

**LAPORAN**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) 2**  
**DI SMA NEGERI 1 PEKALONGAN**



**Disusun oleh**

**Nama : WINTRANG ADITYA**  
**NIM : 6101406619**  
**Prodi. : PJKR**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**2012**

## LEMBAR PENGESAHAN

Laporan PPL 2 ini telah disusun sesuai dengan Pedoman PPL Unnes.

Hari : Senin

Tanggal : 8 Oktober 2012

Disahkan oleh :

Dosen Koordinator

  
Drs. Bambang Priyono, M.Pd  
NIP 19600422 198601 1 001



Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes

Ttd

Drs. Masugino, M.Pd  
NIP 19520721 198012 1 001

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 di SMA Negeri 1 Pekalongan tanpa halangan yang berarti. Penulis dapat menyelesaikan laporan ini sebagai bukti pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2. Keberhasilan dan kesuksesan dalam pelaksanaan PPL 2 ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan bimbingan dari pihak yang terkait.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, Prof. Dr. Sudjiono Sastroatmojo, M.Si
2. Sulikin S.Pd., selaku Kepala SMA Negeri 1 Pekalongan yang telah memperkenalkan kami untuk mengadakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2
3. Sulaiman S.Pd., selaku Koordinator Guru Pamong,
4. Drs. Masugino, M.Pd, selaku Kepala Pusat Pengembangan PPL Universitas Negeri Semarang,
5. Drs. Bambang Priyono , M. Pd., selaku Dosen Koordinator PPL,
6. Drs. Bambang Priyono, M. Pd., selaku Dosen Pembimbing
7. Imam Subchan, S. Pd., selaku Guru Pamong
8. Bapak/Ibu guru serta karyawan dan peserta didik SMA Negeri 1 Pekalongan
10. Ibu, Bapak, kakak dan adik yang selalu berdoa dan memberi motivasi serta dukungannya
11. Rekan-rekan PPL di SMA Negeri 1 Pekalongan
12. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan maupun penulisan laporan PPL 2 di SMA Negeri 1 Pekalongan.

Besar harapan praktikan, laporan PPL ini mendapat tempat di hati pembaca budiman sekalian dan semoga bermanfaat.

Pekalongan, 8 Oktober 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Lembar Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
Daftar Lampiran .....	v
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan .....	2
C. Manfaat .....	2
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan .....	4
B. Dasar Pelaksanaan .....	4
C. Tugas Guru di Sekolah dan Kelas .....	5
D. Tugas Guru Praktikan .....	5
<b>BAB III PELAKSANAAN</b>	
A. Waktu dan Tempat .....	8
B. Tahapan .....	8
C. Materi Kegiatan .....	10
D. Proses bimbingan.....	10
E. Faktor Pendukung dan Penghambat .....	13
F. Guru Pamong .....	13
<b>BAB IV PUNUTUP</b>	
A. Simpulan .....	15
B. Saran .....	15
Refleksi Diri .....	16

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kualitas manusia yang dibutuhkan oleh bangsa Indonesia pada masa yang akan datang adalah yang mampu menghadapi persaingan yang semakin ketat dengan bangsa lain di dunia. Kualitas manusia Indonesia tersebut dihasilkan melalui penyelenggaraan yang bermutu. Oleh karena itu guru dan dosen mempunyai fungsi, peran, dan kedudukan yang sangat strategis.

Universitas Negeri Semarang (UNNES) yang saat ini masih sebagai lembaga salah satu Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK) yang menghasilkan lulusan guru ikut andil dalam upaya mewujudkan pembangunan nasional dalam bidang pendidikan. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah salah satu mata kuliah dalam program studi kependidikan yang dirancang khusus dalam mempersiapkan para calon guru menguasai kemampuan keguruan yang terintegrasi dan utuh sehingga setelah menyelesaikan pendidikannya dan diangkat menjadi guru, mereka siap mengemban tugas dan tanggung jawab sebagai guru.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dilaksanakan atas dasar tanggung jawab bersama antara Universitas Negeri Semarang (UNNES) dengan sekolah atau tempat latihan. SMA Negeri 1 Pekalongan adalah salah satu tempat praktikan atau sekolah yang ditentukan oleh UPT PPL UNNES guna menyukseskan pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) diikuti oleh mahasiswa kependidikan yang telah menempuh persyaratan yang telah ditetapkan oleh UPT PPL UNNES. Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) meliputi 2 tahap kegiatan yaitu Praktik Pengalaman Lapangan 1 (PPL 1) yang telah dilaksanakan pada tanggal 1 Agustus – 11 Agustus 2012 dan Praktik

Pengalaman Lapangan 2 (PPL 2) yang dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus – 20 Oktober 2012.

## **B. Tujuan Praktik Pengalaman Lapangan**

Pengalaman Lapangan merupakan salah satu kegiatan intrakurikuler yang dilaksanakan oleh mahasiswa yang mencakup, baik latihan mengajar maupun tugas-tugas kependidikan diluar mengajar secara terbimbing dan terpadu untuk memenuhi persyaratan pemebentukan profesi kependidikan. Pengalaman Lapangan berorientasi pada kompetensi terarah pada pembentukan kemampuan-kemampuan profesional siswa calon guru atau tenaga kependidikan lainnya, dan dilaksanakan, dikelola, dan ditata secara terbimbing dan terpadu.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bertujuan untuk membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional, sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi, yang meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesioanal dan kompetensi sosial.

## **C. Manfaat Praktik Pengalaman Lapangan**

Dengan melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap semua komponen yang terkait yaitu mahasiswa, sekolah, dan perguruan tinggi yang bersangkutan.

1. Manfaat bagi Mahasiswa Praktikan
  - a. Dapat secara langsung mengetahui keadaan dan kondisi sekolah latihan serta dapat dijadikan jembatan emas untuk mendapatkan peluang pekerjaan di sekolah latihan setelah lulus dari UNNES
  - b. Dapat mengetahui bagaimana membuat perangkat pembelajaran serta dapat mempraktekkan secara nyata ilmu yang telah diperoleh selama mengikuti kuliah di UNNES

- c. Dapat menambah teman, saudara, adik, dan tak kalah penting adalah pengalaman yang selama ini belum pernah didapatkan di bangku perkuliahan.
2. Manfaat bagi sekolah
- a. Dapat meningkatkan kualitas pendidikan dan terjalin kerjasama yang baik antara sekolah dengan UNNES.
  - b. Dapat memperoleh informasi secara langsung berkaitan dengan sistem pendidikan atau pedoman kurikulum yang baru
  - c. Dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan dalam penyelenggaraan proses pembelajaran yang dapat membantu kemajuan dan kesempurnaan Kegiatan Belajar Mengajar di sekolah latihan.
3. Manfaat bagi UNNES
- a. Memperoleh masukan tentang perkembangan pelaksanaan PPL 2, sehingga kurikulum, metode, dan pengelolaan pembelajaran dapat disesuaikan dengan tuntutan yang ada di lapangan.
  - b. Memperluas dan meningkatkan jaringan dan kerjasama dengan sekolah yang terkait.
  - c. Memperoleh masukan tentang kasus pendidikannya yang dipakai sebagai bahan pertimbangan penelitian.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah kegiatan intra kurikuler yang wajib diikuti oleh mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES) yang mengambil program kependidikan. Praktik Pengalaman Lapangan itu meliputi kegiatan yang harus dilakukan oleh praktikan, sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester-semester sebelumnya. Pelaksanaan ini sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka memperoleh pengalaman dan keterampilan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah maupun di luar sekolah.

#### **B. Dasar Pelaksanaan PPL II**

Dasar dari pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan sebagai berikut:

1. UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem pendidikan Nasional
2. UU No. 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen
3. PP No. 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi
4. PP RI No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan
5. Keputusan Presiden:
  - a. Nomor 271 Tahun 1965 tentang pengesahan pendirian IKIP Semarang.
  - b. Nomor 124/M Tahun 1999 tentang Perubahan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Semarang, Bandung, dan Medan menjadi Universitas
  - c. Nomor 100/M Tahun 2002 tentang pengangkatan Rektor Universitas
6. Keputusan rektor Universitas Negeri Semarang
  - a. Nomor 45/O/2001 tentang Penyelenggaraan Pendidikan di Universitas Negeri Semarang

- b. Nomor 46/O/2001 tentang Jurusan dan Program Studi di lingkungan Fakultas serta Program Studi pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang
- c. Nomor 10/O/2003 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan Bagi Mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang
- d. Nomor 25/O/2004 tentang Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

### **C. Tugas guru di Sekolah dan di dalam Kelas**

Guru sebagai tenaga pengajar di jenjang pendidikan dasar maupun menengah harus mempunyai harus mempunyai kualitas diri serta mengembangkan kepribadiaanya sebagai salah satu upaya mencapai tujuan pendidikan nasional. Selain itu guru perlu menjaga citra dirinya sehingga dapat dijadikan teladan bagi siswa dan lingkungan. Berikut ini adalah tugas tanggung jawab guru di sekolah dan di kelas baik sebagai pengajar, pendidik, anggota sekolah maupun sebagai anggota masyarakat.

1. Tugas dan Kewajiban Guru selaku Pengajar
  - a. Mengadakan persiapan mengajar seperlunya sesuai dengan kurikulum yang berlaku
  - b. Datang mengajar di sekolah setiap hari kerja mulai jam pertama sampai sekloah usai.
  - c. Mengadakan evaluasi pelajaran secara teratur dan kontinue sesuai teknik evaluasi yang berlaku
  - d. Ikut memelihara tata tertib kelas dan tata tertib sekolah
  - e. Ikut membina hubungan baik antara sekolah dengan orang tua dan masyarakat.
  - f. Membina huungan baikantara sekolah dengan berbagai golongan masyarakat dan pemerintah daerah setempat.
2. Tugas dan Kewajiban Guru sebagai Pendidik
  - a. Guru sebagai manusia pancasilais hendaknya senantiasa menjunjung tinggi dan mewujudkan nilai-nilai yang terkandung dalam pancasila

- b. Guru wajib mencintai anak didik dan profesinya serta selalu menjadikan dirinya suri tauladan bagi anak didiknya
  - c. Guru wajib selalu menyelaraskan pengetahuan dan meningkatkan pengetahuan profesinya dengan perkembangan ilmu pengetahuan mutakhir
  - d. Guru senantiasa mempehatikan norma-norma etika dan estetika dalam berpakaian dan berhias.
  - e. Guru senantiasa meningkatkan keselarasan, keserasian, dan keseimbangan jasmani dan rohaninya sehingga terwujud penampilan yang baik
  - f. Guru wajib berpartisipasi aktif dalam melaksanakan program dan kegiatan sekolah.
  - g. Guru wajib manaati peraturan-peraturan dan menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi setempat
  - h. Hubungan guru dan anak didik harus semperhatikan kesusilaan.
3. Tugas Guru sebagai anggota sekolah
- a. Guru wajib memiliki rasa cinta dan bangga atas sekolahnya dan selasu menjaga naik sekolah
  - b. Guru wajib ikut bertanggung jawab didalam menjaga dan memelihara pelaksanaan 7 kali.
4. Tugas Guru sebagai anggota masyarakat
- a. Guru supaya dapat menjadi modernisator pendidikan dalam masyarakat
  - b. Guru dapat menjadi dinamisator dalam pembangunan masyarakat
  - c. Guru dapat menjadi katalisator antar sekolah, orang tua, dan masyarakat
  - d. Guru dapat menjadi stabilistator dalam perkembangan masyarakat

#### **D. Tugas Guru Praktikan**

Guru praktikan bertugas untuk menggantikan sementara guru asli di kelas dalam proses pembelajaran, serta membantu siswa untuk dapat

memahami mata pelajaran yang diajarkan dengan baik. Tugas guru praktikan selama mengikuti PPL 2 adalah :

1. Observasi dan orientasi ditempat praktik
2. Pengajaran model atau pelatihan pengajaran terbimbing
3. Pelatihan pengajaran mandiri dan ujian mengajar
4. Kegiatan kurikuler seijin kepala sekolah tempat praktik
5. Membantu memperlancar arus informasi dari UNNES kesekolah latihan dan sebaliknya
6. Menyusun hasil laporan observasi dan orientasi di tempat praktik
7. Menyusun pengurus kelompok praktikan di tempat latihan
8. Mengisi format kegiatan dan format bimbingan PPL yang di jadwalkan.

## **BAB III**

### **PELAKSANAAN**

#### **A. Waktu dan Tempat**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pekalongan yang beralamatkan di Jalan Kartini Pekalongan dilaksanakan mulai tanggal 27 Agustus 2012 sampai 20 Oktober 2021.

#### **B. Tahapan Kegiatan**

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 1 Pekalongan dilaksanakan dengan berbagai tahapan yaitu sebagai berikut:

##### **a. Penerjunan**

Upacara Penerjunan dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus 2012 di Lapangan Rektorat UNNES pukul 07.00 WIB.

##### **b. Penerimaan**

Upacara penerimaan PPL dilaksanakan disekolah latihan yaitu SMA Negeri 1 Pekalongan tanggal 1 Agustus 2012 pukul 09.00 WIB. Mahasiswa praktikan diserahkan oleh dosen koordinator kemudian diterima oleh kepala sekolah, guru koordinator dan guru pamong.

##### **c. PPL 1 (Observasi Sekolah)**

Pengenalan Lapangan bertujuan mengakrabkan praktikan dengan sekolah. Kegiatan pengenalan dimulai dengan mengobsevasi hal-hal yang mudah dilihat seperti lingkungan fisik sekolah, sarana, prasarana dan fasilitas yang tersedia serta perangkat administrasi kelas dan sekolah. Kegiatan pengenalan dilaksanakan dengan berbagai teknik seperti observasi, wawancara, serta penghayatan langsung. Pelaksanaan observasi terhadap sekolah latihan telah dilaksanakan pada PPL 1.

##### **d. PPL 2**

Setelah melaksanakan PPL 1 yaitu melaksanakan pengamatan dan praktik pengajaran terbimbing mahasiswa praktikan melaksanakan

melaksanakan observasi Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dengan merekam interaksi belajar dalam bidang studi yang menjadi spesialisasinya, seperti cara guru memulai pelajaran, interaksi guru-siswa, jumlah dan kualitas pertanyaan siswa, atau cara guru memperoleh balikan dari siswa.

Praktikan dalam PPL 2 ini juga melaksanakan kegiatan belajar mengajar mandiri di dalam kelas yang tidak terlepas dari bimbingan dosen pembimbing dan guru pamong. Setiap KBM selalu dilaksanakan evaluasi, apabila hasil yang dicapai siswa tidak memenuhi KKM, maka praktikan mengadakan remedial guna menuntaskan hasil belajar siswa dimana KKM untuk mata pelajaran Penjasorkes di SMA N 1 Pekalongan yaitu 75.

## **Kegiatan Belajar Mengajar**

### **1. Mahasiswa**

Mahasiswa praktikan dari Prodi Pendidikan PJKR, Jurusan PJKR, FIK UNNES tahun angkatan 2006. Di SMA Negeri 1 Pekalongan sebagai guru praktikan, yaitu Wintrang Aditya yang ditempatkan mengajar di kelas XI IPA 4, XI IPS 2, XI IPA 5, XI IPS 1 dan XI IPA 6, XI IPA 7 mata pelajaran Penjasorkes dan materi yang praktikan ajarkan untuk kelas XI Semester I.

### **2. Kewajiban**

Praktikan tidak hanya mengikuti permodelan guru pamong di kelas tetapi juga membuat perangkat pembelajaran yang meliputi SILABUS, PROTA DAN PROMES, RPP, RENCANA KEGIATAN, dibawah bimbingan dan pengawasan guru pamong. Penguasaan materi dan strategi yang digunakan harus dipersiapkan dari awal sebelum melaksanakan KBM dengan berkonsultasi terlebih dahulu dengan guru pamong.

### **3. Penarikan**

Selama 3 bulan pelaksanaan PPL, tepatnya pada hari sabtu tanggal 20 Oktober 2012 mahasiswa PPL mengikuti upacara penarikan dari sekolah disertai penyerahan laporan PPL 2 secara individual.

### **C. Proses Pembimbingan**

Proses bimbingan yang dilaksanakan oleh praktikan tidak terbatas pada guru pamong tetapi juga pada dosen koordinator yang ditunjuk oleh UPT PPL UNNES serta dosen pembimbing yang ditunjuk oleh jurusan. Bimbingan lebih intensif dengan guru pamong dari pada dosen koordinator dan dosen pembimbing. Bimbingan yang dilaksanakan dengan guru pamong antara lain pembuatan perangkat pembelajaran, menyediakan dan mempersiapkan kelas untuk praktik pengajaran, mengamati dan menilai setiap kegiatan pembelajaran yang dilakukan praktikan, mendiskusikan dan memberi masukan atau saran terhadap penampilan praktikan (kekurangan dan kelebihan) setelah praktikan melakukan tindakan/ pembelajaran dikelas.

### **D. Hal-hal yang mendukung dan menghambat selama pelaksanaan PPL**

1. Hal-hal yang mendukung
  - a. Seluruh penghuni SMA N 1 Pekalongan yang menerima kehadiran praktikan dengan ramah dan menganggap praktikan sebagai bagian dari anggota sekolah.
  - b. Sarana dan prasarana yang tersedia di SMA N 1 Pekalongan cukup efektif digunakan untuk mendukung kegiatan belajar dan mengajar.
  - c. Guru pamong yang setiap hari selalu hadir, sehingga memudahkan praktikan untuk konsultasi.
  - d. Bimbingan dari guru pamong dan dosen pembimbing yang selalu memberi banyak masukan bagi praktikan.
  - e. Peserta didik SMA N 1 Pekalongan yang bisa menerima kehadiran praktikan baik sebagai guru pengganti maupun sebagai anggota baru di SMA N 1 Pekalongan walaupun dalam waktu sekitar 3 bulan pelaksanaan.
2. Hal-hal yang menghambat
  - a. Minimnya pengetahuan dan wawasan praktikan, membuat praktikan lambat dalam mempersiapkan dan melaksanakan kegiatan selama PPL.

- b. Sedikitnya materi pelajaran yang hanya 3 bab sedangkan waktu cukup banyak jika dibandingkan dengan materi yang ada, untuk itu mahasiswa praktikan perlu mengembangkan materi supaya sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

#### **E. Kegiatan Pembimbingan oleh Guru Pamong**

Kegiatan Pembimbingan oleh guru Pamong

- a. Kegiatan bimbingan oleh guru pamong dilaksanakan setiap sebelum latihan mengajar guru pamong selalu memberikan pengarahan tentang pembuatan RPP sebagai persiapan dalam latihan mengajar.
- b. Setiap selesai mengajar guru pamong memberikan evaluasi mengenai kekurangan-kekurangan praktikan dalam pelaksanaan latihan mengajar.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah serangkaian kegiatan yang diprogramkan bagi siswa LPTK yang meliputi, baik mengajar maupun diluar mengajar. Kegiatan ini merupakan ajang membentuk dan membina kompetensi-kompetensi profesional yang dipersyaratkan oleh pekerjaan guru atau tenaga kependidikan yang lain.

Sasaran yang ingin dicapai adalah pribadi calon pendidik yang memiliki seperangkat pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap, serta pola tingkah laku yang diperlukan bagi profesinya serta cakap dan tepat menggunakannya dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran baik di sekolah maupun diluar sekolah.

#### **B. Saran**

##### **1. Mahasiswa Praktikan**

- a. Menambah pengetahuan dan wawasan agar tidak ketinggalan dalam melaksanakan tugas.
- b. Tetap menjaga kekompakkan dengan meningkatkan kedisiplinan diri dalam kelompok mahasiswa praktikan.

##### **2. Sekolah**

- a. Tetap mempertahankan dan ditingkatkan dengan apa yang telah ditorehkan dan dihasilkan baik dibidang akademik maupun non akademik.
- b. Hilangkan kesenjangan dan persaingan tidak sehat antara rekan seprofesi.
- c. Meningkatkan kegiatan yang mampu menumbuhkan kesadaran bermoral dan beretika serta kegiatan keagamaan agar sarana dan prasarana sehingga tercipta suasana yang harmonis dilingkungan sekolah.

## **REFLEKSI DIRI**

Nama : WINTRANG ADITYA  
NIM : 6101406619  
Prodi/Jur. : Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi S1/ PJKR

Puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT senantiasa kita panjatkan atas segala rahmat dan karuniaNya yang telah memberikan kelancaran kepada kita dalam melaksanakan PPL 1 di SMA NEGERI 1 PEKALONGAN yang berbasis RSBI, sehingga tidak heran kalau dijuluki SMA favorit. Ucapan terima kami ucapkan kepada kepala sekolah SMA NEGERI 1 PEKALONGAN yang telah menerima kami untuk melakukan praktik mengajar di sekolah ini. Juga kepada guru pamong yang senantiasa membimbing dan mengarahkan kami dalam pelaksanaan pembelajaran . Tidak lupa kami ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan PPL 1 di SMA NEGERI 1 PEKALONGAN sampai dengan selesai.

Praktik Pengalaman Lapangan merupakan sarana latihan bagi mahasiswa program kependidikan untuk memperoleh pengalaman dan ketrampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran disekolah. Dalam kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan meliputi praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kurikuler dan ekstrakurikuler yang berlaku disekolah atau tempat latihan.

PPL yang dilaksanakan mulai tanggal 1 Agustus 2012 sampai dengan tanggal 20 Oktober 2012 dan kebetulan pada bulan ramadhan, merupakan kegiatan observasi yang dilakukan oleh mahasiswa praktikan disekolah latihan. Mahasiswa mengamati keadaan sekolah sampai proses berlangsungnya belajar mengajar. Praktikan melakukan obeservasi dan orientasi sekolah yang berkaitan dengan kondisi fisik sekolah, struktur organisasi sekolah, administrasi sekolah, administrasi kelas, administrasi guru, tata tertib guru dan siswa, organisasi kesiswaan, sarana dan prasarana sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler

Praktikan juga melakukan pengamatan terhadap guru pamong. Kegiatan PPL II berisi kegiatan pemodelan yang dilakukan oleh guru pamong masing-masing guru mata pelajaran. Melalui pemodelan ini praktikan dapat mengetahui keadaan kelas dan cara mengajar guru terutama pada interaksi guru dengan murid, dan diharapkan praktikan meyesuaikan diri dengan keadaan kelas dan memahami karakteristik siswa sehingga praktikan dapat merancang metode pengajaran dan memilih bahan ajar yang tepat untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran yang efektif dan efisien.

### **1. Kekuatan dan Kelemahan Pembelajaran Penjaskes.**

Adanya pembelajaran Penjaskes di sekolah sebagai salah satu bentuk penanaman perilaku bagi siswa. Selain itu juga berperan dalam pembentukan karakter siswa. Diberlakukannya pembelajaran Penjaskes di SMP dan SMA

sebagai wujud pembentukan jati diri dan perilaku siswa yang mencerminkan anak bangsa yang sehat disertai dengan sifat yang sportif dan tanggung jawab.

Selama melihat berbagai permodelan dari guru pamong selama proses pembelajaran di kelas, praktikan dapat menyimpulkan bahwa mata pelajaran penjaskes sangat begitu mendapat perhatian dari para siswa. Hal ini dapat dilihat dari tingkah laku para siswa selama mengikuti pelajaran. Banyak di antara mereka yang antusias memperhatikan selama proses pembelajaran selesai.

Sebagai salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah, pembelajaran Penjaskes mendapat bagian 2 x 45 menit pelajaran selama seminggu. Namun pada saat ini bertepatan dengan bulan ramadan maka jam pelajaran dikurangi yaitu menjadi 2 x 35 menit. Dengan minimalnya jam pelajaran yang disediakan, diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pembentukan perilaku yang sportif dan tanggung jawab pada peserta didik, baik dalam sifat maupun perilaku.

## **2. Ketersediaan Sarana dan Prasarana KBM di Sekolah Praktikan**

Tidak dapat dipungkiri bahwa keberhasilan suatu pembelajaran ditentukan oleh faktor pendukung yaitu sarana dan prasarana PBM. Sarana dan prasarana KBM di SMA NEGERI 1 PEKALONGAN sudah sangat cukup memadai. Terbukti adanya suatu ruangan atau gudang untuk tempat penyimpanan alat – alat olahraga yang sudah lumayan baik dan terdapat lapangan basket, volly, futsal, tenis dan lapangan volly dan bulutangkis indor. Bahkan sering memenangkan juara umum popda.

Sarana yang tersedia di SMA NEGERI 1 PEKALONGAN antara lain bola sepak, bola basket, bola volly dan alat-alat penunjang pembelajaran yang lain. Penggunaan fasilitas tersebut dapat digunakan oleh semua pihak dalam pembelajaran setelah mendapat izin dari bagian sarana dan prasarana sekolah sebelumnya.

## **3. Kualitas Guru Pengampu dan Kualitas Pembelajaran**

Pembelajaran Penjaskes yang dilakukan di SMA NEGERI 1 PEKALONGAN ini mengikuti kurikulum KTSP. Guru pamong sendiri merupakan alumni UNNES, jadi tidak heran kalau mempunyai kualitas. Dalam menyampaikan materi pembelajaran tidak selalu terfokus pada RPP dan Silabus yang sudah ada, tetapi guru mempunyai inisiatif untuk mengembangkan sendiri tanpa terpaku pada sistem yang ada. Siswa dituntut aktif dalam belajar. Kualitas guru pamong yang memiliki disiplin ilmu Penjaskes dengan pengalaman dan pengetahuan yang banyak sehingga dapat menyampaikan materi dan pembelajaran dengan baik kepada siswa melalui berbagai metode dan pendekatan.

Selama observasi berlangsung, praktikan melihat dalam proses belajar mengajar guru juga melibatkan keaktifan siswa yaitu, Guru selalu mengadakan evaluasi pembelajaran untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan dalam proses belajar mengajar.

#### **4. Kemampuan Diri Praktikan**

Mahasiswa praktikan jurusan PJKR sesungguhnya telah mendapatkan teori tentang keolahragaan dan juga teori mengenai pelaksanaan pembelajaran penjaskes yang baik. Mahasiswa praktikan juga telah mengikuti *microteaching*, namun hal tersebut tidak cukup. Banyak hal di luar rencana terjadi sehingga menuntut guru praktikan agar lebih kreatif dalam melaksanakan pembelajaran Penjaskes agar tidak terkesan membosankan. Praktikan merasa masih sangat kurang dan harus banyak belajar sehingga kemampuan mengajarnya akan semakin meningkat.

#### **5. Nilai Tambah Setelah Mengikuti PPL II**

Selama melakukan observasi dalam PPL II, dalam pembelajaran di SMA NEGERI 1 PEKALONGAN, praktikan lebih mengerti betapa pentingnya interaksi antar guru, siswa yang harmonis di sekolah sehingga tidak terjadi kesalah pahaman dalam komunikasi. Hal ini akan mendukung kelancaran pembelajaran di sekolah.

Demikian halnya, pentingnya interaksi antara guru dengan siswa di dalam kelas. Seorang guru harus dapat memahami karakter siswa dan apa yang dibutuhkan siswa.

#### **6. Saran Pengembangan bagi Sekolah dan UNNES**

Mutu pendidikan di SMA NEGERI 1 PEKALONGAN sudah sangat baik, namun demikian perlu adanya peningkatan tentang PBM kepada para siswa agar dioptimalkan lagi dan menjaga saran prasarana dalam upaya peningkatan dan pemertahanan mutu, dalam hal ini bagi pembelajaran Penjaskes, perlu adanya perawatan dan pembenahan alat-alat penunjang PBM.

Untuk UNNES dalam pembekalan PPL sudah sangat cukup baik, namun semoga pelaksanaan PPL berikutnya lebih memperhatikan aspek peningkatan keterampilan praktikan dalam pengajarannya dengan memberikan pembekalan yang memadai baik saat masih kuliah maupun sebelum pelaksanaan PPL.

Pekalongan, Oktober 2012

Mengetahui:  
Guru Pamong,

Mahasiswa Praktikan

Imam Subchan S.Pd.  
NIP 19750731200701009

Wintrang Aditya  
NIM 6101406619

## SILABUS

Nama Sekolah : SMA NEGERI 1 PEKALONGAN  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XI / 1  
 Standar Kompetensi : 1. : Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi waktu			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
					TM	PS	PI		
1.1 keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• formasi, bentuk, dan strategi pola penyerangan 4--4dalam permainan sepak bola</li> <li>• Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi pola pertahanan dalam permainan sepak bola</li> </ul>	<p><b>Sepak Bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formasi permainan sepak bola penyerangan W -M atau 4-2-4</li> <li>• Formasi pertahanan sepak bola 4-4-2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola W M atau 4 - 2 - 4, merupakan pola yang menempatkan 4 pemain belakang, 2 center back dan 4 pemain depan</li> <li>• Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola 4 - 4 - 2, yang lebih menekankan pada pertahanan, pola ini menempatkan 4 pemain belakang, 4 pemain tengah dan 2 pemain depan.</li> </ul>		4			4 X 45 menit	Buku panduan taktik, strategi permainan sepak bola Lapangan sepak bola, gawang, bola, pluit, stop watch, corong

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi waktu			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
					TM	PS	PI		
1.2 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktikkan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola voli</li> <li>• Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (fair play) dalam permainan</li> </ul>	<b>Bola Voli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formasi permainan bola voli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai dengan posisinya. misalnya mempergunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set-uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper</li> </ul>		4			4 X 45 menit	Buku panduan taktik, strategi permainan bola voli Lapangan bola voli, bola, pluit, stop watch, corong

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi waktu			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
					TM	PS	PI		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola basket</li> <li>• Menerapkan strategi penyerangan</li> <li>• Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (fair play) dalam permainan</li> </ul>	<p><b>Bola Basket</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengintegrasian teknik dalam permainan bola basket</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan permainan bola basket dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan osisinya.</li> <li>• Melakukan latihan pola penyerangan 1-2-2 dapat dilihat pada penerapan strategi penyerangan kilat dan penyerangan berpola dengan dasar pokok: ada pengatur serangan pengaman, penembak, pengumpan dan perayah.</li> </ul>		2			2 X 45 menit	Lapangan bola basket, bola, corong, pluit, stop watch

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi waktu			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
					TM	PS	PI		
1.3.Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola kecil secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan softball/ bseball</li> <li>Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (fair pay) dalam permainan</li> </ul>	<b>Softball/baseball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formasi permainan softball/ aseball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan permainan softball/baseball dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya. Pola penyerangan didukung oleh teknik individu maupun regu antara lain kemahiran memukul, sliding, lari selain itu manager yang akan memberikan arahan pola penyerangan yang digunakan.</li> </ul>				2 X 45 menit	Buku panduan taktik, strategi permainan softball/baseball Lapangan soft ball/baseball, bola pluit, stop watch ,	



Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi waktu			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
					TM	PS	PI		
1.5 Keterampilan teknik penyerangan salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik penyerangan dengan menggunakan tangan</li> <li>melakukan teknik menghindar dari serangan dengan menggunakan tangan</li> <li>Melakukan gerakan serang hindar secara berpasangan</li> </ul>	<b>Pencak Silat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teknik serangan tangan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pemanasan secara klasikal</li> <li>Berlatih secara klasikal berbagai teknik pukulan menggunakan kepalan tangan, telapak tangan, dan sikut</li> <li>Berpasangan berlatih pukulan dan teknik menghindar menggunakan tangan, terdiri dari pukulan depan lintasan lurus, dibantu pergerakan bahu putaran pinggang, pukulan sangkol/bandul dengan posisi tangan ditekuk 90 derajat, lintasan dari ayunan bawah, pukulan lingkaran lintasannya dari samping luar ke dalam tubuh, pukulan samping menggunakan punggung tangan.</li> <li>Berpasangan melakukan latihan gerak serang dan hindar.</li> </ul>		4			4 X 45 menit	Panduan berlatih bela diri  Stop watch, pluit, target pukulan, body protector

## SILABUS

Nama Sekolah : SMA NEGERI 1 PEKALONGAN  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XI / 1  
 Standar Kompetensi : 2. aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya, nilai nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi waktu			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
					TM	PS	PI		
2.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan</li> <li>• Melakukan bentuk latihan tenaga ledak</li> <li>• Melakukan berbagai bentuk latihan kecepatan</li> <li>• Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan</li> </ul>	<p><b>Latihan Kebugaran Jasmani:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelincahan</li> <li>• Explosive power</li> <li>• Kecepatan:</li> <li>• Kekuatan otot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• melakukan pemanasan siswa secara bergantian erlatih untuk meningkatkan elincahan dengan lari bolak-balik, lari zig-zag, lari membuat angka delapan</li> <li>• Melakukan latihan naik turun tangga selama 5-8 menit untuk meningkatkan tenaga ledak secara berkelompok.</li> <li>• Melakukan latihan untuk meningkatkan kecepatan dengan berbagai cara di antaranya: latihan percepatan, lari menaiki tangga atau bukit, lari menuruni tangga atau bukit, latihan kecepatan reaksi (permainan hitam-hijau) dan lari cepat dari start melayang.</li> <li>• Melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan lima kelompok otot yaitu: kelompok otot peras lengan, extensor punggung, extensor tungkai, bahu (menarik)</li> </ul>	<p>Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA</p> <p>Tes perbuatan Tes TKJI(tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA</p>	2			2 X 45 menit	<p>Sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta</p> <p>Stop watch, pluit,</p> <p>Buku Sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan</p>

			dan bahu (mendorong) lengan dengan bentuk latihan push up, perut dengan sit up, bahu dengan pull up, secara bergantian.						Jakarta  Stop watch, pluit,
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan berbagai bentuk latihan ketepatan.</li> <li>Melakukan berbagai bentuk latihan daya tahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ketepatan</li> <li>Daya tahan kerja jantung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan untuk meningkatkan ketepatan dengan cara melempar bola ke arah lobang ban mobil yang digantung secara bergantian.</li> <li>Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan dengan cara lari piramid mulai dari jarak 400M, 500M, 600M, 500M, 400M secara berkelompok</li> </ul>	Tes perbuatan Tes TKJI(tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA	2			2 X 45 menit	Buku Sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta  Stop watch, pluit,

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi waktu			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
					TM	PS	PI		
2.2 Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan konsep dasar tes dan pengukuran kebugaran jasmani</li> <li>• Mengukur kelincahan</li> <li>• Mengukur kekuatan</li> <li>• Mengukur daya tahan</li> <li>• Mengukur kecepatan</li> <li>• Mengukur kelentukan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes dan pengukuran kebugaran jasmani</li> <li>• Tes kelincahan lari bolak balik, lari kelok-kelok squat trus</li> <li>• Tes kekuatan cinning, dippin g, sit up, berbaring angkat kaki, push up,</li> <li>• Tes daya tahan: lari 1400 meter keatas, tes balke, tes coopper</li> <li>• Tes kecepatan lari 40, 50 dan 60 meter</li> <li>• Tes kelentukan togok fleksi kedepan dan togok</li> <li>• flexi ke belakang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara berkelompok siswa berlatih mengukur kelincahan, ketepatan, kekuatan, kecepatan, kelentukan</li> <li>Melaporkan hasil pengukuran dalam laporan kelompok</li> </ul>	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA	2			2 X 45 menit	Panduan peningkatan kebugaran jasmani  Stop watch, pluit,

SILABUS

Nama Sekolah : SMA NEGERI 1 PEKALONGAN  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : X / 1  
 Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi waktu			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
					TM	PS	PI		
3.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan rangkaian senam lantai berguling ke depan dilanjutkan lenting tengkuk diatas peti ompat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian siswa melakukan latihan berguling depan dan belakang dilanjutkan latihan lenting tengkuk diatas peti dengan mengutamakan keselamatan</li> </ul>	Tes perbuatan	4			4 X 45 menit	Buku sumber pendidikan jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004  Matras , Stop watch, pluit
3.2 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan rangkaian senam lantai tanpa menggunakan alat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rangkaian senam lantai tanpa alat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan berguling depan dan belakang dilanjutkan latihan lenting tengkuk dengan mengutamakan keselamatan</li> </ul>	Tes perbuatan	2			2 X 45 menit	

## SILABUS

Nama Sekolah : SMA NEGERI 1 PEKALONGAN  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XI / 1  
 Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan aktifitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi waktu			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
					TM	PS	PI		
4.1. Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> <li>Merangkai gerakan senam aerobik secara berkelompok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Senam aerobik tanpa alat,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gerakan lengan, langkah pada keterampilan senam aerobik tanpa alat secara berkelompok, senam aerobik secara umum dibagi dua yaitu low impact aerobic adalah gerakan yang kaki pelaku tidak pernah meninggalkan lantai, sedangkan high impact aerobic adalah gerakan banyak lompat, jingkrak dan macam-macam lari meninggalkan lantai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> </ul> Pengamatan / observasi	4			4 X 45 menit	Buku sumber pendidikan jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004  Matras , Stop watch, pluit, kaset senam aerobik

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi waktu			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
					TM	PS	PI		
4.2 Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai disiplin, toleransi, kerja sama, keluwesan dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> <li>Merangkai gerakan senam aerobik dengan menggunakan alat sederhana secara berkelompok.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Senam aerobik menggunakan alat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berlatih merangkai gerak senam aerobik tanpa alat secara berkelompok terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang.</li> <li>Berlatih gerakan lengan, langkah pada keterampilan senam aerobik menggunakan alat secara berkelompok</li> </ul> <p>Berlatih merangkai gerak senam aerobik menggunakan alat secara berkelompok</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes perbuatan</li> </ul>	2			2 X 45 menit	<p>Buku sumber pendidikan jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004</p> <p>Matras , Stop watch, pluit, kaset senam aerobic</p>

## SILABUS

Nama Sekolah : SMA NEGERI 1 PEKALONGAN  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XI / 1  
 Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan berbagai gaya renang dan loncat indah dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya\*).

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi waktu			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
					TM	PS	PI		
5.1 Mempraktikkan keterampilan renang gaya samping untuk pertolongan erta nilai disiplin, keberanian, erja sama, dan kerja keras	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan renangwater trapen</li> <li>Melakukan keterampilan renang pertolongan dengan menggunakan gaya bebas</li> </ul>	<b>Renang pertolongan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian berlatih gerakan renang water trapen</li> <li>Berlatih renang pertolongan dengan menggunakan gaya bebas</li> <li>Penyelamatan di air merupakan keterampilan renang lanjutan, sebagai syarat utama bahwa penyelamat harus menguasai betul berbagai teknik renang. Cara memegang korban dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, berusaha dari belakang korban dan yang aling penting harus menghindari dari cengkeraman korban yang panik dan meronta-ronta karena ketakutan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes perbuatan</li> </ul>	2			2 X 45 menit	Buku sumber Belajar Berenang (You Can Swim), David Haller, Pioner, Bandung, 1982  Kolam renang, pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi waktu			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
					TM	PS	PI		
5.22 Melakukan keterampilan loncat indah dari papan satu meter dengan teknik serta nilai disiplin, keberanian dan kerja keras	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan loncat indah dari posisi berdiri di pinggir kolam</li> <li>Melakukan keterampilan loncat indah dari ketinggian satu meter mendarat dengan kedua kaki rapat</li> <li>Melakukan keterampilan loncat indah dari satu meter mendarat dengan kedua lengan lurus rapat</li> </ul>	<b>Loncat indah</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>secara bergantian siswa melakukan loncat indah dari pinggir kolam dengan gaya paku, berdiri di pinggir kolam, kedua lengan diayunkan ke atas depan ketika mengangkat satu kaki, saat kedua lengan diturunkan diikuti kaki rapat lutut ditekuk, kemudian ayunkan kembali kedua lengan ke depan bersamaan lutut diluruskan, ketika melompat diatas poisisi badan lurus, kaki rapat dan kedua lengan rapat disamping badan.</li> <li>Berlatih secara bergantian siswa melakukan keterampilan loncat indah dari ketinggian satu meter mendarat dengan kedua kaki rapat lurus</li> <li>Berlatih secara bergantian siswa melakukan keterampilan loncat indah dari ketinggian satu meter mendarat dengan kedua lengan lurus rapat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes perbuatan</li> </ul>	2			2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kolam renang</li> <li>Pelampung renang</li> <li>Kaca mata renang</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>

## SILABUS

Nama Sekolah : SMA NEGERI 1 PEKALONGAN  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XI / 1  
 Standar Kompetensi : 6. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi waktu			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
					TM	PS	PI		
6.1. Memahami bahaya HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendefinisikan pengertian HIV/AIDS</li> <li>• Mengidentifikasi bahaya yang diakibatkan oleh penularan virus HIV/AIDS</li> </ul>	<b>Bahaya HIV/AIDS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi berkelompok diberikan tugas untuk mencari informasi tentang HIV/AIDS</li> <li>• Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDSgejalanya 5-10 tahun baru diketemukan, demam dalam waktu lama, BB menurun jauh, sesak nafas dan batuk, pembesaran kelenjar di leher dan pangkal paha, diare hebat, infeksi yang tak lazim bagi manusia, dan diakhiri dengan kematian</li> </ul>	Tes tertulis	2			2 X 45 menit	Panduan tentang HIV/AIDS
6.2 Memahami cara penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengklasifikasi faktor-faktor penyebab penularan HIV/AIDS</li> <li>•</li> </ul>	<b>Cara penularan HIV/AIDS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mengklasifikasi penyebab penularan virus HIV/AIDS menurut Prof. Luc Montagnier hubungan seksual homoseksual, heteroseksual maupun oral seks bisa menular AIDS/HIV, virus ini hanya membutuhkan sekali saja untuk kontak dengan penderita</li> <li>• Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang penyebab penularan HIV/AIDS</li> </ul>	Tes tertulis	1		1 X 45 menit		
				Tes tertulis	1		1 X 45 menit		

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi waktu			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
					TM	PS	PI		
6.3 Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan cara penularan HIV/AIDS</li> <li>• Mengidentifikasi cara menghindari penularan HIV/AIDS</li> </ul>	<b>Cara menghindari penularan HIV/AIDS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dibagi kelompok diberikan tugas: cara menghindari penularan HIV/AIDS yaitu: Taat beragama, hindarkan hubungan seksual dengan kelompok risiko tinggi seperti pelacur, homoseks, penyalahguna Narkoba, jangan gunakan alat cukur, sikat gigi dan pemotong kuku milik orang lain, karena mungkin alat itu mengandung butir-butir darah penderita AIDS</li> <li>• Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes tertulis</li> </ul>	1			1 x45 mnt	Panduan tentang HIV/AIDS

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Materi Pokok</b>	<b>: Formasi Permainan Bola Voli</b>
<b>Kelas/semester</b>	<b>: XI / I</b>
<b>Alokasi waktu</b>	<b>: 2 x 45 menit</b>

---

---

### **Standar Kompetensi**

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

### **Kompetensi Dasar**

- Mempraktikkan ketrampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

### **Indikator**

1. Dengan penjelasan dari guru, siswa dapat mengetahui pengertian dan kegunaan formasi permainan bola voli.
2. Dengan penjelasan dan demonstrasi dari guru, siswa dapat mengetahui tahapan-tahapan teknik dasar formasi permainan bola voli dengan benar.
3. Dengan penjelasan dan pemberian contoh dari guru siswa mampu melakukan formasi permainan bola voli dengan benar.
4. Siswa dapat bekerja sama, percaya diri dan berani untuk melakukan formasi permainan bola voli.

### **Tujuan Pembelajaran**

1. Mengetahui pengertian dan kegunaan formasi permainan bola voli yang benar.
2. Mengetahui tahap-tahap teknik dasar formasi permainan bola voli yang benar
3. Mempraktikkan formasi permainan bola voli dengan benar

4. Memiliki sikap percaya diri dan berani dalam melakukan formasi permainan bola voli.

### **Materi Pembelajaran**

- Formasi permainan bola voli.

### **Metode Pembelajaran**

- a. Penyampaian materi.
- b. Pemberian contoh gerak.
- c. Praktek.
- d. Tanya jawab.

### **Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

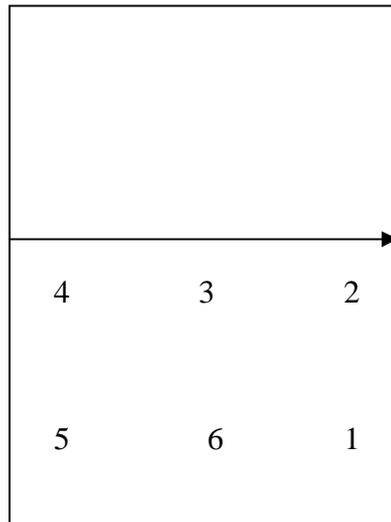
#### **Kegiatan awal**

- 1) Guru datang tepat waktu ( nilai kedisiplinan )
- 2) Para siswa diminta untuk berdoa sebelum pelajaran dimulai. ( nilai religius)
- 3) Guru mengecek kehadiran untuk mengetahui kehadiran peserta didik dan menyiapkan kondisi fisik dan psikis siswa
- 4) Guru melakukan apersepsi dengan mengingatkan peserta didik tentang pengertian formasi permainan bola voli.
- 5) Pemanasan
  - a. lari memutari lapangan sebanyak 2 kali
  - b. peregangan

#### **Kegiatan Inti**

##### **1. Eksplorasi**

- ❖ Guru menjelaskan pengertian dan kegunaan formasi serta posisi masing – masing tugas pemain. Formasi permainan bola voli misalkan pola dasar yaitu dengan 4 smesher, 1 set uper, 1 libero



keterangan :

1. Smesher 4 belakang dan servis
2. Smesher 1 depan kanan
3. Set uper
4. Smesher 2 depan kiri
5. Smesher 3 belakang kiri

## 2. Elaborasi

- ❖ Sebagai kegiatan elaborasi guna memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, guru dengan metode tanya jawab.

## 3. Konfirmasi

Sebagai kegiatan umpan-balik (kegiatan konfirmasi) :

1. Siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pada pembagian tugas pemain sesuai dengan posisinya.
2. Guru mengevaluasi gerakan yang dilakukan oleh siswa.
3. Siswa melakukan gerakan teknik dasar pola penyerangan setelah dievaluasi oleh guru

## Penutup

- ✓ Guru membariskan siswa
- ✓ Siswa dengan guru membuat kesimpulan mengenai definisi formasi permainan bola voli. (**refleksi**)
- ✓ Guru memberikan evaluasi secara menyeluruh (klasikal)
- ✓ Guru memberi penghargaan dan pengakuan bagi siswa yang cerdas, aktif, dan bisa bekerja sama dalam kegiatan pembelajaran
- ✓ Guru memberikan motivasi pada siswa dan memberitahukan materi

untuk pertemuan selanjutnya.

- ✓ Guru mengakhiri pembelajaran dan ditutup dengan berdo'a akhir.  
(nilai religius )
- ✓ Guru meninggalkan lapangan tepat waktu. (nilai kedisiplinan)

### **Alat dan Sumber**

- **Alat**

1. Bola Voli
2. Jam
3. Cone
4. Peluit

- **Sumber Belajar**

LKS Olahraga kelas XI SMA

- **Penilaian**

Proses : dilakukan melalui pengamatan guru saat proses pembelajaran berlangsung.

Hasil :

- a) Benarnya cara melakukan tahapan-tahapan teknik formasi permainan bola voli.
- b) Penguasaan siswa dalam melakukan teknik dasar formasi permainan bola voli

Pekalongan, 27 Agustus 2012

Guru Pamong

Praktikan

**IMAM SUBCHAN S.Pd**

NIP.1975073120070 1 009

**WINTRANG ADITYA**

NIM.6101406619

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

- SMP** : SMA NEGERI 1 PEKALONGAN
- Mata Pelajaran** : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
- Kelas / Semester** : XI / 1
- Standar kompetensi** : Mempraktikkan salah satu gaya renang dan nilai – nilai yang terkandung didalamnya.
- Kompetensi Dasar** : Memahami dan mempraktikkan kombinasi teknik renang gaya dada dengan baik serta nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, percaya diri, keberanian, semangat, menghargai lawan, bertanggung jawab, bersedia berbagi tempat dan peralatan.
- Indikator** :
1. Melakukan teknik meluncur renang gaya dada.
  2. Melakukan gerakan tungkai renang gaya dada
  3. Melakukan teknik gerakan kombinasi lengan dan pernafasan renang gaya dada
  4. Melakukan renang gaya dada
- Alokasi Waktu** : Tentatif

### A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat memahami dan mempraktikkan teknik dasar meluncur, gerakan tungkai, dan gerakan kombinasi lengan dan pernafasan gaya dada dengan baik dan benar, serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab dan kebersihan.

### B. Materi pembelajaran

Renang gaya dada

- a. Melakukan teknik meluncur
- b. Melakukan teknik gerakan tungkai
- c. Melakukan teknik gerakan lengan dan pernafasan renang gaya dada
- d. Melakukan teknik koordinasi gerakan tungkai, lengan, dan pernafasan gaya dada

### C. Metode Pembelajaran

- a. Penyampaian materi (Ceramah)
- b. Pemberian contoh gerak Part and whole (tahap demi tahap)

c. Praktek.

d. Tanya jawab dan Evaluasi secara langsung

#### **D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

a. Kegiatan Awal / Pendahuluan

1. Siswa dipimpin berdoa
2. Pemanasan di darat lari 3 putaran mengelilingi kolam kemudian peregangan dan pelentukan. Pemanasan di air melakukan permainan air.
3. Menjelaskan materi yang akan disampaikan
  - Guru menjelaskan pengertian renang gaya dada  
Gaya dada merupakan salah satu dari empat gaya yang diperlombakan. Gaya ini merupakan salah satu gaya tertua dalam sejarah dunia renang, karena akar dari gaya ini dapat ditelusuri sampai ke zaman sebelum masehi.

b. Kegiatan Inti

- Siswa dibagi dalam beberapa kelompok diberikan penjelasan dan melakukan gerakan meluncur secara bergantian.

Guru menjelaskan dan memperagakan tahapan-tahapan melakukan teknik

❖ Tahapan permulaan :

- Latihan meluncur

Permulaan latihan didasari dengan gaya meluncur, yaitu tangan rapat dan lurus ke arah depan, posisi kaki rapat dan lurus. Untuk teknik meluncur siswa melakukannya dari dalam air, kemudian salah satu kaki terkuat mendorong dinding kolam sekuat tenaga agar melesat jauh.

❖ Tahapan pelaksanaan :

- Latihan teknik gerakan tungkai

Melakukan gerakan tungkai secara klasikal, kedua tangan memegang parit tepi kolam. Kedua tungkai melakukan gerakan renang gaya dada.

Posisi awal kaki gaya dada :

a. Lurus ke belakang

b. Lipatkan kedua kaki, dengan menarik tungkai kaki bawah mendekati pinggul

- c. Kemudian Tarik terus tungkai kaki bawah hingga maksimal (jangan melipat kaki dengan menarik lutut ke bawah) akibatnya pinggul akan naik ke permukaan air.
- d. Saat melipat kedua tungkai kaki bawahnya mendekati pinggul, paha sedikit di buka.
- e. Setelah tarikan kaki maksimal, putarlah kedua pergelangan kaki mengarah ke luar, dimana telapak kaki siap untuk mengijak.
- f. Injaklah dengan telapak kaki mengarah agak keluar
- g. Akhir dari injakan ini, lakukan hingga kaki lurus.
- h. Serentak dengan injakan itu, lakukan menutup kedua kaki perlahan-lahan hingga berdampingan (rapat)
- i. Setelah tertutup kembali, dimana kedua kaki berada lurus di belakang.

- Latihan teknik gerakan lengan dan pernafasan renang gaya dada

Melakukan latihan pernafasan secara berpasangan satu orang memegang kedua tungkai temannya yang sedang dalam posisi telungkup kedua lengannya melakukan gerakan renang gaya dada, sesekali mengambil nafas diatas permukaan air dan mengeluarkan udara didalam air.

Gerakan tangan atau lengan :

- a. Dapat diawali dengan berdiri dikolam dangkal, bungkukan tubuh kearah depansampai rata - rata air dengan permukaan air, kedua lengan lurus kesamping kepala.
  - b. Kedua telapak tangan melakukan sapuan keluar dan sambil membuat setengah lingkaran dengan sapuan ke dalam sampai kedua tangan bertemu dibawah dagu.
  - c. Luncurkan kedua tangan kedepan sampai kedua lengan lurus dan rapat.
- Latihan teknik gerakan tungkai,lengan dan pernafasan renang gaya dada
- Secara klasikal maupun bergantian melakukan koordinasi gerakan renang dari meluncur dilanjutkan gerakan tungkai, gerakan lengan denganbernafas dilakukan berulang – ulang secara sistematis.

Rangkaian gerakan renang gaya dada :

- a. Sikap awal dengan kedua kaki lurus, ke belakang, kedua kaki di bawah permukaan air, dan kedua lengan lurus didepan.
- b. Bukalah kedua lengan hingga melebihi perpajangan garis bahu, sementara posisi kepala sebagian di bawah permukaan air dan kedua kaki tetap lurus di belakang.
- c. Bukalah kedua lengan hingga melebihi perpajangan garis bahu melalui keyuhan kedua telapak tangan.
- d. Serentak dengan mengembalikan kedua lengan lurus ke depan, kepala masuk permukaan air, dan kemudian mulai kedua kaki bergerak untuk dilipat atau ditarik.
- e. Bersamaan dengan mengembalikan kedua lengan ke depan, kaki ditarik mendekati pinggul dan kepala secara bertahap masuk permukaan air.
- f. Kedua kaki melakukan lipatan maksimum, serentak dengan itu kedua lengan segera bergerak diluruskan ke depan.
- g. Akhir dari bukaan samping, lakukan sikut tinggi dengan kepala siap untuk mengambil nafas, sementara telapak tangan tetap pada posisi mengayuh.
- h. Sambil melingkarkan kedua tangan dengan sikut tinggi mulai diangkat untuk mengambing udara pernafasan di atas permukaan air.
- i. Tarikan berakhir kira-kira di bawah dagu, kedua tangan mengambil sikap untuk kembali meluncur ke depan. Sementara itu kepala melalui mulut telah mengambil udara di atas permukaan air.
- j. Selama proses meluruskan kedua lengan ke depan, kaki sudah dalam sikap untuk menginjak.
- k. Saat kedua lengan lurus kedepan, maka kedua kaki melakukan injakan kasar ke samping yang diperkirakan lebih lebar dari perpanjangan lebar pinggul.
- l. Masukkan bagian kepala ke permukaan air dengan lurusnya kedua lengan di samping kepala, kedua kaki serentak ditutup hingga lurus dan kembali kepada sikap semula.

- c. Kegiatan Akhir
  - 1. Guru mengevaluasi, menjelaskan dan diskusi tentang materi yang telah diberikan.
  - 2. Siswa dipimpin untuk berdoa.
  - 3. Siswa dibubarkan.

- **Sumber Belajar**

**E. Alat dan Sumber Belajar**

- a. Alat
  - 1. Stop wath
  - 2. Peluit
  - 3. Kolam Renang
  - 4. Pakaian renang
  - 5. Pelampung
  - 6. Kacamata renang
- b. Buku LKS Penjaskes untuk kelas VIII.
- c. Buku referensi :
  - Mujahir, *Pendidikan jasmani dan kesehatan untuk SMU kelas 1*, Erlangga, Bandung, 1997.
  - Drs. Murni Muhammad, *RENANG*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, 1999/2000.

Pekalongan, 27 Agustus 2012

Mengetahui  
Guru Pamong

Praktikan

**IMAM SUBCHAN S.Pd**  
NIP. 1975073120070 1 009

**WINTRANG ADITYA**  
NIM. 6101406619

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Materi Pokok</b>	<b>: Pola penyerangan 4-2-4 dalam sepak bola</b>
<b>Kelas/semester</b>	<b>: XI / I</b>
<b>Alokasi waktu</b>	<b>: 2 x 45 menit</b>

---

---

### **Standar Kompetensi**

- Mempraktikan berbagai ketrampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

### **Kompetensi Dasar**

- Mempraktikkan ketrampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

### **Indikator**

1. Dengan penjelasan dari guru, siswa dapat mengetahui pengertian dan kegunaan pola penyerangan 4-2-4 dalam sepak bola.
2. Dengan penjelasan dan demonstrasi dari guru, siswa dapat mengetahui tahapan-tahapan teknik dasar pola penyerangan 4-2-4 dalam sepak bola dengan benar.
3. Dengan penjelasan dan pemberian contoh dari guru siswa mampu melakukan pola penyerangan 4-2-4 dalam sepak bola dengan benar.
4. Siswa dapat bekerja sama, percaya diri dan berani untuk melakukan pola penyerangan 4-2-4 dalam sepak bola.

### **Tujuan Pembelajaran**

1. Mengetahui pengertian dan kegunaan pola penyerangan 4-2-4 dalam sepak bola yang benar.
2. Mengetahui tahap-tahap teknik dasar pola penyerangan 4-2-4 dalam sepak bola yang benar
3. Mempraktikkan pola penyerangan 4-2-4 dalam sepak bola dengan benar

4. Memiliki sikap percaya diri dan berani dalam melakukan pola penyerangan 4-2-4.

### **Materi Pembelajaran**

- Formasi permainan sepak bola dengan pola penyerangan 4-2-4.

### **Metode Pembelajaran**

- a. Penyampaian materi.
- b. Pemberian contoh gerak.
- c. Praktek.
- d. Tanya jawab.

### **Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

#### **Kegiatan awal**

- 1) Guru datang tepat waktu ( nilai kedisiplinan )
- 2) Para siswa diminta untuk berdoa sebelum pelajaran dimulai. ( nilai religius)
- 3) Guru mengecek kehadiran untuk mengetahui kehadiran peserta didik dan menyiapkan kondisi fisik dan psikis siswa
- 4) Guru melakukan apersepsi dengan mengingatkan peserta didik tentang pengertian pola penyerangan 4-2-4 dalam permainan sepakbola
- 5) Pemanasan
  - a. lari memutari lapangan sebanyak 2 kali
  - b. peregangan

#### **Kegiatan Inti**

##### **1. Eksplorasi**

- ❖ Siswa dibagi menjadi 3-4 kelompok melakukan pemanasan khusus sepakbola. Siswa melakukan passing ke arah siswa lain dengan cara acak. Setiap siswa bergerak mencari ruang kosong untuk kemudian menerima bola umpan dari siswa lainnya.
- ❖ Siswa melakukan permainan “tupai dan pemburu”

- Awalnya siswa membentuk lingkaran,
  - Kemudian secara cepat kita minta mereka membentuk kelompok-kelompok yang terdiri dari 3 orang, sehingga pasti akan tersisa satu orang yang tidak mempunyai kelompok.
  - Dari 3 orang tersebut kita minta satu orang menjadi tupai yang akan jongkok/merunduk, berada di antara 2 rekan lainnya yang membentuk pohon dengan cara berpegangan tangan saling berhadapan, seperti pada permainan “ular naga panjangnya”.
  - Fasilitator akan mulai dengan memberikan cerita, di mana dalam ceritanya akan diselipkan kata PEMBURU, ANGIN, dan BADAI.
    - Jika disebut kata PEMBURU, maka semua tupai harus pindah ke pohon yang lain, jadi berpindah ke kelompok lainnya, secepatnya. Pohon tetap diam di tempat.
    - Jika disebut kata ANGIN, maka yang berpindah adalah pohon, tanpa boleh melepas pegangan tangannya, mencari tupai yang lain.
    - Namun jika yang disebut adalah BADAI, maka semua harus berpindah dan berganti peran, boleh jadi tupai atau pohon dan sebaliknya.
- ❖ Guru memberikan materi mengenai teknik dasar pola penyerangan 4-2-4 dan tahap-tahap latihan dan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dan model pembelajaran yang akan diterapkan.
- Pola penyerangan 4-2-4 adalah formasi pemain dalam permainan sepak bola yang terdiri dari empat pemain dari barisan pertahanan (tanpa atau dengan libero), dua pemain dari barisan penghubung (lapangan tengah), dan empat pemain dari barisan penyerang.
  - Langkah-langkah umum melakukan pola penyerangan 4-2-4:

- Empat barisan belakang merupakan suatu pertahanan yang baik untuk menjaga gawangnya.
- Dua gelandang bermain saling bersisihan dan saling menolong. Salah satu dari mereka maju ke depan apabila temannya melakukan penyerangan.

## **2. Elaborasi**

- ❖ Sebagai kegiatan elaborasi guna memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, guru dengan metode tanya jawab.

## **3. Konfirmasi**

Sebagai kegiatan umpan-balik (kegiatan konfirmasi) :

1. Siswa melakukan teknik dasar pola penyerangan dalam permainan sepakbola sederhana.
2. Guru mengevaluasi gerakan yang dilakukan oleh siswa.
3. Siswa melakukan gerakan teknik dasar pola penyerangan setelah dievaluasi oleh guru

## **Penutup**

- ✓ Guru membariskan siswa
- ✓ Siswa dengan guru membuat kesimpulan mengenai definisi pola penyerangan 4-2-4.(refleksi)
- ✓ Guru memberikan evaluasi secara menyeluruh (klasikal)
- ✓ Guru memberi penghargaan dan pengakuan bagi siswa yang cerdas, aktif, dan bisa bekerja sama dalam kegiatan pembelajaran
- ✓ Guru memberikan motivasi pada siswa dan memberitahukan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- ✓ Guru mengakhiri pembelajaran dan ditutup dengan berdo'a akhir. (nilai religius )
- ✓ Guru meninggalkan lapangan tepat waktu. (nilai kedisiplinan)

## **Alat dan Sumber**

- **Alat**

1. Bola
2. Jam
3. Cone
4. Peluit

- **Sumber Belajar**

[www.youtube.com/finishing/2011](http://www.youtube.com/finishing/2011)

- **Penilaian**

Proses : dilakukan melalui pengamatan guru saat proses pembelajaran berlangsung.

Hasil :

- a) Benarnya cara melakukan tahapan-tahapan teknik pola penyerangan 4-2-4 dalam sepak bola.
- b) Penguasaan siswa dalam melakukan teknik dasar pola penyerangan 4-2-4 dalam sepak bola

Pekalongan, 27 Agustus 2012

Mengetahui

Guru Pamong

Praktikan

**IMAM SUBCHAN S.Pd.**

NIP.1975073120070 1 009

**WINTRANG ADITYA**

NIM. 6101406619

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Materi Pokok</b>	<b>: Teknik dasar shooting dalam bola basket</b>
<b>Kelas/semester</b>	<b>: XI / I</b>
<b>Alokasi waktu</b>	<b>: 2 x 45 menit</b>

---

---

### **Standar Kompetensi**

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

### **Kompetensi Dasar**

- Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olah raga beregu bola besar dengan baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

### **Indikator**

1. Dengan penjelasan dari guru, siswa dapat mengetahui pengertian dan kegunaan shooting dalam bola basket.
2. Dengan penjelasan dan demonstrasi dari guru, siswa dapat mengetahui tahapan-tahapan teknik dasar shooting dalam bola basket dengan benar.
3. Dengan penjelasan dan pemberian contoh dari guru siswa mampu melakukan shooting dalam bola basket dengan benar.
4. Siswa dapat bekerja sama, percaya diri dan berani untuk melakukan shooting dalam bola basket.

### **Tujuan Pembelajaran**

1. Mengetahui pengertian dan kegunaan shooting dalam bola basket yang benar.
2. Mengetahui tahap-tahap teknik dasar shooting dalam bola basket yang benar.
3. Mempraktikkan shooting dalam bola basket dengan benar.
4. Memiliki sikap percaya diri dan berani dalam melakukan shooting .

## **Materi Pembelajaran**

- Teknik dasar bola basket yaitu shooting.

## **Metode Pembelajaran**

- a. Penyampaian materi.
- b. Pemberian contoh gerak.
- c. Praktek.
- d. Tanya jawab.

## **Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

### **Kegiatan awal**

- 1) Guru datang tepat waktu ( nilai kedisiplinan )
- 2) Para siswa diminta untuk berdoa sebelum pelajaran dimulai. ( nilai religius)
- 3) Guru mengecek kehadiran untuk mengetahui kehadiran peserta didik dan menyiapkan kondisi fisik dan psikis siswa
- 4) Guru memeriksa kelengkapan alat praktikan dan seragam olahraga yang dikenakan oleh peserta didik
- 5) Guru melakukan apersepsi dengan mengingatkan peserta didik tentang pengertian shooting dalam bola basket
- 6) Pemanasan
  - a. lari memutari lapangan sebanyak 2 kali
  - b. peregangan

### **Kegiatan Inti**

#### **1. Eksplorasi**

- ❖ Guru memberikan materi mengenai teknik dasar shooting dalam bola basket dan tahap-tahap latihan dan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dan model pembelajaran yang akan diterapkan.
1. Guru menjelaskan pengertian dan kegunaan shooting

Shooting merupakan teknik yang sangat penting untuk dikuasai, karena shooting merupakan salah satu cara membuat point selain lay up.

- Guru menjelaskan teknik dasar shooting dalam bola basket dan memperagakan tahapan-tahapan melakukan teknik dasar shooting. Adapun tahapan-tahapannya :

a. Shet shoot : biasa digunakan saat melakukan tembakan bebas.

- posisi lengan kanan sebagai lengan ayun.dan tangan kiri sebagai pengontrol bola dan arah tembakan.
- Kaki sejajar,saat melakukan tembakan
- Ayunan dimulai dari lutut.jadi gerakan awal shoot adalah sedikit menekuk lutut lalu berlanjut denan gerakan lengan
- Sasaran yang dilihat adalah lingkaran sebelah dalam,yang berdekatan dengan papan.Sehingga bila tenaga tembakan lebih,bola tetap memantul papan.bila tenaga kurang, bola tetap ada kemungkinan untuk masuk
- Putaran dalam tembakan menggunakan backspin,agar bola pantul cepat turun untuk segera di rebound

b. jump shoot : tembakan yang dilakukan dengan melakukan lompatan

- Hampir sama dengan tahapan-tahapan teknik shet shoot hanya saja bedanya disini dilakukan dengan sedikit lompatan.

c. 3 point shoot : tembakan yang dilakukan dari luar garis 3 angka

- Hampir sama dengan tahapan-tahapan teknik jump shootnya saja bedanya disini shooting di lakukan dari luar garis 3 angka.

## **2. Elaborasi**

- ❖ Sebagai kegiatan elaborasi guna memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, guru dengan metode tanya jawab.

### **3. Konfirmasi**

Sebagai kegiatan umpan-balik (kegiatan konfirmasi) :

1. Siswa mencoba memperagakan tahapan-tahapan teknik dasar shooting baik menggunakan shet shoot, jump shoot, maupun 3 point shoot sesuai yang dicontohkan guru praktikkan.
2. Guru mengevaluasi gerakan yang dilakukan oleh siswa
3. Siswa melakukan gerakan teknik dasar shooting setelah dievaluasi oleh guru

### **Penutup**

- ✓ Guru membariskan siswa
- ✓ Siswa dengan guru membuat kesimpulan mengenai kegunaan shooting .(refleksi)
- ✓ Guru memberikan evaluasi secara menyeluruh (klasikal)
- ✓ Guru memberi penghargaan dan pengakuan bagi siswa yang cerdas, aktif, dan bisa bekerja sama dalam kegiatan pembelajaran
- ✓ Guru memberikan motivasi pada siswa dan memberitahukan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- ✓ Guru mengakhiri pembelajaran dan ditutup dengan berdo'a akhir. (nilai religius )
- ✓ Guru meninggalkan lapangan tepat waktu. (nilai kedisiplinan)

### **Alat dan Sumber**

- **Alat**

1. Bola Basket
2. Jam
3. Cone
4. Peluit

- **Sumber Belajar**

pendidikan jasmani kelas 1 SMA, Drs. Agus Mukholid, M. Pd, Yudhistira, Surakarta, 2004.

- **Penilaian**

Proses : dilakukan melalui pengamatan guru saat proses pembelajaran berlangsung.

Hasil :

- a) Benarnya cara melakukan tahapan-tahapan teknik shooting dalam bola basket.
- b) Penguasaan siswa dalam melakukan teknik dasar shooting dalam bola basket

Guru Pamong

Pekalongan, 27 Agustus 2012

Praktikan

IMAM SUBCHAN S.Pd

NIP. 1975073120070 1 009

WINTRANG ADITYA

NIM.6101406619

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: XI / 1 (Satu)</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: (2 X 45 menit)</b>
<b>Standar Kompetensi</b>	: Mempraktekkan berbagai ketrampilan atletik dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	: Mempratekkan ketrampilan salah satu cabang olahraga atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai semangat dan percaya diri.
<b>Indikator</b>	: Siswa dapat melakukan ketrampilan atletik lompat tinggi gaya straddle (gaya guling perut).

#### **I. Tujuan pembelajaran**

- Siswa dapat melakukan awalan dengan benar.
- Siswa dapat melakukan tolakan dengan benar.
- Siswa dapat melewati mistar dengan gaya straddle.
- Siswa dapat mendarat dengan gaya yang benar

#### **II. Materi Ajar**

- Latihan teknik mengambil awalan

- Latihan teknik tolakan
- Latihan teknik melewati mistar gaya straddle
- Latihan teknik pendaratan

### **III. Metode Pembelajaran**

- Demonstrasi
- Praktek lapangan
- Penugasan
- Tanya jawab
- Pengamatan
- Evaluasi

### **IV. Langkah-langkah Pembelajaran**

#### **A. Kegiatan Awal**

- Siswa melakukan latihan pemanasan dengan ABC running dan strecing.
- Siswa memperhatikan penjelasan dari guru tentang materi atletik lompat tinggi gaya straddle.
- Siswa mengamati teknik awalan gaya straddle yang diperaktekkan guru atau siswa dengan benar.
- Siswa mengamati teknik tolakan gaya atraddle yang diperaktekkan guru atau siswa dengan benar.
- Siswa mengamati teknik melewati mistar dengan gaya straddle yang di praktekkan guru atau siswa dengan benar.
- Siswa melakukan gerakan sesuai contoh yang telah diberikan secara bergantian dan atau bersamaan.

B. Kegiatan Inti.

- Pengenalan teknik lompat tinggi gaya straddle.
- Latihan melakukan awalan dalam lompat tinggi gaya straddle.
- Latihan melakukan tolakan dalam lompat tinggi gaya straddle.
- Latihan teknik melewati mistar dengan gaya straddle.
- Latihan teknik mendarat dalam gaya straddle.

C. Kegiatan Akhir

- Siswa bertanya tentang kesulitan yang dihadapinya.
- Siswa diberi kegiatan dengan mengadu lompatan tertinggi.
- Siswa melakukan latihan pelepasan secara berkelompok atau individu.

**V. Alat/ Bahan/Sumber Belajar**

Alat : Mistar, tiang lompat tinggi, matras, pluit, stop wact.

Sumber Belajar : Gerry A, Carr. (2000). Atletik Untuk Sekolah. Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada

Pekalongan, 27 Agustus 2012

Mengetahui,

Guru Pamong

Praktikan

IMAM SUBCHAN S.Pd.

NIP.1975073120070 1 009

WINTRANG ADITYA

NIM.6101406619



## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Materi Pokok</b>	<b>: Tolak Peluru Gaya Membelakangi (o'brien)</b>
<b>Kelas/semester</b>	<b>: XI / I</b>
<b>Alokasi waktu</b>	<b>: 2 x 45 menit</b>

---

---

### **Standar Kompetensi**

- Mempraktikan berbagai ketrampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

### **Kompetensi Dasar**

- Mempraktikkan ketrampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

### **Indikator**

1. Dengan penjelasan dari guru, siswa dapat mengetahui pengertian dan kegunaan tolak peluru gaya membelakangi (o'brien).
2. Dengan penjelasan dan demonstrasi dari guru, siswa dapat mengetahui tahapan-tahapan teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi (o'brien) dengan benar.
3. Dengan penjelasan dan pemberian contoh dari guru siswa mampu melakukan tolak peluru gaya membelakangi (o'brien) dengan benar.
4. Siswa dapat bekerja sama, percaya diri dan berani untuk melakukan tolak peluru gaya membelakangi (o'brien).

### **Tujuan Pembelajaran**

1. Mengetahui pengertian dan kegunaan tolak peluru gaya membelakangi (o'brien) yang benar.
2. Mengetahui tahap-tahap teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi (o'brien) yang benar
3. Mempraktikkan tolak peluru gaya membelakangi (o'brien) dengan benar

4. Memiliki sikap percaya diri dan berani dalam melakukan teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi (o'brien).

### **Materi Pembelajaran**

- Teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi (o'brien).

### **Metode Pembelajaran**

- a. Penyampaian materi.
- b. Pemberian contoh gerak.
- c. Praktek.
- d. Tanya jawab.

### **Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

#### **Kegiatan awal**

- 1) Guru datang tepat waktu ( nilai kedisiplinan )
- 2) Para siswa diminta untuk berdoa sebelum pelajaran dimulai. ( nilai religius)
- 3) Guru mengecek kehadiran untuk mengetahui kehadiran peserta didik dan menyiapkan kondisi fisik dan psikis siswa
- 4) Guru melakukan apersepsi dengan mengingatkan peserta didik tentang pengertian teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi (o'brien).
- 5) Pemanasan
  - a. lari memutari lapangan sebanyak 2 kali
  - b. peregangan

#### **Kegiatan Inti**

##### **1. Eksplorasi**

- ❖ Siswa dibagi menjadi 3-4 berbanjar melakukan pemanasan khusus tolak peluru. Siswa melakukan timang-timang peluru. Setiap siswa mengangkat peluru dari samping telinga kemudian diangkat ke atas sampai sikunya lurus. Kemudian menggunakan dua tangan menimang peluru kemudian melemparnya ke belakang.

- ❖ Siswa melakukan push up untuk memperkuat otot lengan
  
- ❖ Guru memberikan materi mengenai teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi (o'brien) dan tahap-tahap latihan dan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dan model pembelajaran yang akan diterapkan.
  - Tolak peluru (short put) ,erupakan salah satu cabang olahraga atletik. Dalam tolak peluru dikenal ada dua macam gaya yang sering digunakan, yaitu : gaya lama atau menyamping (ortodoks) dan gaya baru atau membelakangi (o'briens). Yang akan dibahas adalah tolak peluru awalan membelakang (o'briens), nama o'briens diambil dari nama Parry O'Briens yaitu orang yang pertama kali melakukannya.
  - Untuk dapat melakukan tolak peluru dengan baik dan benar ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai yaitu :

#### **1. Cara memegang peluru**

Cara memegang peluru ada tiga macam yaitu :

- a. Jari-jari tangan agak renggang, kemudian ibu jari kelingking ditekuk berada disamping peluru, sehingga membantu agar peluru tidak mudah bergeser dari tempatnya. Untuk menggunakan cara ini penolak peluru harus memiliki jari-jari yang kuat dan panjang.
- b. Jari-jari tangan agak rapat, ibu jari disamping kemudian jari kelingking berada di samping belakang peluru. Jari kelingking mempunyai fungsi untuk menahan jangan sampai peluru bergerak dan juga dapat membantu menekan pada waktu peluru ditolakkan. Cara ini adalah cara pemegangan yang paling sering digunakan.
- c. Jari-jari tangan seperti pada cara di atas tetapi agak lebih renggang. Kelingking dibelakang peluru sehingga dapat ikut menolak. Ibu jari mempunyai fungsi untuk menahan agar peluru tidak bergerak ke samping. Cara pemegangan seperti ini biasanya dilakukan bagi mereka yang tangannya agak kecil dan jari-jarinya pendek.

## **2. Cara meletakkan peluru di leher**

- a. letakkan peluru pada pangkal leher atau bagian diatas bahu sedikit
- b. peluru bagian atas menempel pada dagu
- c. peluru pada bagian bawah yaitu antara ibu jari dan jari telunjuk sedikit melekat pada tulang selangka.

## **3. Teknik gerakan tolak peluru gaya o'brien**

### **a. gerak permulaan**

Atlet mengambil posisi dengan punggung membelakangi arah daerah lemparan dan berat badan berada di atas tungkai kanan. Sambil merendahkan badan, angkatlah tumit dari tungkai penopang, sementara tungkai belakang diangkat sedikit ke belakang atas. Selanjutnya tekuklah segera tungkai penopang hingga kedua tungkai tertekuk dan posisi badan menjadi lebih rendah dan membungkuk ke depan.

### **b. Gerak tolakan**

Bahu dan lengan kanan mendorong peluru ke depan dan bahu kiri meneruskan gerakannya ke depan sejauh mungkin. Tolakan diselesaikan ketika bertumpu di tungkai kiri yang dalam keadaan lurus sambil tangan memberi dorongan terakhir. Pada saat ini pelempar menghentikan laju badan ke depan melalui pergantian kaki, tungkai kiri bergerak ke belakang dan tungkai kanan bergerak ke depan, berat badan dipindahkan ke tungkai kanan dan badan diturunkan ke arah bawah.

### **c. Gerak meluncur**

Luncurkan tungkai kanan dengan cara menolak atau menghentakkan telapak kaki dan tumit ke lantai dan bersamaan dengan gerakan ini, tungkai ditendangkan dengan kuat ke arah balok stop. Gerakan persendian di atas dapat mempertahankan keseimbangan tubuh yang menandai suatu luncuran kaki kanan meninggalkan lantai, dan dengan cepat ditarik ke posisi bawah

badan, tepat di titik pusat lingkaran sambil tungkai kiri hampir serentak menjangkau lantai dekat ke arah balok stop dan sedikit ke arah kiri garis lemparan. Kedua kaki mendarat dengan telapak kaki sementara badan tetap membungkuk sambil kedua bahu dan kepala tetap menghadap (membelakangi arah lemparan) dan titik berat badandipusatkan di tungkai kanan.

d. Gerak akhir

dimulai dengan pemutaran kaki kanandan lutut ke depan dan dilanjutkan dengan penelusuran kedua tungkai. Pinggul digeser menyamping berat badan diantara dua kaki. Bahu kiri dibuka ke depan dan bahu kanan diangkat dan diputar ke kiri, badan dibawa ke atas sedikit membusur dan gerakan ini didahului dengan gerakan bagian bawah badan.

## **2. Elaborasi**

- ❖ Sebagai kegiatan elaborasi guna memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, guru dengan metode tanya jawab.

## **3. Konfirmasi**

Sebagai kegiatan umpan-balik (kegiatan konfirmasi) :

1. Siswa melakukan Bermain tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi
  - peserta masuk dan keluar lingkaran harus melewati belakang garis tengah.
  - peserta tolak peluru boleh melakukan lemparan/tolakan percobaan maksimal 2 kali.
  - peluru harus jatuh pertama kali di dalam sektor tolakan.
  - peluru harus ditolak dengan satu tangan.
  - setelah menolak tidak boleh menyentuh bagian atas balok pertahanan dan tanah di luar lingkaran.

- jika peserta tolak peluru 8 orang atau kurang, maka setiap peserta diberikan kesempatan menolak 6 kali tetapi jika peserta lebih dari 8 orang, maka setiap peserta diberi kesempatan menolak 3 kali.
- 2. Guru mengevaluasi gerakan yang dilakukan oleh siswa.
- 3. Siswa melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi (o'brien)

### **Penutup**

- ✓ Guru membariskan siswa
- ✓ Siswa dengan guru membuat kesimpulan mengenai gerakan teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi (o'brien).(refleksi)
- ✓ Guru memberikan evaluasi secara menyeluruh (klasikal)
- ✓ Guru memberi penghargaan dan pengakuan bagi siswa yang cerdas, aktif, dan bisa bekerja sama dalam kegiatan pembelajaran
- ✓ Guru memberikan motivasi pada siswa dan memberitahukan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- ✓ Guru mengakhiri pembelajaran dan ditutup dengan berdoa' a akhir. (nilai religius )
- ✓ Guru meninggalkan lapangan tepat waktu. (nilai kedisiplinan)

### **Alat dan Sumber**

- **Alat**
  - 1.Peluru
  - 2.Jam
  - 3.Cone
  - 4.Peluit
  - 5.Lapangan Tolak Peluru
- **Sumber Belajar**  
Buku Penjas LKS
- **Penilaian**  
Proses : dilakukan melalui pengamatan guru saat proses pembelajaran berlangsung.  
Hasil :

- a) Benarnya cara melakukan tahapan-tahapan teknik tolak peluru gaya membelakangi (o'brien).
- b) Penguasaan siswa dalam melakukan teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi (o'brien)

Pekalongan, 27 Agustus 2012

Mengetahui  
Guru Pamong

Praktikan

**IMAM SUBCHAN S.Pd**  
NIP. 1975073120070 1 009

**WINTRANG ADITYA**  
NIM. 6101406619

# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Sekolah** : SMA Negeri 1 Pekalongan  
**Mata Pelajaran** : Penjas Orkes  
**Aspek** : Teknik dasar melakukan rol depan dan rol belakang  
**Kelas/semester** : XI/ 1

---

---

## **A. STANDAR KOMPETENSI**

Mempraktikan ketrampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

## **B. KOMPETENSI DASAR**

Mempraktikan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai yang percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab.

## **C. INDIKATOR**

1. Melakukan gerakan roll depan
2. Melakukan gerakan roll belakang
3. Melakukan gerakan lanjutan
4. Melakukan gerakan roll depan dengan gerakan lanjutan
5. Melakukan gerakan roll belakang dengan gerakan lanjutan

## **D. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Siswa dapat mengetahui serta merasa senang terhadap olahraga senam.
2. Siswa dapat melakukan gerakan roll depan dengan benar
3. Siswa dapat melakukan gerakan roll belakang dengan benar
4. Siswa dapat melakukan gerakan roll depan dan belakang beserta gerakan lanjutan dengan benar

## E. MATERI POKOK

Senam roll depan dan roll belakang

## F. ALOKASI WAKTU

2 x 45 menit

## G. METODE PEMBELAJARAN

1. Ceramah / penjelasan materi lisan
2. Peragaan
3. Drill (latihan)
4. Evaluasi

## H. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan Pembelajaran	Waktu	Pendidikan Karakter Bangsa	Langkah-Langkah Menurut Standar proses
<b>KEGIATAN PENDAHULUAN</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru memulai kegiatan belajar mengajar tepat waktu.</li><li>2. Peserta didik berbaris terlebih dahulu sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai.</li><li>3. Peserta didik diminta untuk berdoa sebelum memulai pelajaran.</li><li>4. Guru menanyakan hal-hal diluar materi dahulu:<ol style="list-style-type: none"><li>1.1. Guru memeriksa kehadiran peserta didik.</li><li>1.2 Guru memeriksa kelengkapan alat praktikan dan seragam olahraga yang dikenakan oleh peserta didik</li></ol></li><li>5. Guru menyampaikan materi pokok dan memberikan motivasi. <i>“Anak-anak, hari ini kita akan belajar tentang teknik</i></li></ol>	35 menit	kedisiplinan religius	Konfirmasi dan Motivasi

<p><i>dasar senam yaitu rol depan dan rol belakang. Untuk mengenal lebih dalam tentang teknik dasar senam yang baik dan benar.”</i></p> <p>6. Guru menyampaikan tujuan, metode pembelajaran.  <i>“Anak-anak pada pembelajaran hari ini bapak akan menyuruh kalian melakukan Pemanasan:</i></p> <p>a.lari memutar lapangan sebanyak 2 kali</p> <p>b.peregangan</p> <p>c.permainan “ <i>gerobak dorong</i>” :</p> <p>tahapannya : anak dibagi menjadi menjadi beberapa kelompok. Tiap kelompok terdiri <i>dari 2 anak.masing-masing</i> kelompok meniru gerakan yang telah diperagakan oleh guru yaitu seorang anak memegang kedua kaki temannya, dan anak yang dipegangi kakinya itu berjalan menggunakan kedua tangannya sampai garis finish yang ditentukan.dan kelompok lainnya mengikuti gerakan kelompok tersebut secara kompetisi.</p>			<p>Komunikatif dan konfirmasi</p> <p>Komunikatif dan konfirmasi</p> <p>Kerjasama</p> <p>Eksplorasi,</p>
<p><b>KEGIATAN INTI</b></p> <p>Guru menjelaskan pengertian dan kegunaan roll depan dan roll belakang</p> <p>Roll depan yaitu gerakan menggulingkan badan ke depan, dan roll belakang yaitu gerakan menggulingkan badan ke belakang, adapun kegunaan roll depan dan roll belakang yaitu apabila kita jatuh dari ketinggian gerak lanjutannya agar kaki tidak berat menopang tubuh kita dapat menggulingkan badan ke depan sebagai gerak lanjutannya.</p>	40 menit	Kerjasama, kedisiplinan	Eksplorasi, elaborasi, konfirmasi

<p>Teknik roll depan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdiri tegak, kedua tangan lurus disamping badan</li> <li>- Bungkukkan badan, letakkan kedua tangan pada matras</li> <li>- Bengkokkan siku, masukkan kepala diantara dua tangan</li> <li>- Bergulinglah kedepan</li> <li>- Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut kedada, tangan merangkul lutut</li> <li>- Sikap akhir jongkok, diteruskan dengan berdiri tegak</li> </ul> <p>Teknik roll belakang :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guling belakang</li> <li>- Tekuk kedua siku menghadap keatas didekat telinga, dagu dan lutut tarik kedada</li> <li>- Gulingkan badan kebelakang, bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakan kaki dijatuhkan ke belakang kepala</li> <li>- Dorong lengan keatas</li> <li>- Jongkok dengan lengan lurus kedepan</li> <li>- Sikap akhir berdiri</li> </ul>			
<p><b>KEGIATAN PENUTUP</b></p> <p>a. Setelah guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok, tiap kelompok terdiri dari 2 anak dan mempraktikkan gerakan roll depan dan belakang.</p> <p>b. Guru mengevaluasi gerakan roll depan dan belakang siswa yang masih salah dan mencontohkan kembali teknik gerakan yang benar.</p> <p>Guru meminta siswa untuk mempelajari materi berikutnya dan memberikan motivasi untuk tetap</p>	15 menit		<p>Refleksi, konfirmasi</p> <p>Motivasi</p>

<p>belajar. “<i>Baiklah waktu kita sudah habis. Jangan lupa pelajari materi berikutnya tentang guling lenting</i>”</p> <p>Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan mengucapkan salam.</p>		<p>Religius</p>	<p>konfirmasi</p>
--	--	-----------------	-------------------

## I. MEDIA DAN SUMBER PEMBELAJARAN

Media Pembelajaran : Lapangan indoor, *Matras, peluit, stop watch.*

Sumber Pembelajaran : pendidikan jasmani kelas 1 SMA, Drs. Agus Mukholid, M. Pd, Yudhistira, Surakarta, 2004.

## J. PENILAIAN

Aspek yang dinilai :

### 1. Pemahaman konsep

Meliputi kemampuan menyatakan ulang sebuah konsep, dapat memberi contoh dan dapat mengaplikasikan konsep.

2. Proses : dilakukan melalui pengamatan guru saat proses pembelajaran berlangsung.

3.. Hasil :

- Benarnya cara melakukan tahapan-tahapan teknik roll depan dan roll belakang dalam senam.
- Penguasaan siswa dalam melakukan teknik roll depan dan roll belakang dalam senam.

Pekalongan, 27 Agustus 2012

Guru Pamong

Praktikan

**IMAM SUBCHAN S.Pd.**

NIP. 1975073120070 1 009

**WINTRANG ADITYA**

NIM. 6101406619

