DEPOK
TGL. OBSERVASI : 7 FEBUARI 2016
FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR

NO	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pelatihan/Pembelajaran	
	1. Kurikulum	Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan yang digunakan sebagai acuan dalam pembuatan kurikulum sekolah dan setiap tahunnya kurikulum tersebut dapat diperbaiki disesuaikan dengan kondisi sekolah dan perkembangan zaman.
	2. Silabus	Digunakan sebagai acuan dalam pembelajaran dan pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran di SMP N 5 DEPOK.
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	Format RPP sudah benar dan RPP sudah dapat diterapkan dengan baik, setiap pembelajaran selalu mengacu pada RPP yang telah dibuat
B	Proses Pelatihan/Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Guru mengucapkan salam, berdoa, menyanyikan lagu wajib, dan tadarus. Setelah itu guru menjelaskan SK dan KD pembelajaran
	2. Penyajian materi	Materi disampaikan dengan media gambar sehingga peserta didik lebih mengerti gerakan yang benar.

	3. Metode pembelajaran	Metode berupa demonstrasi, tanya jawab, dan respokal.
	4. Penggunaan bahasa	Guru menggunakan bahasa Indonesia
	5. Penggunaan waktu	Penggunaan waktu dialokasikan sesuai dengan perencanaan pembelajaran sehingga berjalan dengan maksimal
	6. Gerak	Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan serta mengecek keliling gerakan yang dipraktekan sudah benar atau belum.
	7. Cara memotivasi siswa	Pemberian motivasi dengan cara guru memberikan pertanyaan tentang materi yang sedang dibahas dan memberikan nilai lebih kepada siswa yang dapat menjawab pertanyaan
	8. Teknik bertanya	Guru bertanya terkait pemahaman siswa atau pertanyaan tentang siswa yang belum paham materi pembelajaran
	9. Teknik penguasaan kelas	Penguasaan guru di kelas baik karena jarang ditemukan siswa yang berbicara sendiri
	10. Penggunaan media	Media berupa peluit, cone, dan bola basket,
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Guru memberikan motivasi terkait kehidupan sehari dan memberikan demonstrasi yang salah kepada peserta didik
	12. Menutup pelajaran	Guru menutup pelajaran dengan menyimpulkan materi yang telah dibahas dan terakhir dengan salam dan berdoa.
C	Perilaku Peserta Pelatihan(Diklat)	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Siswa fokus, meskipun terkadang berbicara sendiri
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Perilaku siswa diluar kelas baik, ramah, sopan berpakaian rapi, bertegur sapa dengan teman, tidak melakukan hal-hal yang dilarang oleh sekolah.



**FORMAT OBSERVASI
KONDISI LEMBAGA*)**

NPma.4
Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : ASEP TRIYONO
NO. MAHASISWA : 13601244055
TEMPAT OBSERVASI : SMPN 5 DEPOK
TGL. OBSERVASI : 7 FEBUARI 2016
FAK/JUR/PRODI : FIK/PJKR

NO	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1.	Observasi fisik:		
	a. Keadaan Lokasi	Sekolah terletak di dekat Perumahan dan lingkungan rumah penduduk.	Suasana yang sepi kondusif untuk Pembelajaran.
	b. Keadaan gedung	Bagus dan masih kokoh	Tidak ada yang retak sedikitpun
	c. Keadaan sarana/prasarana	Memadai	Layak dan bagus sehingga menunjang kegiatan siswa
	d. Keadaan personalia	Solid	Sering diadakan briefing dan rapat
	e. Keadaan fisik lain(penunjang)	Semua memakai LCD	Semua kelas sudah memakai LCD dan <i>whiteboard</i>
	f. Penataan ruang kerja	Rapi	Ruangan guru dan TU rapi
	g. Aspek lain....		

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Kurikulum	: KTSP
Sekolah/Instansi	: SMP Negeri 5 Depok
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IX / 1
Materi Pokok	: Teknik Dasar Sepakbola
Fokus Pembelajaran	: Menahan, Passing, & Menggiring bola dalam sepakbola
Pertemuan Ke-	: 1
Alokasi Waktu	: 80 menit
Jumlah Siswa	: 32 Orang

Keterampilan Mengajar

1. Keterampilan Keseluruhan

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

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

Indikator

1. Berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran Penjas.
2. Menunjukkan sikap disiplin selama proses pembelajaran.
3. Melakukan teknik dasar sepak bola passing dengan kaki bagian dalam dan luar.
4. Melakukan teknik dasar sepak bola Kontrol/Menahan bola dengan kaki bagian dalam dan luar.
5. Melakukan penguasaan bola dengan permainan yang dimodifikasi.

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Siswa dapat terbiasa berdoa sebelum melakukan aktivitas Penjas dengan Khusyuk dan khidmat.
2. Siswa dapat mengikuti pelajaran dengan kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan dengan teratur dan tertib.

3. Siswa mampu melakukan teknik dasar sepak bola passing dengan kaki bagian dalam dan luar hingga siswa dapat melakukan gerakan.
4. Siswa mampu melakukan teknik dasar sepak bola kontrol/Menahan bola dengan kaki bagian dalam dan luar dengan tumpuan kaki dan pemberhentian bola tepat di bawah alas kaki dan punggung kaki.
5. Siswa mampu melakukan penguasaan bola dengan permainan yang dimodifikasi secara kerjasama.
 - ❖ Karakter yang diharapkan:
 - Disiplin (*Dicipline*)
 - Toleransi (*Tolerance*)
 - Tekun (*Diligence*)
 - Tanggung jawab (*Responsibility*)
 - Kerjasama (*Cooperation*)


B. Materi Pembelajaran

- Passing bola dengan kaki bagian luar dan dalam
- Menahan bola dan kontrol bola
- Penguasaan bola dengan permainan yang dimodifikasi

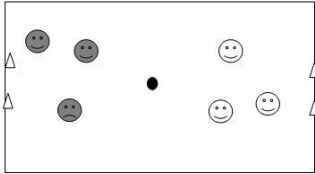
C. Metode Pembelajaran

1. Latihan
2. Komando
3. Permainan

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa sebelum memulai pembelajaran. <ul style="list-style-type: none"> ➢ Pembarisan peserta didik dilakukan dengan dua bershaf , lalu dilakukan salam dan berdoa agar diberi kelancaran aktivitas olahraga dan mendapatkan ilmu yang bermanfaat. 2. Presensi kehadiran siswa. 3. Menanyakan kondisi siswa sehat atau tidak sehat. 4. Apersepsi : Ada yang tau Cristiano Ronaldo? <ul style="list-style-type: none"> Bagaimana cara dia mengoper ke temanya? Bagaimana cara dia menahan bola? Bagaimana cara dia menggiring bola? 5. Memberikan motivasi serta menjelaskan tujuan pembelajaran. 6. Pemanasan dalam bentuk permainan <ul style="list-style-type: none"> ➢ Permainan Cara bermain : a. Peserta didik beralari memutari lapangan 2 	15 menit

	<p>kali.</p> <p>b. Peserta didik di bagi menjadi 2 kelompok (setiap kelompok melakukan pemanasan yang sama)</p> <p>c. Setiap Kelompok dipilih untuk siapa yang menjadi penandang, dan sisanya sebagai menghindar yang penandang.</p> <p>d. Bola harus menyentuh tanah, tidak boleh tinggi dan mengenai kaki, bila mengenai diatas kaki akan dihukum.</p>	
Inti	<p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi teknik dasar (mengumpan dengan kaki bagian dalam dan dalam serta menghentikan bola dengan telapak kaki) dengan rincian kegiatan sebagai berikut :  <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar mengumpan dengan bola dilambung berhadapan dengan teman Melakukan teknik dasar mengumpan dengan bola digelindingkan teman dari depan di tempat Melakukan teknik dasar mengumpan dengan bola dilambung teman dari depan di tempat dilanjutkan dengan bergerak maju dan mundur Melakukan teknik dasar mengumpan secara langsung 	50 menit (kegiatan inti mencakup Elaborasi, Ekplorasi, Konfirmasi)
	<p>Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model 	

	<p>tugas/penugasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak • siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya • siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar • siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri • bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu. • bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi. • Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar mengumpan dengan kaki bagian dalam 	
	<p>Konfirmasi</p> <p>Setelah siswa melakukan latihan, guru memberikan kesempatan siswa untuk melakukan teknik dasar sepak bola dengan passing kaki bagian dalam, luar dan penguasaan bola.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dibagi menjadi 2 tim 2. 3 vs 3 dengan lapangan 15 x 10 meter/menyesuaikan 3. Gawang 1 meter dengan cone 4. Mengoper ke teman sebanyak 5 kali dahulu kemudian baru boleh mencetak gol 	

		
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan Siswa melakukan pendinginan dengan cara jalan santai dan melakukan pelepasan . 2. Membariskan Siswa dibariskan kembali dan diistirahatkan. 3. Evaluasi guru memberi evaluasi secara keseluruhan mengenai materi yang diajarkan 4. Berdoa sebelum mengakhiri pembelajaran. 	15 Menit

D. Sumber Belajar

1. Ruangan/Kelas
2. Internet
 - ✓ <http://materipenasorkes.blogspot.co.id/2015/01/pengertian-teknik-dasar-dan-peraturan.html>
 - ✓ <http://www.tutorialolahraga.com/2015/09/teknik-dasar-sepak-bola.html>

A. Penilaian

Diakhir Pertemuan ke 3

Yogyakarta, 22 Juli 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa

Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S.Pd.
NIP.

Asep Triyono
NIM. 13601244055

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Kurikulum	: KTSP
Sekolah/Instansi	: SMP Negeri 5 Depok
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IX / 1
Materi Pokok	: Permainan Fielding
Fokus Pembelajaran	: Memukul, Melempar dan menangkap bola dengan benar.
Pertemuan Ke-	: 1
Alokasi Waktu	: 80 menit
Jumlah Siswa	: 32 Orang

Keterampilan Mengajar

2. Keterampilan Keseluruhan

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 1.2.2 Mempraktikan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olah raga lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagai tempat dan peralatan *

Indikator

- Berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran Penjas.
- Menunjukkan sikap disiplin selama proses pembelajaran.
- Melakukan teknik dasar melempar dan menangkap bola dengan tangan yang benar.
- Melakukan teknik dasar memukul dengan baik dan benar
- Melakukan olahraga softball dengan permainan yang dimodifikasi.

E. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

- Siswa dapat Melakukan teknik dasar melempar, menangkap memegang stick dan pukulan swing/bunch dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok.
- Siswa dapat Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan.

❖ Karakter yang diharapkan:

- Disiplin (*Discipline*)
- Toleransi (*Tolerance*)
- Tekun (*Diligence*)

- Tanggung jawab (*Responsibility*)
- Kerjasama (*Cooperation*)

F. Materi Pembelajaran

Soft Ball

- Teknik dasar Menangkap dan melempar bola, berpasangan atau kelompok.
- Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri.

G. Metode Pembelajaran

4. Latihan
5. Komando
6. Permainan

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<p>7. Berdoa sebelum memulai pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pembarisan peserta didik dilakukan dengan dua bershaf, lalu dilakukan salam dan berdoa agar diberi kelancaran aktivitas olahraga dan mendapatkan ilmu yang bermanfaat. <p>8. Presensi kehadiran siswa.</p> <p>9. Menanyakan kondisi siswa sehat atau tidak sehat.</p> <p>10. Apersepsi :</p> <p>Menghubungkan dengan kehidupan sehari-hari berkaitan dengan materi ajar. Menjelaskan tujuan pembelajaran pada peserta didik mengenai apa yang akan dipelajari dan apa aspek yang akan dicapai serta siswa diberi motivasi agar semangat menjalankan kegiatan pengajaran.</p> <p>11. Memberikan motivasi serta menjelaskan tujuan pembelajaran.</p> <p>12. Pemanasan dalam bentuk permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan <p>Cara bermain :</p> <ol style="list-style-type: none"> e. Peserta didik beralari memutar lapangan 2 kali. f. Setiap Kelompok dipilih untuk siapa yang menjadi pelempar 2 orang. g. Selain yang 2 orang berada didalam lapangan untuk menghindar dari leparan. 	15 menit

Inti	Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan teknik dasar melempar, menangkap memegang stick dan pukulan swing/bunch dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok. ☞ Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan. ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan. 	50 menit (kegiatan inti mencakup Elaborasi, Ekplosasi, Konfirmasi)
	Elaborasi <p>Dalam kegiatan elaborasi, guru:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Pitcher) dan menangkap (catcher) memegang stick dan pukulan (swing/bunch) dengan koordinasi yang baik ☞ Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi. ☞ Mengetahui bentuk teknik dasar melempar, menangkap memegang stick dan pukulan swing/bunch dengan koordinasi yang baik ☞ Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik. 	
	Konfirmasi <ul style="list-style-type: none"> ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik, ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber, ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan, ☞ memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar: <ul style="list-style-type: none"> ➢ berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar; ➢ membantu menyelesaikan masalah; ➢ memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi; ➢ memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh; ➢ memberikan motivasi kepada peserta 	

	didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 5. Pendinginan Siswa melakukan pendinginan dengan cara jalan santai dan melakukan pelepasan . 6. Membariskan Siswa dibariskan kembali dan diistirahatkan. 7. Evaluasi guru memberi evaluasi secara keseluruhan mengenai materi yang diajarkan 8. Berdoa sebelum mengakhiri pembelajaran. 	15 Menit

H. Sumber Belajar

3. Ruangan/Kelas
4. Internet
5. Buku teks
6. Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII*,
7. Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*

B. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> • Pitcher dan mengangkap (catcher) memegang stick dan pukulan (swing/bunch) dengan koordinasi yang baik • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi. 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar melempar dan menangkap memegang stick pukulan swing serta bunch dengan koordinasi yang baik !
Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui bentuk teknik dasar melempar,menangkap memegang stick dan pukulan swing/bunch dengan koordinasi yang baik 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Posisi badan yang benar saat menangkap bola, adalah .
Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> • Kerjasama, toleransi, 			Kerjasama, toleransi, percaya

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan	Tes observasi	Lembar observasi	dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

Yogyakarta, 23 Juli 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa

Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S.Pd.
NIP.

Asep Triyono
NIM. 13601244055

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Kurikulum	: KTSP
Sekolah/Instansi	: SMP Negeri 5 Depok
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / (Ganjil)
Materi Pokok	: Kesehatan
Fokus Pembelajaran	: Bahaya Merokok
Pertemuan Ke-	: 1
Alokasi Waktu	: 80 menit
Jumlah Siswa	: 32 Orang

Standar Kompetensi

6. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar

- 6.1 Mengenal bahaya merokok
- 6.2 Menolak budaya Memahami perlunya keseimbangan gizi

Indikator

No	Indikator	Nilai Karakter
1	Mengetahui pengertian istilah bahaya merokok	Menunjukkan sikap semangat saat pelajaran.
2	Mengetahui penyebab munculnya merokok di kalangan remaja.	Menunjukkan sikap sportivitas saat pelajaran
3	Mengetahui bahaya merokok	Menunjukkan sikap percaya diri saat pelajaran
4	Mengetahui usaha menghindari perilaku merokok	Menunjukkan sikap kerjasama dan kedisiplinan saat pelajaran.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan siswa dapat:

- Mengetahui pengertian istilah Bahaya merokok
 - Mengetahui penyebab munculnya seks bebas di kalangan remaja.
 - Mengetahui bahaya merokok.
 - Mengetahui usaha menghindari perilaku merokok.
 - Menunjukkan sikap semangat saat pelajaran.
 - Menunjukkan sikap sportivitas saat pelajaran.
 - Menunjukkan sikap percaya diri saat pelajaran.
 - Menunjukkan sikap kerjasama saat pelajaran.
 - Menunjukkan sikap kedisiplinan saat pelajaran
- ❖ Karakter yang diharapkan:
- Disiplin (*Dicipline*)
 - Toleransi (*Tolerance*)
 - Tekun (*Diligence*)
 - Tanggung jawab (*Responsibility*)
 - Kerjasama (*Cooperation*)

D. Materi Pembelajaran

- ▶ Bahaya Merokok

E. Metode Pembelajaran

7. Cakupan
8. Bagian dan Keseluruhan
9. Timbal balik

F. Keterampilan Mengajar

3. Mengelola Kelas
4. Keterampilan Bertanya
5. Keterampilan Menjelaskan

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	Ekplorasi <ol style="list-style-type: none">13. Berdoa sebelum memulai pembelajaran.14. Presensi kehadiran siswa.15. Aprsepsi dan menanyakan kondisi siswa.16. Memberikan motivasi serta menjelaskan tujuan pembelajaran.	10 menit
Inti	Elaborasi <ol style="list-style-type: none">1. Ditampilkan satu persatu berbagai jenis gambar mengenai Bahaya merokok dengan sumber sumber yang sudah terpercaya.2. Siswa mencermati dan mengamati gambar yang ditampilkan3. Tanya jawab kepada siswa mengenai gambar yang ditampilkan mengenai Bahaya Merokok dan dampak yang ditimbulkan. <ol style="list-style-type: none">1. Apa saja Bahan yang terkandung dalam rokok?2. Sebutkan dampak yang timbul akibat Merokok	50 menit

	terhadap diri sendiri!	
Penutup	<p>Konfirmasi Dalam kegiatan konfirmasi, guru:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan umpan balik yang positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik. 2. Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan. 3. Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar, meliputi: <ul style="list-style-type: none"> • Berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang mengalami kesulitan dengan menggunakan bahasa yang benar dan mudah dimengerti oleh peserta didik. • Membantu menyelesaikan masalah. • Memberi motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif. 	20 menit

G. Sumber Belajar

8. Ruang/Kelas
9. Buku teks
10. Internet

H. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran.

Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor • Melakukan identifikasi penyakit menular seksual • Cara pencegahan	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan identifikasi jenis penyakit, cara penularan, masa tunas ! Lakukan cara pencegahan penyakit menular seksual !
Aspek Kognitif • Mengetahui identifikasi penyakit menular seksual dan cara pencegahan	Tes tertulis Tes Observasi	Pilihan ganda/uraian singkat Lembar observasi	Cara pencegahan yang sangat efektif agar tidak tertular penyakit seksual, adalah Kerja sama dan kebersihan
Aspek Afektif • Kerja sama dan kebersihan			

1. Teknik Penilaian:

- Tes Unjuk Kerja (Psikomotor):

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang nilai antara 1 s.d 4.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan Sikap (Afeksi):

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis / Embedded Test (Kognisi):

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban siswa, dengan rentang nilai antara 1 s.d 4.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = X 20

Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + Nilai observasi + Nilai kuis
--

2. Rubrik Penilaian:

Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Materi Bahaya

Merokok

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Melakukan identifikasi tentang bahaya Merokok				
Jumlah Nilai				

Jumlah skor maks: 4

- ▶ Jika siswa belum memahami tentang Bahaya merokok maka nilai (1)
- ▶ Jika siswa kurang memahami tentang Bahaya merokok maka nilai (2)
- ▶ Jika siswa cukup memahami tentang Bahaya merokok maka nilai (3)
- ▶ Jika siswa sudah mampu memahami dan menjawab pertanyaan yang diberikan guru maka nilai (4)

Rubrik Penilaian Pengamatan Sikap Bahaya merokok

Perilaku Yang Diharapkan	Cek (√)
1. Disiplin	
2. Mentaati peraturan guru	
3. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh	
4. Menghargai teman sekelas (toleransi)	
Jumlah Nilai	

Jumlah skor maks: 4

1. Jika siswa mengikuti pelajaran dengan baik maka nilai (√)
2. Jika siswa tidak ramai ketika diterangkan bebas maka nilai (√)
3. Jika siswa memperhatikan dan aktif ketika dijelaskan oleh guru maka nilai (√)
4. Jika siswa bisa menghargai teman dan saling memahami antara teman pada saat pelajaran berlangsung maka nilai (√)

Yogyakarta, 26 Juli 2016

Mengetahui,

Dosen Pengampu

Mahasiswa

Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S.Pd.
NIP.

Asep Triyono
NIM. 13601244055

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Kurikulum	: KTSP
Sekolah/Instansi	: SMP Negeri 5 Depok
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / 1
Materi Pokok	: Teknik Dasar Bola Voli
Fokus Pembelajaran	: Passing atas/bawah
Pertemuan Ke-	: 1
Alokasi Waktu	: 2x40 menit
Jumlah Siswa	: 32 Orang

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar beregu serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, memecahkan masalah, menghargai teman keberanian**)

Indikator

Psikomotor

- Melakukan passing atas
- Melakukan passing bawah
- Melakukan teknik jump ketika Smash dan Jump ketika Block
- Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
- Kognisi
- Mengetahui bentuk –bentuk passing dalam permainan bolavoli
- Afeksi
- Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan passing atas bolavoli dengan bola meluncur rapi
- b. Siswa dapat melakukan passing bawah bolavoli dengan
- c. Siswa dapat
- c. Siswa dapat bermain bola voli dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman

B. Materi Pembelajaran


Permainan Bolavoli


- Smash dalam bola voli
- Block dalam bola voli
- Bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

A. Langkah-langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian Penjelasan	Ket
 Guru	<i>1. Kegiatan Pendahuluan</i>	15

<p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>  <p>rafia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. • Pemanasan dalam bentuk permainan Nama permainan: Keep your tail Cara bermain: Masing-masing siswa terdapat tali rafia yang diselipkan/diikatkan di baju. Setiap siswa harus mendapatkan/menarik tali rafia teman lainnya dan berusaha agar tali rafia yang dikatkan di badannya tidak diambil. Siswa yang mendapatkan tali rafia paling banyak maka pemenangnya. 	<p>menit</p>
	<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>❖ Eksplorasi Dalam kegiatan eksplorasi : menggali kemampuan siswa dengan sebuah permainan. Permainan bola voli dengan pemain sebanyak mungkin. Bagaimana caranya supaya bola bisa ke daerah lawan dengan menyebrangi net dengan cara apapun dan minimal bola berada di perorangan 2detik / tidak boleh dipegang.</p> <p>❖ Elaborasi Dalam kegiatan elaborasi: Guru memberikan cara melakukan teknik smash dan block :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan berbanjar ke belakang net dan ada tosser atau yang pengumpan yang mengumpan bola untuk mencoba smash • Siswa yang tidak membawa bola mengambil bola di daerah lawan dan baris dibelakang urutan untuk melakukan percobaan smash <p>❖ Konfirmasi Dalam kegiatan konfirmasi, siswa melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi</p>	<p>50 menit</p>
	<p>3. Kegiatan Penutup</p>	<p>10</p>

☺ guru ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan (colling down) • Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari • Berbaris dan berdoa. 	menit
----------------------------------	---	-------

B. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Bola voli atau sejenisnya
- Lapangan permainan bolavoli atau lapangan sejenisnya
- Net/jaring bolavoli
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku permainan bolavoli
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar permainan bolavoli
 - Rekaman/cuplikan pertandingan bolavoli (liga bolavoli)

C. Penilaian

No	Nama Siswa	Sikap permulaan					Saat perkenaan					Sikap akhir					Jml	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																		

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

Sleman, 18 Agustus 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa

Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S.Pd
NIP.

Asep Triyono
13601244055

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Kurikulum	: KTSP
Sekolah/Instansi	: SMP Negeri 5 Depok
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / 1
Materi Pokok	: Atletik nomor lari Estafet
Fokus Pembelajaran	: Start jongkok, perkenaan pemberian tongkat dan penerimaan tongkat pada lari estafet
Pertemuan Ke-	: 1
Alokasi Waktu	: 80 menit
Jumlah Siswa	: 32 Orang

Keterampilan Mengajar

6. Keterampilan Keseluruhan

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

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

Indikator

NO	INDIKATOR	NILAI KARAKTER
1	Melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari estafet (start, gerakan lari, memberi dan menerima tongkat, memasuki garis finish).	Disiplin, kerja keras dan kejujuran
2	Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet (start, memberi dan menerima tongkat, memasuki garis finish)	Disiplin, kerja keras, bersahabat, kejujuran
3	Perlombaan atletik lari estafet dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	Disiplin, kerja keras, bersahabat, kejujuran menghargai, semangat, dan percaya diri.

I. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan teknik dasar lari estafet yaitu : start, gerakan lari, memberi dan menerima tongkat, memasuki garis finish
- b. Siswa dapat melakukan teknik pemberian tongkat dalam lari estafet
- c. Siswa dapat melakukan kombinasi tehnik dasar strat, pemberian tongkat, lari dan finish, dengan benar
- d. Siswa dapat melakukan lomba lari lari estafet, dengan benar

❖ Karakter yang diharapkan:

- Disiplin (*Dicipline*)
- Toleransi (*Tolerance*)
- Tekun (*Diligence*)
- Tanggung jawab (*Responsibility*)
- Kerjasama (*Cooperation*)

J. Materi Pembelajaran

1. Lari estafet (4x100 m)

- a. Teknik dasar start
- b. Teknik memberi dan menerima tongkat
- c. Kombinasi tehnik dasar strat, pemberian/penerimaan tongkat, lari dan finish
- d. Lomba lari estafet dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menamakan nilai disiplin, percaya diri, kerjasama dan kejujuran

2. Penjelasan

• Pengertian dan Teknik Lari Estafet

Nomor-nomor lari yang dilombakan dalam atletik digolongkan menjadi tiga yaitu:

- Lari jarak pendek (100 m, 200 m, dan 400 m) serta lari estafet.
- Lari jarak menengah (800 m, 1500 m, dan 3000 m)
- Lari jarak jauh dan marathon.

Nomor lari jarak pendek yang telah kita kenal adalah menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan lari dengan jarak 400meter.

• Pengertian Lari Estafet

Lari estafet atau sering disebut lari sambung adalah salah satu nomor lari jarak pendek yang dilaksanakan secara beregu, tiap regu terdiri dari empat pelari yaitu pelari pertama, pelari kedua, pelari ketiga dan pelari keempat. Kekhususan dari lari estafet adalah adanya pemindahan tongkat estafet dari pelari pertama kepada pelari kedua dan seterusnya.

Perpindahan atau pergantian tongkat estafet dari pelari sebelumnya ke pelari berikutnya dilakukan sambil terus berlari dan perpindahan tersebut harus dilaksanakan di daerah khusus pergantian tongkat (weselzone).

Apabila pergantian tongkat di luar wesel zone maka pelari dan anggota timnya dinyatakan diskualifikasi. Nomor lari estafet yang dilombakan adalah nomor 4x100 meter, dan 4x400 meter.

- Teknik Pergantian Tongkat Estafet

Teknik pergantian tongkat estafet dari pelari pertama kepada pelari kedua dan seterusnya dibedakan menjadi 2 macam yaitu:

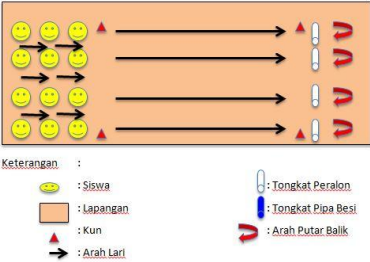
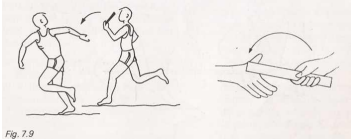

- ✓ Teknik pergantian tongkat cara visual adalah pergantian tongkat dengan cara penerima melihat kepada pemberi tongkat atau dengan kata lain pelari yang akan menerima tongkat menoleh kepada si pemberi tongkat sambil menjulurkan tangannya, hal ini dilakukan sambil berlari. Teknik pergantian tongkat cara visual ini biasanya digunakan untuk nomor lari jarak 4x400meter.
- ✓ Teknik pergantian tongkat cara non visual adalah pergantian tongkat estafet dengan cara penerima tanpa melihat kepada pemberi tongkat. Jadi sambil terus berlari sipenerima hanya menjulurkan tangan ke belakang untuk mengambil tongkat dari pelari sebelumnya. Teknik pergantian tongkat non visual biasa digunakan untuk nomor lari estafet jarak 4x100 meter.

K. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Resiprokal / timbalbalik
- Bertanya
- Menemukan(Inguiri)
- Refleksi diri

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<p>17. Berdoa sebelum memulai pembelajaran.</p> <p>➤ Pembarisan peserta didik dilakukan dengan dua bershaf , lalu dilakukan salam dan berdoa agar diberi kelancaran aktivitas olahraga dan mendapatkan ilmu yang bermanfaat.</p> <p>18. Presensi kehadiran siswa.</p> <p>19. Menanyakan kondisi siswa sehat atau tidak sehat.</p> <p>20. Apersepsi :</p> <p>Menghubungkan dengan kehidupan sehari-hari berkaitan dengan materi ajar. Menjelaskan tujuan</p>	15 menit

	<p>pembelajaran pada peserta didik mengenai apa yang akan dipelajari dan apa aspek yang akan dicapai serta siswa diberi motivasi agar semangat menjalankan kegiatan pengajaran.</p> <p>21. Memberikan motivasi serta menjelaskan tujuan pembelajaran.</p> <p>22. Pemanasan dalam bentuk permainan</p> <p>➤ Permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dibariskan menjadi empat banjar dengan jumlah laki-laki dan perempuan sama banyak. • Peserta didik berlomba untuk menerima dan memberi tongkat estafet dengan berlari mengambil dan memberikan kepada temannya. <p>Cara bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dalam permainan “Kejar Tongkat” menggunakan dua jenis tongkat estafet, yaitu tongkat menggunakan tongkat estafet, <ol style="list-style-type: none"> a) Pelari pertama, berlari memutar cone dan kembali ke barisan di paling belakang kemudian tongkat di estafetkan kedepan. b) Barisan yang dpan sendiri kemudian berlari lagi memutar cone dan kembali ke barisan belakang untuk menerima tongkat. c) Ketika tongkat diterima, tongkat tersebut harus diberikan kepada teman yang berada didepanya, tetapi tetap menggunakan teknik pergantian visual. d) Permainan selesai apabila semua sudah berlari atau tongkat sudah berada dipelari yang paling pertama. <ol style="list-style-type: none"> 1) Permainan ini dimainkan dua kali, pada permainan kedua bagi tim yang kalah akan diberikan hukuman dengan menggendong temanya sendiri. 	
--	---	--

	 <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> : Siswa : Lapangan : Kun : Arah Lari : Tongkat Peralon : Tongkat Pipa Besi : Arah Putar Balik 	
<p>Inti</p>	<p>Eksplorasi</p> <p>Melakukan teknik memberi/menerima tongkat,dengan rincian keiatan sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan pengoperan tongkat estafet dengan teknik visual • Melakukan latihan pengoperan tongkat statis atau ditempat (berpasangan) • Melakukan latihan pengoperan tongkat dengan menggunakan gerakan tangan sprint (berpasangan). • Melakukan latihan pengoperan dengan berjalan (berpasangan). • Melakuakn latih pengoperan dengan jogging (berpasangan). • Melakukan latihan mengoperkan tongkat dengan lari perlahan (berpasangan) <div style="text-align: center;">  <p><small>Fig. 7.9</small></p> <p>Gambar 1.1 (Cara pengoperan teknik visual)</p>  </div>	<p>50 menit (kegiatan inti mencakup Elaborasi, Ekplorasi, Konfirmasi)</p>

	Gambar 1.2 (Cara penerimaan tongkat estafet)	
	<p>Elaborasi</p> <p>Dalam kegiatan elaborasi, guru:</p> <p>1) Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak • siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya • siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar • siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri • bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu. <p>2) Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik</p> <ul style="list-style-type: none"> • guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan • guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan • siswa mempelajari tugas gerak dan indicator keberhasilannya • siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat. • Siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Penilaian lari estafet dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin, percaya diri dan kejujuran 	
	<p>Konfirmasi Dalam kegiatan konfirmasi, guru:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik, 2) memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber, 3) memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan, 4) memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar: <ul style="list-style-type: none"> • Berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar; • membantu menyelesaikan masalah; • memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi; • memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh; • memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif. 	
Penutup	<p>Dalam kegiatan penutup, guru:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran; 2) melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara 	15 Menit

	<p>konsisten dan terprogram;</p> <p>3) memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;</p> <p>4) merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;</p> <p>9. Pendinginan Siswa melakukan pendinginan dengan cara jalan santai dan melakukan pelepasan .</p> <p>10. Membariskan Siswa dibariskan kembali dan diistirahatkan.</p> <p>11. Evaluasi guru memberi evaluasi secara keseluruhan mengenai materi yang diajarkan</p> <p>12. Berdoa sebelum mengakhiri pembelajaran.</p>	
--	---	--

L. Sumber Belajar

- Buku Teks
- Internet

I. 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 teknik lari (gerakan kaki, lengan, posisi badan, pendaratan telapak kaki, dan pegoperan tongkat) • Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>Lakukan teknik dasar lari estafet 4x100 m!</p>
<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui bentuk-bentuk teknik gerakan kaki, lengan, 	<p>Tes tertulis</p>	<p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>	<p>Posisi badan yang benar saat lari estafet, adalah</p>

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
gerakan pengoperan tongkat, posisi badan dan pendaratan telapak kaki pada lari Aspek Afektif • Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran	Tes observasi	Lembar observasi	a. agak condong ke depan b. ditegakkan c. agak miring ke samping d. agak melenting ke belakang Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar lari estafet 4x100 m

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

Lakukan teknik dasar lari estafet dengan peraturan yang telah dimodifikasi dan nilai percaya diri serta kejujuran
Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam teknik dasar lari estafet.

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis
--

1. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR LARI ESTAFET

Aspek Yang Dinilai	KualitasGerak			
	1	2	3	4
Gerakan lengan diayun depan belakang di atas pinggang Gerakan kaki cepat Gerakan pemberian/penerimaan tongkat Pendaratan telapak kaki menggunakan ujung telapak kaki Posisi badan condong kedepan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM LARI ESTAFET

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerjasama dengan teman dalam melakukan kegiatan	
2. Toleransi/menghargai lawan	
3. Percayadiri/keberanian (bersungguh-sungguhdalambermain)	
4. Bersedia berbagi tempat dan peralatan	

Jumlah	
JumlahSkorMaksimal = 4	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP LARI ESTAFET

Pertanyaan yang diajukan	KualitasJawaban			
	1	2	3	4
Bagaimana pendaratan telapak kaki lari estafet? Bagaimana posisi gerakan lengan yang benar pada saat melakukan lari estafet? Bagaimana teknik pemberian/penerimaan tongkat lari estafet? Bagaimana posisi badan yang benar pada saat melakukan lari estafet ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Yogyakarta, 1 Agustus 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa

Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S.Pd.
NIP.

Asep Triyono
NIM. 13601244055

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Kurikulum	: KTSP
Sekolah/Instansi	: SMP Negeri 5 Depok
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / 1
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Fokus Pembelajaran	: Push up dan naik turun tangga
Pertemuan Ke-	: 1
Alokasi Waktu	: 80 menit
Jumlah Siswa	: 32 Orang

Keterampilan Mengajar

7. Keterampilan Keseluruhan

Standar Kompetensi

- Mempraktikan jenis latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar

- Mempraktikan jenis latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab.
- Mempraktikan latihan kekuatan daya tahan anggota badan bagian bawah dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggungjawab.

Indikator

NO	INDIKATOR	NILAI KARAKTER
1	Melakukan latihan untuk menunjukkan kebugaran siswa (push up, naik turun tangga).	Disiplin, kerja keras dan kejujuran
2	Melakukan latihan fisik terhadap siswa untuk melatih daya tahan tubuh .	Disiplin ,kerja keras, bersahabat, kejujuran
3	Perhitungan waktu dalam kegiatan kebugaran siswa	Disiplin ,kerja keras, bersahabat, kejujuran menghargai, semangat, dan percaya diri.

M. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan latihan untuk kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu dan dada dengan sistem sirkuit dengan baik
- Siswa dapat melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki dengan sistem sirkuit dengan baik
- Siswa dapat melakukan lomba latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu serta kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki dengan sistem sirkuit menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan baik

- ❖ Karakter yang diharapkan:
 - Disiplin (*Dicipline*)
 - Toleransi (*Tolerance*)
 - Tekun (*Diligence*)
 - Tanggung jawab (*Responsibility*)
 - Kerjasama (*Cooperation*)

N. Materi Pembelajaran






Pengembangan/Kebugaran jasmani

- Latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki, paha, lengan, bahu dan dada
- Melakukan lomba latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu serta kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki dengan sistem sirkuit menggunakan peraturan yang dimodifikasi

O. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Resiprokal / timbalbalik
- Bertanya
- Menemukan(*Inguri*)
- Refleksi diri

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<p>23. Berdoa sebelum memulai pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Pembarisan peserta didik dilakukan dengan dua barisan, lalu dilakukan salam dan berdoa agar diberi kelancaran aktivitas olahraga dan mendapatkan ilmu yang bermanfaat. <p>24. Presensi kehadiran siswa.</p> <p>25. Menanyakan kondisi siswa sehat atau tidak sehat.</p> <p>26. Apersepsi :</p> <p>Menghubungkan dengan kehidupan sehari-hari berkaitan dengan materi ajar. Menjelaskan tujuan pembelajaran pada peserta didik mengenai apa yang akan dipelajari dan apa aspek yang akan dicapai serta siswa diberi motivasi agar semangat menjalankan kegiatan pengajaran.</p> <p>27. Memberikan motivasi serta menjelaskan tujuan pembelajaran.</p> <p>28. Siswa berlari mengelilingi area sekolah.</p>	15 menit

	<p>29. Pemanasan</p> <p>Statis & Dinamis</p>	
<p>Inti</p>	<p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Latihan untuk kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dan dada dengan sistem sirkuit untuk menanamkan nilai tanggung jawab dan disiplin, dengan rincian kegiatan sebagai berikut : <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Melakukan latihan untuk kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dan dada saling dorong dengan menempelkan kedua telapak tangan (berpasangan) ☞ Melakukan latihan untuk kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dan dada dengan saling dorong pada bagian pundak (berpasangan) ☞ Melakukan latihan untuk kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dengan bertumpu pada kedua lutut dan telapak tangan (berpasangan/berkelompok) ☞ Melakukan latihan untuk kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dengan bertumpu pada kedua ujung telapak kaki dan telapak tangan (berpasangan/berkelompok) <p>Setelah itu siswa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan berkelompok (4orang) melakukan gerakan naik turun bangku /tangga selama 1 menit dan di hitung berapa kali naik turun kursi/tangga selama 1 menit waktu yang sudah ditentukan. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>	<p>50 menit</p> <p>(kegiatan inti mencakup Elaborasi, Ekpplorasi, Konfirmasi)</p>
	<p>Elaborasi</p> <p>Dalam kegiatan elaborasi, guru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan • guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak • siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya • siswa memperkirakan waktu yang 	

	<p>diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar</p> <ul style="list-style-type: none"> • siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi. • trategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik • guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan • guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan • siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya • siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat • siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan • Lomba latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan sistem sirkuit untuk menanamkan nilai tanggung jawab dan disiplin 	
	<p>Konfirmasi Dalam kegiatan konfirmasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik, • memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber, • memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk 	

	<p>memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,</p> <ul style="list-style-type: none"> • memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar: • berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar. • membantu menyelesaikan masalah; • memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi; • memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh; • memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif. 	
Penutup	<p>Dalam kegiatan penutup, guru:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5) bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran; 6) melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram; 7) memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran; 8) merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik; <p>13. Pendinginan Siswa melakukan pendinginan dengan cara jalan santai dan melakukan pelepasan .</p> <p>14. Membariskan Siswa dibariskan kembali dan diistirahatkan.</p> <p>15. Evaluasi guru memberi evaluasi secara keseluruhan mengenai materi yang diajarkan</p> <p>16. Berdoa sebelum mengakhiri pembelajaran.</p>	5 Menit

P. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman (Bangsal senam)
- Buku teks
- Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII*.
- Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*

J. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu • Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu
Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui bentuk latihan daya tahan otot lengan, dada dan bahu 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Bentuk latihan yang benar untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan dan dada, adalah ..
Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> • Nilai disiplin dan tanggung jawab 	Tes observasi	Lembar observasi	Nilai disiplin dan tanggung jawab
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki • Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki
Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Bentuk latihan yang benar untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki, adalah ..
Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> • Nilai disiplin dan tanggung jawab 	Tes observasi	Lembar observasi	Nilai disiplin dan tanggung jawab

1. Teknik penilaian:
 - Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan latihan untuk kekuatan dan daya tahan otot kaki, paha, lengan, bahu dan dada dengan sistem sirkuit serta lomba latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada, bahu, kaki dan paha dengan peraturan yang dimodifikasi

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

Lakukan latihan dan lomba untuk kekuatan dan daya tahan otot kaki, lengan, bahu dan dada dengan sistem sirkuit untuk menanamkan nilai tanggung jawab 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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/embedded test (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep latihan dan lomba untuk kekuatan dan daya tahan otot kaki, paha, lengan, bahu dan dada dengan sistem sirkuit

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA MELAKUKAN BENTUK LATIHAN**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<p>Kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu dan dada menggunakan push-up bertumpu pada kedua lutut dengan sistem sirkuit</p> <p>1. Dapat melakukan gerakan push-up di setiap pos sesuai dengan ketentuan yang telah disepakati/ditentukan (jumlah pos dan jumlah push-up)</p> <p>Kekuatan dan daya tahan otot kaki dan paha naik turun box dengan sistem sirkuit</p> <p>2. Dapat melakukan gerakan turun naik box di setiap pos sesuai dengan ketentuan yang telah disepakati/ditentukan (jumlah pos dan jumlah turun naik box)</p>				

JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8	

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM KEBUGARAN JASMANI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan	
2. Disiplin(Melakukan latihan mengikuti aturan yang telah ditentukan)	
Jumlah	
Jumlah Skor Maksimal = 2	

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP KEBUGARAN JASMANI**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu dan dada ?				
2. Bagaimana cara melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki dan paha ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Yogyakarta, 1 Agustus 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing
Mahasiswa

Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S.Pd.
NIP.

Asep Triyono
NIM. 13601244055

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Kurikulum	: KTSP
Sekolah/Instansi	: SMP Negeri 5 Depok
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / 1
Materi Pokok	: Atletik nomor Lari jarak pendek
Fokus Pembelajaran	: Start jongkok, Lari dan finish dengan benar, Melakukan lari Jarak pendek
Pertemuan Ke-	: 1
Alokasi Waktu	: 2x40 menit
Jumlah Siswa	: 32 Orang

Keterampilan Mengajar

8. Keterampilan Keseluruhan

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

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

Indikator

NO	INDIKATOR	NILAI KARAKTER
1	Melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish).	Disiplin, kerja keras dan kejujuran
2	Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari 100 meter (start, memasuki garis finish)	Disiplin, kerja keras, bersahabat, kejujuran
3	Perlombaan atletik lari 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	Disiplin, kerja keras, bersahabat, kejujuran menghargai, semangat, dan percaya diri.

Q. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) .
2. Peserta didik dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) .
3. Peserta didik dapat melakukan perlombaan atletik lari 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

❖ Karakter yang diharapkan:

- Disiplin (*Discipline*)
- Toleransi (*Tolerance*)
- Tekun (*Diligence*)
- Tanggung jawab (*Responsibility*)
- Kerjasama (*Cooperation*)

R. Materi Pembelajaran

- Teknik dasar start jongkok
- Kombinasi tehnik dasar strat, lari dan finish
- Lomba lari jarak pendek dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin, percaya diri dan kejujuran

1. Atletik (Lari 100 meter)

Mengenal Teknik Sprint

Semua orang yang dalam kondisi normal pasti akan mampu berlari. Dengan demikian, lari sekilas nampak bukan sesuatu yang sulit untuk dilakukan. Namun bagi mereka yang sudah menggeluti olahraga ini, tentu akan mengerti bahwa lari dengan baik tidak semudah seperti yang biasa kita lakukan.

Di dalam olahraga lari, khususnya lari jarak pendek, kita harus bisa mengetahui dengan baik teknik dalam berlari. Hal ini bertujuan agar tenaga yang dihasilkan pada otot tungkai bisa optimal. Selain itu, kita bisa menjaga keseimbangan dan juga meminimalisir hambatan angin yang akan datang pada saat kita berlari. Namun yang paling utama adalah, dengan mengetahui teknik berlari secara baik kita bisa mencegah cedera yang mungkin terjadi.

Didalam berlari ada tiga proses yang harus diperhatikan. Ketiga proses tersebut adalah pada saat bersiap atau start, teknik saat berlari dan yang terakhir adalah teknik pada saat kita memasuki garis finis. Ketiganya harus bisa dilakukan secara tepat agar bisa meraih hasil optimal ketika kita melakukan lari jarak pendek.

2. Penjelasan

Teknik Start

Pada saat start yang perlu diperhatikan adalah posisi siswa di belakang garis start. Yang harus dilakukan adalah dengan menempatkan badan pada papan tumpuan. Di sini, siswa harus dalam posisi jongkok, dimana kedua lengan dalam posisi lurus yang vertikal. Sementara kedua tangan ditumpukan pada bagian tanah yang sejajar dengan garis start.

Seorang teman akan memberikan aba-aba sebelum peserta siswa berlari. Ketika teman meneriakkan kata “Siap” pelari segera mengangkat bagian panggul sedikit ke bagian atas. Pada posisi ini, bagian panggul akan berada dalam posisi yang lebih tinggi daripada bahu serta kepala. Yang tidak boleh dilupakan adalah, pada saat ini konsentrasi harus terpasang penuh untuk mendengarkan aba-aba lanjutan dari teman.

Dan ketika teman sudah meneriakkan kata “Ya” atau dengan menggunakan alat bantu seperti “bendera”, maka pelari harus langsung menghentakkan bagian kaki. Pada saat ini, pelari harus mampu menghasilkan gerakan eksplosif guna mendorong pelari agar bisa mencapai garis finish secepat mungkin.

2. Teknik Berlari

Pada saat berlari, siswa harus memperhatikan koordinasi ayunan lengan dengan gerakan bagian tungkai. Posisi lengan harus terayun dengan posisi ditekuk 90 derajat. Ayunan harus mencapai bagian depan atau sedikit di bawah bagian dagu.

Sementara untuk tungkai diayunkan, harus terayun dengan sempurna. Yaitu ayunan bagian terdepan diangkat hingga bagian paha.

3. Teknik Masuk Finish

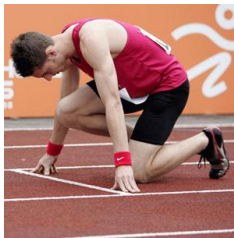
Posisi saat masuk finis akan memiliki peran penting mengingat pada lari jarak pendek selisih antar pelari sangat tipis. Ketika masuk finish, seorang pelari sebaiknya memosisikan diri dengan badan yang sedikit tegak dan pada bagian dada dibusungkan.

S. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- *Inclusive* (cakupan)
- Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<p>30. Berdoa sebelum memulai pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Pembarisan peserta didik dilakukan dengan dua bershaf , lalu dilakukan salam dan berdoa agar diberi kelancaran aktivitas olahraga dan mendapatkan ilmu yang bermanfaat. <p>31. Presensi kehadiran siswa.</p> <p>32. Menanyakan kondisi siswa sehat atau tidak sehat.</p> <p>33. Apersepsi :</p> <p>Menghubungkan dengan kehidupan sehari-hari berkaitan dengan materi ajar. Menjelaskan tujuan pembelajaran pada peserta didik mengenai apa yang akan dipelajari dan apa aspek yang akan dicapai serta siswa diberi motivasi agar semangat menjalankan kegiatan pengajaran.</p> <p>34. Memberikan motivasi serta menjelaskan tujuan pembelajaran.</p> <p>35. Pemanasan dalam bentuk permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Permainan • Menjala Ikan <p>Cara bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dibagi ada yang menjadi jala dan ada yang menjadi ikan • Mula-mula peseta didik berusaha menjaring teman dengan luas permainan yang sudah di tentukan. • Jika peserta yang terkena jarring maka akan ikut menjadi jarring dengan cara saling berpegangan. • Permainan selesai jika peserata didik sudah slesai terjaring semua. 	15 menit
Inti	<p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberi aba-aba dengan ketentuan, peluit pertama angkat kaki dengan tinggi, peluit kedua lari, dan, peluit ketiga jalan biasa. 	50 menit (kegiatan inti mencakup Elaborasi, Ekplorasi, Konfirmasi)

- Siswa belajar melakukan posisi menyondongkan badan ke depan.
- Siswa mengamati saat guru memberikan contoh tentang posisi ketika akan melakukan lari. Dengan cara menyondongkan badan kedepan.
- Siswa mencoba melakukan posisi start.
- Siswa belajar melakukan posisi strat jongkok.
 - ✓ Lutut kaki belakang diletakan pada ujung kaki depan dengan jarak satu kepal tangan.
 - ✓ Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, telapak tangan (jari-jari) letakan dibelakang garis start dengan telapak tangan membentuk "V" terbalik.
 - ✓ Pandangan lurus ke lintasan
 - ✓ Berat badan berada dikedua tangan. Pada aba-aba "Siap" memindahkan berat badan ke depan, Aba-aba "ya" atau bendera secara reflek dan cepat melesat bertolak ke depan.
- Siswa melakukan penilaian dengan lari jarak 100 m.



Gambar 1.1 (Sikap awal melakukan start jongkok)



	<p>Gambar 1.2 (Sikap awal melakukan start jongkok)</p>	
	<p>Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mempraktekan tehnik lari 100 meter. • Tehnik lari 100 meter <ul style="list-style-type: none"> ✓ Teknik melakukan strart pada lari 100 meter. Dengan aba-aba, bersedia, yak. Siswa melakukan gerakan menyondongkan badan ke depan dan ketika badan sudah hampir jatuh, siswa melakukan gerakan ledakan. ✓ Teknik ketika mencapai garis finis, dengan cara, menundukam atau menyondongkan bagian dada ke depan.  <p>Gambar 2.1 (Sikap awal saat berlari, dari start jongkok)</p>  <p>Gambar 2.2 (Sikap melakukan lari jarak pendek)</p>	
	<p>Konfirmasi Dalam kegiatan konfirmasi, guru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengkonfirmasi kegiatan belajar dan siswa menanyakan hal hal yang belum difahami mengenai tehnik strat, awalan dan 	

	<p>sikap badan ketika mencapai garis finis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru bertanya jawab bersama siswa meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan apresiasi, serta menyimpulkan. 	
Penutup	<p>Dalam kegiatan penutup, guru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan evaluasi mengenai pembelajaran yang telah diajarkan kepada siswa. • Siswa melakukan proses pelepasan dan penenangan. ✓ Posisi berdiri siswa mengayunkan tangan kebawah dengan diikuti gerakan tubuh menunduk lemas kaki sejajar. ✓ Kemudian kaki kanan disilangkan tangan masih diayun-ayun dibawah sambil pandangan mengarah kebawah. ✓ Gantian kaki kiri disilangkan dengan gerakan yang sama. 	5 Menit

T. Sumber Belajar

1) Media cetak

- Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Buku atletik

K. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian	
	Teknik	Bentuk Instrumen
		Contoh Instrumen

Lakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan peraturan yang telah dimodifikasi dan nilai percaya diri serta kejujuran

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam teknik dasar lari jarak pendek

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis
--

- 2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR LARI JARAK PENDEK

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Gerakan lengan diayun depan belakang di atas pinggang				
2. Gerakan kaki cepat				
3. Pendaratan telapak kaki menggunakan ujung telapak kaki				
4. Posisi badan condong ke depan				

JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16	

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM LARI JARAK JAUH**

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

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP LARI JARAK PENDEK**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana pendaratan telapak kaki lari jarak pendek ?				
2. Bagaimana posisi gerakan lengan yang benar pada saat melakukan lari jarak pendek ?				
3. Bagaimana posisi badan yang benar pada saat melakukan lari jarak pendek ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Yogyakarta, 9 Agustus 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa

Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S.Pd.
NIP.

Asep Triyono
NIM. 13601244055

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Kurikulum	: KTSP
Sekolah/Instansi	: SMP Negeri 5 Depok
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / (Ganjil)
Materi Pokok	: Permainan Bola Besar
Fokus Pembelajaran	: Passing dalam Basket
Pertemuan Ke-	: 1
Alokasi Waktu	: 2x40 menit
Jumlah Siswa	: 32 Orang

Keterampilan Mengajar

9. Keterampilan Menyeluruh

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- a. Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan Olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Indikator

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing dada dengan konsisten dan benar.
2. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pantul dengan konsisten dan benar.
3. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dari atas kepala dengan konsisten dan benar.
4. Bermain bola basket dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan bersedia berbagi tempat dan peralatan.

U. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing dada dengan konsisten dan benar
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pantul dengan konsisten dan benar
3. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dari atas kepala dengan konsisten dan benar
4. Siswa dapat bermain bolabasket dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan bersedia berbagi tempat dan peralatan

- ❖ Karakter yang diharapkan:
 - Disiplin (*Dicipline*)
 - Toleransi (*Tolerance*)
 - Tekun (*Diligence*)
 - Tanggung jawab (*Responsibility*)
 - Kerjasama (*Cooperation*)

V. Materi Pembelajaran

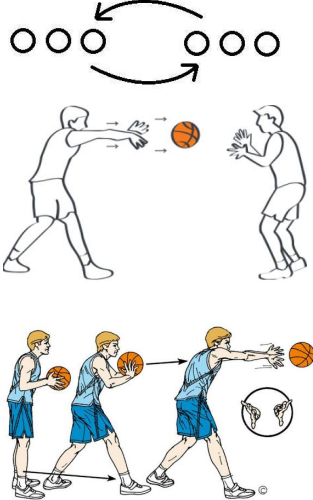
Permainan Bolabasket

1. Teknik dasar passing dada
2. Teknik dasar pantul
3. Bermain bolabasket dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi

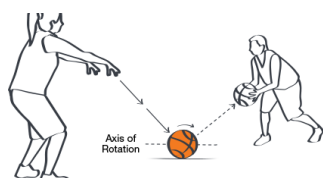
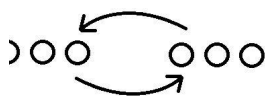
W. Metode Pembelajaran

10. Komando
11. Permainan
12. Demonstrasi
13. Penugasan

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	36. Berdoa sebelum memulai pembelajaran. <ul style="list-style-type: none"> ➢ Pembarisan siswa dilakukan dengan dua bershaf , lalu dilakukan salam dan berdoa agar diberi kelancaran aktivitas olahraga dan mendapatkan ilmu yang bermanfaat. 37. Presensi kehadiran siswa. 38. Menanyakan kondisi siswa sehat atau tidak sehat. 39. Apersepsi : Kebanyakan Event yang ada di GOR UNY itu apa? Ketika LIMA, DBL, JRBL, NBL? 40. Memberikan motivasi serta menjelaskan tujuan pembelajaran. 41. Pemanasan dalam bentuk permainan <ul style="list-style-type: none"> ➢ Permainan Cara bermain : Tangkap Menangkap <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa ditunjuk untuk siapa yang menjadi penangkap pertama atau dilakukan hompipah. 2. Siswa yang menjadi penangkap hanya satu dan siswa sisanya menjadi pelari. 	5 menit

	<p>3. Siswa pelari harus menginjak garis area basket yang ditentukan guru.</p> <p>4. Dan siswa yang penangkap bebas berlari untuk menangkap tanpa ada aturan harus menginjak garis.</p>	
<p>Inti</p>	<p>Eksplorasi</p> <p>1. Memperaktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar passing dada (chest pass) menggunakan dua tangan dengan konsisten dengan cara baris dua berbanjar dan saling berhadapan setelah melakukan passing dada kemudian ke barisan belakang dan bergantian dengan yang baris belakangnya.</p>  <p>2. Memperaktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar pantul (bounce past) dengan konsisten dengan cara baris dua berbanjar dan saling berhadapan setelah melakukan passing dada kemudian ke barisan belakang</p>	<p>10 menit (kegiatan inti mencakup Elaborasi, Eplorasi, Konfirmasi)</p>

dan bergantian dengan yang baris belakangnya

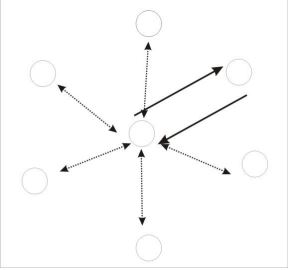
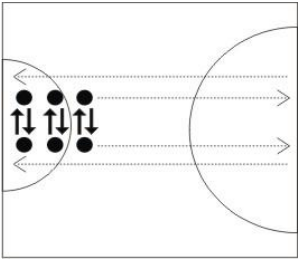


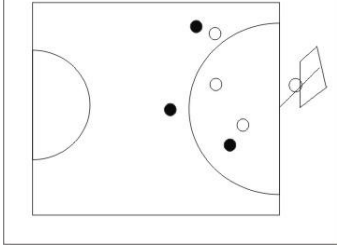
3. Memperaktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar dari atas kepala dengan konsisten

Elaborasi

siswa melakukan passing dengan .:

1. Siswa di buat melingkar
2. Menunjuk salah satu siswa untuk berada di tengah lingkaran
3. Kemudian siswa yang berada di lingkaran mempassing dengan chest pass dan bounce pass kepada siswa yang berada di tengah lingkaran.
4. Yang sudah mempassing ke tengah kemudian siswa berlari menggantikan siswa yang ditengah dan siswa yang ditengah berganti ke posisi yang memberi passing.

	 <p>5. Kemudian siswa melakukan chest pass dan bounce pass dengan berpasangan dari tengah lapangan ke sudut seberang dengan berlari.</p> 	
	<p>Konfirmasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Siswa melakukan permainan bola basket modifikasi dengan setengah lapangan. 6. Fokus pada gerakan passing. 7. Siswa harus passing 5 kali dengan menggunakan chest pass dan bounce pass dan selanjutnya dapat shoting. 	

		
Penutup	<p>17. Pendinginan Siswa melakukan pendinginan dengan cara "Game mengasah otak".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa fokus pada cerita yang diceritakan guru, jika guru di cerita ada kata <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Singa</i> berarti geser kiri 1 kali ✓ <i>Harimau</i> berarti geser ke kanan 1 kali ✓ <i>Makan</i> berarti mundur 1 langkah ke belakang ✓ <i>Jangan</i> berarti maju 1 langkah kedepan. <p>18. Membariskan Siswa dibariskan kembali dan diistirahatkan.</p> <p>19. Evaluasi guru memberi evaluasi secara keseluruhan mengenai materi yang diajarkan</p> <p>20. Memberi tugas kepada siswa untuk mendownload video cara passing di media social.</p> <p>21. Berdoa sebelum mengakhiri pembelajaran.</p>	5 Menit

X. Sumber Belajar

11. Ruangan/Kelas
12. Internet
13. <https://devilmavioso.wordpress.com/update-post/tulisan/teknik-teknik-dasar-permainan-bola-basket/>
14. <http://belajarmainbasket.blogspot.co.id/2012/07/passing.html>

L. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran.

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performance			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			

1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Yogyakarta, 15 April 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S.Pd.
NIP.

Asep Triyono
NIM. 13601244055

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Kurikulum	: KTSP
Sekolah/Instansi	: SMP Negeri 5 Depok
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IX / 1
Materi Pokok	: Teknik Dasar Bola Voli
Fokus Pembelajaran	: Passing atas/bawah, Smash dan Block
Pertemuan Ke-	: 1
Alokasi Waktu	: 2x40 menit
Jumlah Siswa	: 32 Orang

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar beregu serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, memecahkan masalah, menghargai teman keberanian**)

Indikator

Psikomotor

- Melakukan passing atas
- Melakukan passing bawah
- Melakukan teknik jump ketika Smash dan Jump ketika Block
- Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
- Kognisi
- Mengetahui bentuk –bentuk passing dalam permainan bolavoli
- Afeksi
- Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan passing atas bolavoli dengan bola meluncur rapi
- Siswa dapat melakukan passing bawah bolavoli dengan
- Siswa dapat
- Siswa dapat bermain bola voli dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman

B. Materi Pembelajaran


Permainan Bolavoli


- Smash dalam bola voli
- Block dalam bola voli
- Bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi

C. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Inclusive* (cakupan)
- Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian Penjelasan	Ket
 Guru	3. <i>Kegiatan Pendahuluan</i>	15

<p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>  <p>rafia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. • Pemanasan dalam bentuk permainan Nama permainan: Keep your tail Cara bermain: Masing-masing siswa terdapat tali rafia yang diselipkan/diikatkan di baju. Setiap siswa harus mendapatkan/menarik tali rafia teman lainnya dan berusaha agar tali rafia yang dikatkan di badannya tidak diambil. Siswa yang mendapatkan tali rafia paling banyak maka pemenangnya. 	<p>menit</p>
	<p>4. Kegiatan Inti</p> <p>❖ Eksplorasi Dalam kegiatan eksplorasi : menggali kemampuan siswa dengan sebuah permainan. Permainan bola voli dengan pemain sebanyak mungkin. Bagaimana caranya supaya bola bisa ke daerah lawan dengan menyebrangi net dengan cara apapun dan minimal bola berada di perorangan 2detik / tidak boleh dipegang.</p> <p>❖ Elaborasi Dalam kegiatan elaborasi: Guru memberikan cara melakukan teknik smash dan block :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan berbanjar ke belakang net dan ada tosser atau yang pengumpan yang mengumpan bola untuk mencoba smash • Siswa yang tidak membawa bola mengambil bola di daerah lawan dan baris dibelakang urutan untuk melakukan percobaan smash <p>❖ Konfirmasi Dalam kegiatan konfirmasi, siswa melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi</p>	<p>50 menit</p>
	<p>4. Kegiatan Penutup</p>	<p>10</p>

☺ guru ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan (colling down) • Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari • Berbaris dan berdoa. 	menit
----------------------------------	---	-------

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Bola voli atau sejenisnya
- Lapangan permainan bolavoli atau lapangan sejenisnya
- Net/jaring bolavoli
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku permainan bolavoli
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar permainan bolavoli
 - Rekaman/cuplikan pertandingan bolavoli (liga bolavoli)

F. Penilaian

No	Nama Siswa	Sikap permulaan					Saat perkenaan					Sikap akhir					Jml	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																		

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

Sleman, 18 Agustus 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa

Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S.Pd
NIP.

Asep Triyono
13601244055

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Kurikulum	: KTSP
Sekolah/Instansi	: SMP Negeri 5 Depok
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IX / (Ganjil)
Materi Pokok	: Senam
Fokus Pembelajaran	: Meroda dan roll depan
Pertemuan Ke-	: 1
Alokasi Waktu	: 2x40 menit
Jumlah Siswa	: 32 Orang

Keterampilan Mengajar

10. Keterampilan Menyeluruh

Standar Kompetensi

- 3 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

- 3.1 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda berdasarkan konsep serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab.

Indikator

1. Melakukan sikap awal gerakan meroda.
2. Melakukan tahap pelaksanaan gerakan meroda.
3. Melakukan sikap akhir gerakan meroda.
4. Menjelaskan sikap awal , pelaksanaan dan sikap akhir gerakan meroda
5. Menunjukkan nilai – nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab.

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Siswa dapat melakukan sikap awal gerakan meroda dengan proses gerakan berdiri badan menyamping arah gerakan, kedua tangan lurus ke atas serong ke samping dan pandangan ke depan.
2. Siswa dapat melakukan tahap pelaksanaan gerakan meroda dengan proses gerakan kaki kanan diangkat lurus keatas, ketika kaki melayang ke atas membentuk huruf “V”.
3. Siswa dapat melakukan sikap akhir gerakan meroda dengan dengan akhiran kaki menapak dengan bersamaan.
4. Siswa dapat menjelaskan sikap awal , pelaksanaan dan sikap akhir gerakan meroda dengan proses yang sudah dilakukan.
5. Siswa dapat menunjukkan nilai – nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab.

❖ Karakter yang diharapkan:

- Disiplin (*Discipline*)
- Toleransi (*Tolerance*)

- Tekun (*Diligence*)
- Tanggung jawab (*Responsibility*)
- Kerjasama (*Cooperation*)

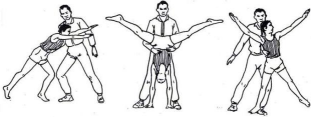

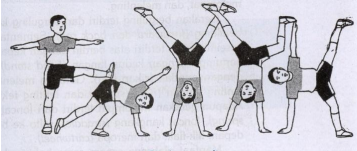
B. Materi Pembelajaran


- Senam lantai (Meroda)
 1. Proses gerakan meroda dari awalan hingga akhiran.

Y. Metode Pembelajaran

14. Komando
15. Permainan
16. Demonstrasi
17. Penugasan

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	42. Berdoa sebelum memulai pembelajaran. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pembarisan siswa dilakukan dengan dua bershaf , lalu dilakukan salam dan berdoa agar diberi kelancaran aktivitas olahraga dan mendapatkan ilmu yang bermanfaat. 43. Presensi kehadiran siswa. 44. Menanyakan kondisi siswa sehat atau tidak sehat. 45. Apersepsi 46. Memberikan motivasi serta menjelaskan tujuan pembelajaran. 47. Pemanasan statis dan dinamis	5 menit
Inti	Eksplorasi <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan gerakan seperti push up kemudian kaki belakang di pegang temannya 2. Siswa melakukan lomba dengan berjalan merangkak dengan tangan. 3. Kemudian siswa yang memegang bergantian melakukan gerakan 4. Dilombakan dengan kecepatan. 	10 menit (kegiatan inti mencakup Elaborasi, Ekplorasi, Konfirmasi)
	Elaborasi <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa diarahkan ke media pembelajaran untuk mengamati gerakan meroda. 2. Siswa melakukan gerakan meroda dengan diberi bantuan oleh teman dengan hati-hati Cara melakukan pertolongan meroda: <ul style="list-style-type: none"> • Satu orang teman memberikan pertolongan 	

	<p>dengan cara berdiri di belakang orang yang melakukan gerakan meroda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pada saat badan dan kedua kaki yang melakukan meroda terangkat ke atas, maka si teman segera memegang kedua sisi pinggulnya. • Dilanjutkan dengan melakukan gerakan meroda ke samping, dan teman yang membantu tetap memegang kedua sisi pinggulnya sampai kedua kaki menumpu di lantai 	
	 <p>Konfirmasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan meroda dengan gerakan yang sudah dijelaskan dimedia dengan gerakan pbenaran oleh guru maupun siswa yang fase melakukan.  <ol style="list-style-type: none"> 2. Siswa melakukan hingga semua merasakan dan di repetisi selama tiga kali gerakan meroda.  <p>Setelah melakukan meroda melanjutkan roll</p>	

	<p>depan.</p> 	
Penutup	<p>22. Pendinginan Siswa melakukan pendinginan dengan cara Melakukan pendinginan otot-otot</p> <p>23. Membariskan Siswa dibariskan kembali dan diistirahatkan.</p> <p>24. Evaluasi guru memberi evaluasi secara keseluruhan mengenai materi yang diajarkan</p> <p>25. Memberi tugas kepada siswa untuk mendownload pengertian gerakan meroda</p> <p>26. Berdoa sebelum mengakhiri pembelajaran.</p>	5 Menit

Z. Sumber Belajar

15. Ruangan/Kelas
16. Internet
17. <http://materipenjasorkes.blogspot.co.id/2013/10/pengertian-cara-melakukan-dan-bentuk.html>
18. <http://edukasicenter.blogspot.co.id/2015/09/pengertian-dan-cara-melakukan-teknik.html>

M. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran.

PENILAIAN

Indikator kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk instrumen	Contoh instrumen
Melakukan sikap awal gerakan meroda.	Tes	Tes Keterampilan Lembar pengamatan	Peragakan sikap awal gerakan meroda.
Melakukan tahap pelaksanaan gerakan meroda.	Tes	Tes keterampilan Lembar pengamatan	Peragakan tahap pelaksanaan gerakan meroda.
Melakukan sikap akhir gerakan meroda.	Tes	Tes keterampilan Lembar pengamatan	Peragakan sikap akhir gerakan meroda.
Menjelaskan cara melakukan gerakan awal meroda	Tes	Tes lesan / tulis	Pemahaman cara melakukan gerakan awal

Menjelaskan cara melakukan tahap pelaksanaan gerakan meroda Menjelaskan cara melakukan sikap akhir gerakan meroda Menunjukkan nilai-nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab.	Tes	Tes lesan / tulis	meroda Pemahaman cara melakukan tahap pelaksanaan gerakan meroda
	Tes	Tes lesan / tulis	Pemahaman cara melakukan sikap akhir gerakan meroda
	Tes	Lembar pengamatan	Amatilah nilai-nilai sikap apa saja yang tumbuh pada siswa.
	Non tes		

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1	Psikomotor	Sikap awal gerakan meroda yang benar Berdiri menghadap kearah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan direntangkan serong atas.	100
		siswa dapat melakukan 3 gerak awalan meroda	85
		siswa dapat melakukan 2 gerakan awalan meroda	75
		siswa hanya dapat melakukan 1 gerakan awalan meroda	65
		siswa tidak dapat melakukan semua awalan gerakan meroda Tahap pelaksanaan gerakan meroda yang benar tangan kiri diletakkan pada matras di ikuti tangan kanan, kaki kanan terangkat lurus ke atas disusul kaki kiri, hingga badan berdiri dengan tangan. Turunkan kaki kanan ke matras disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat ke matras. siswa dapat melakukan 3 gerakan pelaksanaan meroda	100
		siswa dapat melakukan 2 gerakan pelaksanaan meroda	85

		meroda siswa hanya dapat melakukan 1 gerakan pelaksanaan meroda	75
		siswa tidak dapat melakukan pelaksanaan gerakan meroda	65
		Sikap akhir gerakan meroda yang benar Berdiri dengan sikap menyamping arah gerakan, posisi kedua kaki membuka selebar bahu, sikap kedua lengan direntangkan lurus ke atas di samping telinga	
		siswa dapat melakukan 3 gerakan sikap akhir meroda	100
		siswa dapat melakukan 2 gerakan sikap akhir meroda	85
		siswa hanya dapat melakukan 1 gerakan sikap akhir meroda	75
		siswa tidak dapat melakukan sikap akhir gerakan meroda	65
2	Kognitif	Siswa dapat menjelaskan cara melakukan sikap awal, tahap pelaksanaan dan sikap akhir gerakan meroda	100
		Siswa dapat menjelaskan 3 sikap melakukan gerakan meroda	85
		Siswa dapat menjelaskan 2 sikap melakukan gerakan meroda	75
		Siswa hanya dapat menjelaskan 1 sikap melakukan gerakan meroda	65
		Siswa tidak dapat menjelaskan sama sekali sikap gerakan meroda	
3	Afektif	Menumbuhkan sikap dan membina nilai-nilai pada siswa: Siswa menunjukkan sikap kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab	100
		Siswa dapat menunjukan 3 sikap	85
		Siswa dapat menunjukan 2 sikap	75
		Siswa hanya dapat menunjukan 1 sikap	65
		Siswa tidak dapat menunjukan sama sekali sikap dalam meroda	

**RUBRIK PENILAIAN PRAKTEK (PSIKOMOTOR)
SENAM LANTAI (MERODA)**

NO	NAMA	PSIKOMOTOR			JUMLAH
		Awalan	Meroda	Akhir	
1					
2					
3					

4					
5					
6					
7					

**RUBRIK PENILAIAN PENGETAHUAN (KOGNITIF)
SENAM LANTAI (MERODA)**

NO	NAMA	KOGNITIF			JUMLAH
		Awalan	Meroda	Akhir	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

**RUBRIK PENILAIAN PERILAKU (AFEKTIF)
SENAM LANTAI (MERODA)**

NO	NAMA	AFEKTIF						JUMLAH
		Kerja Sama	Toleransi	Percaya Diri	Keberanian	Menghargai	Berbagi	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

Yogyakarta, 11 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, S.Pd..
NIP.

Asep Triyono
NIM. 13601244055



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN HARIAN PELAKSANAAN PPL SMP NEGERI 5 DEPOK

F02
Unitah Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMP NEGERI 5 DEPOK NAMA MAHASISWA : Asep Triyono
 ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. Weling Karangayam Caturunggal Depok Sleman NO.MAHASISWA : 13601244055
 GURU PEMBIMBING : Yanaar SDR, S.Pd. FAK/JUR/PRODI : PEND. JASMANI Kesehatan & Rekreasi
 DOSEN PEMBIMBING : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Senin, 22 Februari 2016 (08.00 – 10.00)	Penyerahan Peserta PPL	Dihadiri sebanyak 12 mahasiswa UNY dan 1 DPL dan sudah diterima langsung oleh Kepala Sekolah SMP N 5 DEPOK – Peserta PPL UNY ditempatkan di perpustakaan SMP N 5 Depok. – Lapangan untuk mengajar praktek berada di sebelah timur sekolah. – Di tugaskan untuk mengajar kelas 8 dan 9 yang notabennya menggunakan KTSP dan yang kelas 7 sudah K13 dan akan diampu oleh guru.	-	-
	(10.00 – 12.00)	Observasi		-	-
	Senin, 27 Juni 2016 (08.00-14.00)	PPDB I (Penerimaan Peserta Didik Baru)	- Sebanyak 60 peserta didik telah terdaftar dan NEM terendah (215.00) tertinggi (267.00)	-	-
	Selasa, 28 Juni 2016 (08.00-14.00)	PPDB II (Penerimaan Peserta Didik Baru)	- Sebanyak 100 peserta didik telah terdaftar dan NEM terendah (215.00) tertinggi (270.00)	WiFi yang berada di sekolah error hingga 1 jam dan hasil seleksi peserta didik yang dilihat	Setelah lebih dari 1 jam WiFi dapat kembali terpakai dan hasil seleksi online dapat dilanjutkan kembali.



LAPORAN HARIAN PELAKSANAAN PPL SMP NEGERI 5 DEPOK

F02

Utaha Mubandiana

			secara online sempat tidak bisa ditampikan oleh wali murid yang berada di sekolah.	
Rabu, 29 Juni 2016 (08.00-14.00)	PPDB III (Penerimaan Peserta Didik Baru)	<ul style="list-style-type: none"> - Sebanyak 128 peserta didik telah terdaftar dan NEM terendah (255.50) tertinggi (276.00) - Kuota Peserta Didik sudah terpenuhi sebanyak 128. - Siswa yang melakukan daftar ulang sebanyak ±70 peserta didik. - Sekolah menyediakan koperasi yang berguna untuk memudahkan peserta didik untuk menyediakan seragam sekolah untuk peserta didik baru akan tetapi (tidak diwajibkan membeli di sekolah) 	-	-
Kamis 30 Juni 2016 (07.30-14.00)	Pengumuman Hasil Seleksi dan Daftar Ulang (I)			
Jumat 1 Juli 2016 (08.00-11.00)	Daftar ulang (II)			
Senin 18 Juli 2016 (06.30-07.00)	Salam Pagi	<ul style="list-style-type: none"> - Piket salam pagi di depan pintu masuk gerbang sekolah yang sudah dibagi untuk jadwal piketnya. 		
(07.00-08.30)	Upacara Bendera	<ul style="list-style-type: none"> - Seluruh Warga SMPN 5 Depok dan orangtua siswa kelas VII mengikuti kegiatan upacara. - Memperkenalkan diri dan serah terima PPL UNY dengan warga sekolah dengan dihadiri seluruh 		



			Anggota PPL UNY 2016	
Selasa 19 Juli 2016 (06.30-07.00)	Salam Pagi		- Piket salam pagi di depan pintu masuk gerbang sekolah yang sudah dibagi untuk jadwal piketnya.	
(07.10-13.30)	Diskusi Matriks PPL		- Dihadiri seluruh anggota PPL UNY dan Konsultasi Guru Pembimbing	
Rabu 20 Juli 2016 (07.00-08.00)	Mengikuti Pengarahan Kelas VII dari Polisi setempat.		- Adanya Bimbingan Karakter oleh bapak Polisi di halaman sekolah dan siswa dibekali dengan lalu lintas dan kenakalan remaja. - Mendampingi OSIS SMPN 5 Depok sebagai panitia MOS.	
(08.00-09.15)	Memberi Games Siswa kelas VII		- Anggota PPL UNY di Rolling untuk bermain games tiap kelas A,B,C,D dan melakukan pendekatan.	
Kamis 21 Juli 2016 (07.00-13.00)	Mendampingi kelas VII Wisata Budaya		- Kegiatan yang ditujukan kepada peserta didik baru yang dilaksanakan setiap tahun dan dihadiri oleh Guru dan OSIS untuk memahami dan mengerti kebudayaan Yogyakarta itu sendiri.	
Jumat 22 Juli 2016 (07.10-08.30)	Mengajar kelas IX A		- Materi yang diajarkan adalah sepakbola (passing, kontrol bola/penguasaan bola dan permainan yang dimodifikasi)	Peserta didik perempuan sulit untuk diajarkan materi sepakbola karena kebanyakan tidak menyukai olahraga pada



				materi sepakbola.	
Sabtu 23 Juli 2016 (07.10-08.30)	Mengisi jam olahraga kelas IX C karena guru olahraga sedang melaksanakan diklat		- Materi yang diajarkan adalah permainan kasti dengan permainan yang dimodifikasi.		
Senin 25 Juli 2016 (07.10-09.10)	Mengajar kelas VII A		- Materi yang diajarkan adalah kesehatan (Bahaya Merokok)		
Selasa 26 Juli 2016 (07.10-09.10)	Mengajar kelas VII D		- Materi yang diajarkan adalah kesehatan (Bahaya Merokok)		
Rabu 27 Juli 2016 (09.10-10.30)	Mengajar kelas VIII C		- Materi yang diajarkan adalah passing atas dan passing bawah dalam permainan bola voli dengan permainan yang dimodifikasi.		
Kamis 28 Juli 2016 (07.10-09.10)	Mengajar kelas VIII B		- Materi yang diajarkan adalah passing atas dan passing bawah dalam permainan bola voli dengan permainan yang dimodifikasi.		
Jumat 29 Juli 2016	IZIN		- Izin guna membayar UKT dan KRSan di kampus.		
Sabtu 30 Juli 2016 (07.10-09.10) (09.10-10.30)	Mengajar kelas IX D dan IX C		- Materi yang diajarkan adalah permainan bola voli		



Senin 31 Juli 2016 (10.05-11.10)	Mengajar kelas VIII B	- Materi yang diajarkan adalah tentang atletik nomor lari estafet	
Selasa 2 Agustus 2016 (09.10-10.10)	Pendampingan pengajaran kelas VIII C	- Materi yang diajarkan adalah tentang atletik nomor lari estafet	
Rabu 3 Agustus 2016 (09.10-10.10)	Mengajar kelas VIII D	- Materi yang diajarkan adalah tentang atletik nomor lari estafet	
Kamis 4 Agustus 2016	IZIN	- Membantu Penelitian Dosen di Cangkringan Sleman	
Jumat 5 Agustus 2016	IZIN	- Membantu Penelitian Dosen di Cangkringan Sleman	
Sabtu 6 Agustus 2016 (07.10-08.30) (08.30-09.50)	Mendampingi pengajaran kelas IX D dan IX C	- Mendampingi Guru Olahraga test TKJI untuk pengambilan nilai dengan materi push up dan sit up selama 1 menit. - Mteri yang diajarkan adalah test TKJI	
Senin 8 Agustus 2016 (07.10-08.30)	Mengajar kelas VIII B	- Materi yang diajarkan adalah atletik pada nomor lari jarak pendek.	
Selasa 9 Agustus 2016	IZIN Sakit	-	
Rabu 10 Agustus 2016	IZIN Sakit	-	



Kamis 11 Agustus 2016 (09.10-10.10)	Mengajar kelas VIII A	- Materi yang diajarkan adalah atletik pada nomor lari 100 m dengan cara start jongkok hingga berlari.	
Jumat 12 Agustus 2016 (07.10-08.10)	Mengajar kelas IX A	- Materi yang diajarkan adalah Senam Lantai dengan roll depan dan diteruskan dengan meroda	
Senin 15 Agustus 2016 (10.05-11.10)	Mengajar kelas VIII B	- Mengajarkan permainan bola basket dengan teknik chest pass, bounce pass dan permainan yang dimodifikasi.	VIII B adalah kelas yang siswa-siswanya rame dan jarang mau memperhatikan gurunya.
Selasa 16 Agustus 2016 (09.10-10.10)	Mengajar kelas VIII C	- Mengajarkan permainan softball dengan permainan yang dimodifikasi	
Rabu 17 Agustus 2016 (07.10-09.10)	Upacara Hari Kemerdekaan RI ke 71	- Upacara peringatan hari kemerdekaan RI ke 71 di halaman sekolah	
Kamis 18 Agustus 2016 (09.10-10.10)	Mendampingi Pengajaran kelas VIII A	- Materi yang diajarkan adalah senam lantai roll depan dan roll belakang	
Jumat 19 Agustus 2016 (07.10-09.10)	Mengajar kelas IX A	- Materi yang diajarkan adalah voli dengan lanjutan smash dan block.	
Senin 22 Agustus 2016 (10.05-11.10)	Mengajar kelas VIII B	- Materi yang diajarkan adalah kebugaran jasmani	
Selasa 23 Agustus 2016 (07.10-09.10)	Mengajar kelas VII C	- Materi yang diajarkan adalah sepakbola dengan permainan yang dimodifikasi	



(13.00-14.00)	Pendampingan pengembangan diri	-Pembangunan Diri Tenis Meja	
(14.00-15.00)	Pelatihan Futsal	-Pelatihan Futsal untuk mengikuti event bulan September.	
Rabu 24 Agustus 2016 (07.10-15.00)	Piket Kelurahan	-Menghadiri piket kelurahan untuk memenuhi kegiatan kepala desa Caturtunggal	
Kamis 25 Agustus 2016 (07.10-09.10)	Mengajar kelas VII D	-Materi yang diajarkan adalah sepakbola dengan permainan yang dimodifikasi	
(09.10-10.10)	Pendampingan pengajaran kelas VIII A	-Materi yang diajarkan adalah permainan kasti dengan dasar-dasar aturan yang dimodifikasi.	
Jumat 26 Agustus 2016 (07.10-09.10)	Mengajar kelas IX A	-Materi yang diajarkan adalah bentuk test fisik kebugaran jasmani.	
(09.10-10.10)	Pendampingan pengajaran kelas IX B	-Materi yang diajarkan adalah permainan kasti dengan dasar-dasar	
Senin 29 Agustus 2016 (07.10-09.10)	Mengajar kelas VIII A	-Materi yang diajarkan adalah Softball dengan n permainan yang dimodifikasi	
Selasa 30 Agustus 2016 (07.10-12.30)	Pendampingan Pengajaran kelas VIII C	-Materi yang diajarkan adalah Kebugaran Jasmani	
Rabu 31 Agustus 2016 (07.10-09.10)	Lomba-lomba menyambut Hari Jadi SMPN 5 Depok	-Melakukan lomba-lomba Agustusan yang dilakukan antar kelas (balap karung, air estafet, memasukan paku dalam botol,	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN HARIAN PELAKSANAAN PPL SMP NEGERI 5 DEPOK

F02
Ulinda Mahasiswa

		bola tangan)	
Kamis 1 September 2016 (07.10-12.10)	Hari Jadi SMP N 5 Depok yang ke 64.	- Pentas seni, lomba tumpeng antar kelas, lomba kebersihan kelas	
Jumat 2 September 2016 (07.10-09.10)	Mengajar kelas IX A	- Materi yang diajarkan adalah kasti dengan permainan yang dimodifikasi.	
(09.10-10.10)	Pendampingan kelas IX B	- Materi yang diajarkan adalah kebugaran jasmani	

Yogyakarta, 15 September 2016
Mahasiswa

Mengetahui :
Guru Pembimbing

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.
NIP. 196307141988122001

Yanuar SDR, SPd. Jas

Asep Triyono
NIM : 13601244055