

**LAPORAN**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2**  
**DI SMP NEGERI 13 MAGELANG**



**Disusun oleh :**

**Nama : Sasongko Wibowo**

**NIM : 6101409033**

**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**TAHUN 2012**

## PENGESAHAN

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

Hari :

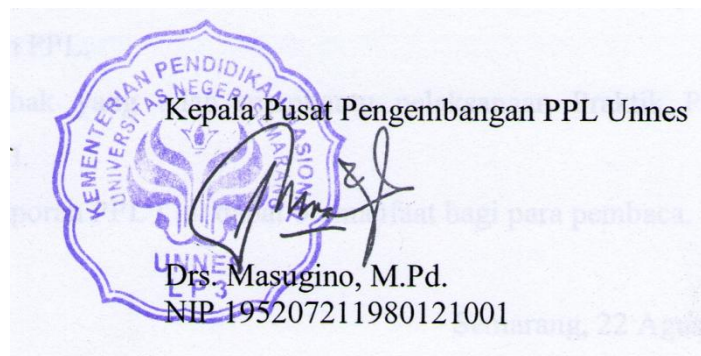
Tanggal :

Disahkan oleh:

Koordinator dosen pembimbing



Agus Widodo Suropto, S. Pd., M. Pd.  
NIP. 19800907 200812 1 002



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan laporan Praktik Pengalaman Lapangan di SMP Negeri 13 Magelang. Selama melaksanakan PLL di SMP Negeri 13 Magelang, penulis mendapatkan banyak pengalaman dan ilmu agar menjadi lebih baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Soedijono Sastroatmojo, M.Si, Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Masugino, M.Pd., Kepala UPT PPL UNNES.
3. Agus Widodo Suropto, S.Pd., M.Pd. dosen koordinator PPL di SMP Negeri 13 Magelang.
4. Agus Widodo Suropto, S.Pd., M.Pd dosen pembimbing mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
5. Imam Baihaqi, S.Pd., kepala SMP Negeri 13 Magelang.
6. Drs. Parjopo selaku koordinator guru pamong.
7. Sunaryanto, guru pamong praktikan di SMP Negeri 13 Magelang.
8. Bapak dan ibu guru beserta seluruh staf karyawan SMP Negeri 13 Magelang.
9. Rekan-rekan Mahasiswa Praktik Pengalaman Lapangan di SMP Negeri 13 Magelang.
10. Siswa-siswi SMP Negeri 13 Magelang.

Penulis menyaari bahwa dalam laporan ini masih banyak sekali kekurangan, akan tetapi penulis berharap laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Magelang, Oktober 2012

Sasongko Wibowo

NIM. 6101409033

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

B. Tujuan

C. Manfaat

BAB II LANDASAN TEORI

A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan

B. Dasar Pelaksanaan

C. Status, Peserta, dan Bobot Kredit

D. Syarat dan Tempat Pelaksanaan

E. Tugas Guru Praktikan

F. Kompetensi Guru

BAB III PELAKSANAAN

A. Waktu

B. Tempat

C. Tahap Kegiatan

D. Materi Kegiatan

E. Proses Bimbingan

F. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat

G. Guru Pomong

H. Dosen Pembimbing

BAB IV PENUTUP

A. Simpulan

B. Saran

REFLEKSI DIRI

LAMPIRAN

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Daftar Hadir Dosen Pembimbing PPL
2. Daftar Hadir Praktikan
3. Kartu Bimbingan Praktik Mengajar
4. Rencana Kegiatan Praktikan Di Sekolah Latihan
5. Kalender Akademik
6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
7. Daftar Presensi Siswa
8. Daftar Nilai Siswa

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan aspek penting dalam perkembangan kehidupan masyarakat dan kemajuan bangsa. Untuk mencapai tujuan pendidikan, diperlukan pengelolaan sistem pendidikan yang baik sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan. Kualitas pendidik juga menjadi salah satu hal yang mempengaruhi ketercapaian tujuan pendidikan.

Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 4 menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta bertanggung jawab terhadap kemasyarakatan dan kebangsaan. Pencapaian tujuan ini dipengaruhi oleh sistem dan kondisi pendidikan yang ada, terutama tenaga kependidikan. Untuk mencapai tujuan tersebut, tenaga kependidikan harus mempunyai kemampuan dan berkewajiban meningkatkan kemampuan profesi sesuai dengan tuntutan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk membangun bangsa melalui peningkatan sumber daya manusia sebagai generasi penerus.

Universitas Negeri Semarang (Unnes) merupakan salah satu lembaga penghasil tenaga kependidikan profesional dengan salah satu tugasnya untuk menyiapkan tenaga kependidikan yang terdiri dari: tenaga pembimbing, tenaga pengajar, tenaga pelatih, dan tenaga kependidikan lainnya. Dalam kaitannya dengan pengembangan tenaga kependidikan, diperlukan satu strategi dan taktik untuk memperoleh hasil tenaga kependidikan yang profesional, sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi pedagogik, kompetensi pribadi, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah salah satu strategi dan taktik yang dicanangkan oleh Unnes untuk menyiapkan calon tenaga pendidik

agar siap melaksanakan tugasnya ketika lulus dari Unnes. Praktik Pengalaman Lapangan merupakan semua kegiatan kurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan, sebagai pelatihan untuk mengaplikasikan teori yang diperoleh dari semester-semester sebelumnya, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mahasiswa praktikan memperoleh pengalaman dan keterampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau ditempat latihan lainnya. Oleh karena itu, PPL wajib dilaksanakan oleh mahasiswa Program S1 Kependidikan Universitas Negeri Semarang.

PPL berfungsi untuk memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar mereka memiliki kompetensi profesional, kompetensi personal, dan kompetensi kemasyarakatan.

## **B. Tujuan PPL**

Praktik Pengalaman Lapangan bertujuan membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga pendidik yang profesional sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi yang meliputi kompetensi paedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial dan kompetensi profesional. Kemudian jika ditinjau dari tujuan khusus, PPL bertujuan sebagai berikut:

1. Menghasilkan sarjana pendidikan yang berkualitas, sehingga dapat mengelola proses pendidikan secara profesional.
2. Memperluas cakrawala pemikiran mahasiswa calon pendidik agar senantiasa dapat berperan aktif dalam proses pembangunan bangsa khususnya dalam pendidikan.
3. Memberikan bekal kepada mahasiswa selaku calon pendidik agar memiliki kualifikasi yang memadai.
4. Mempersiapkan para mahasiswa untuk menjadi sarjana pendidikan yang siap sebagai agen pembaharuan dan dapat mewujudkan transformasi pendidikan.

5. Memantapkan dan meningkatkan pelaksanaan Tri Darma Perguruan Tinggi serta memperoleh masukan-masukan yang berguna bagi Unnes untuk selalu meningkatkan fungsinya sebagai lembaga pendidikan.

### **C. Manfaat**

Manfaat PPL secara umum yaitu memberi bekal kepada mahasiswa praktikan agar memiliki kompetensi profesional, kompetensi paedagogik, kompetensi kepribadian, dan kompetensi sosial. Selain itu, pelaksanaan PPL diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap semua komponen yang terkait dalam PPL tersebut, seperti mahasiswa, sekolah, dan Universitas Negeri Semarang.

1. Manfaat bagi Mahasiswa
  - a. Mendapatkan kesempatan untuk mempraktikkan ilmu yang diperoleh selama kuliah perkuliahan ditempat PPL.
  - b. Mengetahui dan mengenal secara langsung proses belajar mengajar di sekolah latihan.
  - c. Memperdalam pengertian dan penghayatan peserta didik tentang pelaksanaan pendidikan.
  - d. Mendewasakan cara berpikir, meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan, dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah.
2. Manfaat bagi Sekolah
  - a. Meningkatkan kualitas pendidikan.
  - b. Memberikan masukan kepada sekolah atas hal-hal atau ide-ide baru dalam perencanaan program pendidikan yang akan datang.
3. Manfaat bagi Universitas Negeri Semarang
  - a. Memperoleh masukan tentang kasus pendidikan yang dipakai sebagai bahan pertimbangan penelitian.
  - b. Memperluas dan meningkatkan jaringan kerja sama dengan sekolah-sekolah latihan.
  - c. Memperoleh masukan tentang pelaksanaan PPL, sehingga kurikulum dan metode yang dipakai dapat disesuaikan dengan kebutuhan yang ada di lapangan.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

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

Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dalam Peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang No. 09 Tahun 2010 adalah semua kegiatan kurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan, sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester-semester sebelumnya, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka memperoleh pengalaman dan keterampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau di tempat latihan lainnya. Kegiatan PPL meliputi praktik mengajar, administrasi, bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kokurikuler dan atau ekstra kurikuler yang berlaku di sekolah/tempat latihan.

PPL bertujuan membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional, sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial. PPL berfungsi memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar mereka memiliki kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial. Sedangkan sasarannya adalah agar mahasiswa praktikan memiliki seperangkat pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang dapat menunjang tercapainya penguasaan kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

#### **B. Dasar Pelaksanaan**

Dasar pelaksanaan PPL adalah Peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 09 Tahun 2010 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan bagi Mahasiswa Program S1 Kependidikan Universitas Negeri Semarang yang terdiri dari XI bab dengan 23 pasal yang memuat semua

peraturan mengenai pelaksanaan PPL di sekolah latihan baik PPL1 maupun PPL2.

### **C. Status, Peserta, dan Bobot Kredit**

Mata kuliah PPL wajib dilaksanakan oleh mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang. Sehingga, peserta PPL adalah mahasiswa program S1 Kependidikan Universitas Negeri Semarang. Mata kuliah ini mempunyai bobot kredit enam Satuan Kredit Semester (6 SKS), yang tersebar dalam PPL1 dengan bobot 2 SKS dan PPL2 dengan bobot 4 SKS. Satu SKS untuk mata kuliah praktik dalam satu semester memerlukan waktu pertemuan:  $4 \times 1 \text{ jam (60 menit)} \times 18 = 72 \text{ jam}$ .

### **D. Syarat dan Tempat Pelaksanaan**

Syarat yang harus dipenuhi oleh Mahasiswa Program S1 Kependidikan Universitas Negeri Semarang untuk mengikuti PPL2 adalah sebagai berikut.

1. Menempuh minimal 110 SKS, IPK minimal 2,0 dan lulus mata kuliah MKDK, SBM1, SBM2 atau Dasar Proses Pembelajaran 1, Dasar Proses Pembelajaran 2.
2. Mendaftarkan diri sebagai calon peserta PPL secara *online*.
3. PPL2 dilaksanakan setelah PPL1.

Tempat praktik ditetapkan berdasarkan persetujuan Rektor dengan Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten/ Kota, atau pimpinan lain yang setara dan terkait dengan tempat latihan. Penempatan mahasiswa praktikan di tempat latihan ditentukan oleh Pusat Pengembangan PPL Unnes dan instansi lain yang terkait.

### **E. Tugas Guru Praktikan**

Tugas guru praktikan selama mengikuti PPL2 adalah:

1. observasi dan orientasi di tempat praktik;
2. pengajaran model atau pelatihan pengajaran terbimbing;
3. pelatihan pengajaran mandiri dan ujian mengajar;
4. pembuatan media dan perangkat pembelajaran
5. kegiatan ekstrakurikuler seijin kepala sekolah tempat praktik;

6. membantu memperlancar arus informasi dari Unnes ke sekolah latihan dan sebaliknya;
7. menyusun laporan hasil observasi dan orientasi di tempat praktik;
8. menyusun pengurus kelompok praktikan di tempat praktik;
9. mengisi format rencana kegiatan dan format bimbingan PPL yang dijadwalkan.

#### **F. Kompetensi Guru**

Kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru agar profesional dalam tugasnya, adalah:

1. memahami landasan pendidikan, yaitu landasan filosofis, sosiologis, kultural, psikologis, ilmiah dan teknologis;
2. memahami wawasan pendidikan, yaitu wawasan tentang asas-asas pendidikan, aliran-aliran pendidikan secara garis besar, teori belajar, perkembangan anak didik, tujuan pendidikan nasional, kebijakan-kebijakan pemerintah di bidang pendidikan;
3. menguasai materi pembelajaran;
4. menguasai pengelolaan pembelajaran;
5. menguasai evaluasi pembelajaran;
6. memiliki kepribadian, wawasan profesi dan pengembangannya.

Karakteristik guru yang profesional antara lain selalu membuat perencanaan konkret dan rinci untuk dilaksanakan dalam kegiatan pembelajaran; menempatkan siswa sebagai arsitek pembangun gagasan dan guru berfungsi melayani dan berperan sebagai mitra siswa; bersikap kritis dan berani menolak kehendak yang kurang edukatif; bersikap kreatif dalam membangun dan menghasilkan karya pendidikan seperti pembuatan alat bantu belajar, analisis materi pembelajaran, penyusunan alat penilaian, dan lainnya.

## **BAB III**

### **PELAKSANAAN**

#### **A. Waktu**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 dilaksanakan mulai tanggal 31 Juni 2012 sampai dengan 22 Oktober 2012. Pelaksanaan dilakukan pada hari efektif KBM, untuk hari Senin s.d. Kamis pukul 07.15-12.35 WIB, Jum'at pukul 07.30-10.30 WIB, dan Sabtu pukul 07.15-11.55 WIB.

#### **B. Tempat**

Praktik Pengalaman Lapangan 2 bertempat di SMP NEGERI 13 MAGELANG, Jalan Pahlawan No.164 MAGELANG (0293) 362523.

#### **C. Tahapan Kegiatan**

Tahap-tahap kegiatan PPL1 dan PPL2 meliputi:

1. Kegiatan di Kampus, meliputi:

a. Pembekalan

Pembekalan dilakukan di kampus selama 3 hari yaitu mulai tanggal 24 sampai 26 Juli 2012.

b. Upacara Penerjunan

Upacara penerjunan dilaksanakan di depan gedung Rektorat Unnes pada tanggal 31 Juli 2012 pukul 07.00 WIB sampai selesai.

2. Kegiatan di Sekolah Latihan

a. Observasi Lapangan

Kegiatan observasi lapangan di SMP N 13 MAGELANG dilaksanakan pada PPL1 tanggal 1 SAMPAI 11 Agustus 2012. Karena itu, data pengenalan lapangan tidak dilampirkan kembali karena sudah dilampirkan pada Laporan Praktik Pengalaman Lapangan 1 di SMP N 13 MAGELANG.

b. Pengajaran Terbimbing

Pengajaran terbimbing dilakukan oleh mahasiswa praktikan dengan bimbingan guru pamong dan/ atau dosen pembimbing. Artinya guru

pamong dan dosen pembimbing ikut meninjau di kelas. Sebelum melakukan pembelajaran di kelas praktikan sudah menyiapkan perangkat pembelajaran seperti silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran yang sudah dikonsultasikan terlebih dulu kepada guru pamong.

c. Pengajaran Mandiri

Pengajaran mandiri dilakukan oleh praktikan dimana guru pamong sudah tidak ikut mendampingi masuk ke kelas. Tetapi, sebelumnya semua perangkat pembelajaran sudah dikonsultasikan kepada guru pamong.

d. Pengawasan Mid Semester Terpadu

Praktikan mendapat tugas menjadi pengawas Mid Semester 1 pada tanggal 8 Oktober s.d. 10 Oktober 2012.

e. Melatih dalam kegiatan ekstrakurikuler OR

Di SMP N 13 MAGELANG mempunyai banyak kegiatan olahraga yang di ekskul kan sehingga mahasiswa praktikan ditugasi untuk membantu mengajar siswa yang ekstra.

f. Penilaian PPL2

Penilaian PPL2 pada mata pelajaran penjasorkes merupakan kewenangan guru pamong mata pelajaran dalam hal ini Bapak Sunaryanto, dan juga dosen pembimbing yaitu Bapak Agus Widodo Suropto. S. Pd., M. Pd. Penilaian berdasarkan pengamatan guru pamong dan dosen pembimbing ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung di lapangan..

#### **D. Materi Kegiatan**

Materi yang praktikan peroleh berasal dari kegiatan pembekalan PPL, antara lain materi tentang ke-PPL-an, aturan, pelaksanaan serta kegiatan belajar mengajar dengan segala permasalahannya yang mungkin muncul sedangkan materi yang lain diberikan oleh dosen koordinator, kepala sekolah,

serta guru-guru tempat sekolah latihan yang mendapat tugas dari UPT PPL Unnes, seperti:

1. Membuat perangkat pembelajaran atas bimbingan guru pamong.
2. Melaksanakan praktik mengajar atas bimbingan guru pamong dan dosen pembimbing.
3. Mengikuti kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler di sekolah.
4. Mengadakan kegiatan lomba antar mahasiswa PPL dengan guru yang ada di SMP N 13 MAGELANG.

#### **E. Proses Bimbingan**

Proses pembimbingan dalam hal ini berkaitan dengan pembimbingan yang dilakukan oleh guru pamong terhadap praktikan yang meliputi penyusunan perangkat pembelajaran, dan pelatihan mengajar. Dalam proses pembimbingan guru pamong juga memberikan masukan yang berarti terhadap kekurangan praktikan sehingga dapat mengetahui dan mengoreksi kekurangan tersebut untuk menjadi lebih baik.

#### **F. Faktor Pendukung dan Penghambat**

Dalam suatu kegiatan pasti terdapat faktor yang mendukung maupun faktor yang menghambat. Demikian juga dalam pelaksanaan PPL juga terdapat faktor pendukung dan faktor penghambat.

1. Faktor pendukung
  - a. Kondisi lingkungan sekolah yang kondusif sehingga mendukung proses belajar mengajar.
  - b. Guru pamong yang hampir setiap hari dapat ditemui untuk dimintai saran dan bimbingan.
  - c. Tersedianya beberapa buku penunjang di perpustakaan.
  - d. Kedisiplinan warga sekolah yang baik.
  - e. Kualitas tenaga pengajar yang profesional dibidangnya.
  - f. Pihak SMP N 13 MAGELANG yang menerima dan membimbing guru praktikan dengan baik.

- g. Komunikasi yang baik antara praktikan dengan guru pamong, koordinator guru pamong, dosen pembimbing, dan koordinator dosen pembimbing.
  - h. Pengarahan, kritik, saran dan perbaikan yang membangun melalui kegiatan refleksi oleh guru pamong setelah praktikan melaksanakan KBM.
  - i. Bimbingan dan arahan dosen pembimbing, koordinator guru pamong, dan koordinator dosen pembimbing dalam pelaksanaan PPL secara umum dan penyusunan laporan PPL.
  - j. Siswa SMP N 13 MAGELANG menerima mahasiswa praktikan mengajar kelas mereka dengan sikap ramah dan mengikuti pembelajaran dari praktikan sebagaimana pembelajaran yang dilakukan oleh guru pamong.
2. Faktor penghambat
- a. Kekurangan dan keterbatasan kemampuan praktikan, mengingat masih pada tahap belajar.
  - b. Terkadang praktikan merasa kesulitan menerapkan teori pembelajaran yang sudah dipelajari pada mata kuliah yang didapat, terkait dengan kondisi siswa.
  - c. Pembekalan dan arahan pelaksanaan PPL dari kampus yang belum maksimal.
  - d. Karakteristik siswa yang berbeda sehingga membuat apa yang direncanakan kadang tidak sesuai dengan kondisi lapangan.

### **G. Guru Pamong**

Guru pamong penjasorkes di SMP N 13 MAGELANG masih sangat muda sehingga dapat memudahkan mahasiswa dalam melakukan komunikasi dalam hal bimbingan. Tentunya dengan bobot bimbingan yang sangat membantu guru praktikan.

Guru pamong sangat membantu praktikan, beliau selalu terbuka dalam memberikan masukan, kritik dan saran bagaimana membelajarkan siswa dengan baik. Sehingga hampir dipastikan praktikan tidak mengalami

kesulitan yang berarti selama mengajar di kelas yang beliau ajar yaitu kelas 7 dan 8.

#### **H. Dosen Pembimbing**

Dosen pembimbing praktikan beberapa kali datang ke sekolah latihan, membimbing dan memantau dalam mengajar, membantu memberikan solusi dari persoalan yang praktikan hadapi serta dalam pembuatan perangkat pembelajaran yang benar. Dosen pembimbing juga sangat terbuka kepada mahasiswa dan selalu memantau bila mahasiswa mengalami kesulitan. Praktikan selalu diminta oleh dosen pembimbing untuk selalu konsultasi kepada guru pamong terutama terkait masalah persiapan mengajar dan rencana pembelajaran. Hal ini bertujuan agar praktikan lancar dan meminimalkan kesalahan yang dibuat selama mengajar



## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Dari keseluruhan kegiatan pelaksanaan PPL 2 ini dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut

1. Kegiatan PPL 2 memberikan bekal pengalaman dan keterampilan bagi praktikan dalam mempersiapkan, mengelola, dan mengevaluasi kegiatan belajar mengajar di kelas.
2. PPL sebagai sarana bagi mahasiswa kependidikan untuk berlatih menjadi tenaga pendidik profesional dan kompeten dalam bidangnya, termasuk kompetensi kepribadian sebagai tenaga pendidik.
3. PPL mempersiapkan mahasiswa kependidikan secara fisik dan mental untuk menjadi seorang tenaga pendidik.
4. Tugas seorang guru (praktikan) meliputi merencanakan, mengaktualisasikan, dan mengevaluasi apa yang direncanakan dalam proses pengajaran di kelas. Pedoman utama dalam penyusunan perencanaan pembelajaran adalah garis-garis besar program pengajaran (GBPP). Perencanaan pembelajaran diperlukan untuk memberikan arah bagi pencapaian tujuan belajar.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pembelajaran yang dilakukan, antara lain:

1. Dalam mengaktualisasikan proses pembelajaran, seorang guru (praktikan) harus mempunyai bekal materi yang cukup serta harus mempunyai kemampuan dalam mengelola kelas.
2. Seorang guru (praktikan) harus memiliki kesabaran dalam membimbing siswa yang mempunyai karakter yang berbeda.
3. Seorang guru harus dapat menggunakan strategi pembelajaran yang tepat sehingga siswa dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

## **B. Saran**

Dari Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 yang praktikan laksanakan, praktikan menyarankan beberapa hal sebagai berikut.

1. Sebelum terjun ke sekolah latihan sebaiknya praktikan diberi bekal yang cukup agar setelah diterjunkan sudah benar-benar siap untuk mengajar.
2. Penempatan mahasiswa praktikan di sekolah latihan hendaknya disesuaikan dengan kemampuan mahasiswa yang bersangkutan.
3. Mahasiswa PPL diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah tempat PPL dan dapat memanfaatkan kegiatan ini dengan sebaik-baiknya.

## REFLEKSI DIRI

**Nama** : Sasongko Wibowo  
**NIM** : 6101409033  
**Prodi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu keolahragaan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan kegiatan praktik mengajar seorang mahasiswa yang harus dilaksanakan secara wajib di sekolah yang sudah ditentukan oleh universitas. PPL ini dilaksanakan sebagai latihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester sebelumnya. PPL juga dilaksanakan dengan adanya persyaratan yang telah ditetapkan agar memperoleh pengalaman mengajar dalam penyelenggaraan pendidikan di sekolah sehingga tidak canggung ketika nantinya menjadi guru.

Dalam PPL 2 tugas yang harus dilaksanakan mahasiswa adalah melakukan kegiatan praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kokurikuler dan atau ekstra kurikuler yang berlaku di sekolah latihan. Pada kesempatan ini praktikan mendapat kesempatan dan kepercayaan untuk melaksanakan praktek di SMP N 13 Magelang.

Setelah melaksanakan PPL 2 di SMP N 13 Magelang, maka praktikan berpendapat bahwa SMP N 13 Magelang tergolong baik. SMP N 13 Magelang berkompetensi dalam memajukan pendidikan. Uraian hasil PPL 2 yang dilakukan oleh praktikan di SMP N 13 Magelang berkaitan dengan:

### **A. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Penjas**

Pendidikan Jasmani (Penjas) adalah salah satu mata pelajaran yang bertujuan disamping meningkatkan kesehatan tubuh peserta didik adalah untuk mengembangkan aspek personal pada anak yaitu afektif, kognitif, psikomotor, dan fisik.

Kelebihan pembelajaran mata pelajaran Penjas adalah sebagai berikut.

1. Membuat siswa berkeringat (menyehatkan badan)
2. Melatih kerjasama dan rasa tanggung jawab antarsiswa
3. Menanamkan jiwa sportif dan *fairplay*

Kekurangan mata pelajaran Penjas adalah sebagai berikut.

1. Sebagian siswa menganggap Penjas sebagai mata pelajaran yang tidak penting
2. Tabunya penilaian sempurna dari guru Penjas terhadap siswa (tidak ada nilai 10 atau 100 dalam penjas) seperti mata pelajaran lainnya.

### **B. Ketersediaan Sarana dan Prasarana Penjas di SMP N 13 Magelang**

Untuk menunjang kelancaran kegiatan belajar mengajar Penjas, diperlukan sejumlah sarana dan prasarana belajar yang memadai. Adapun sarana dan prasarana di SMP N 13 Magelang dikatakan sudah baik. Hal ini dapat dilihat melalui adanya lapangan lompat jauh, lapangan bola basket, lapangan bola voli, lapangan futsal, lapangan bulu tangkis serta terdapat beberapa bola sepak, bola basket, bola voli, raket bulu tangkis, peluru, matras, dan lain sebagainya. Sedangkan untuk lapangan sepak bola terletak di luar wilayah sekolah.

### **C. Kualitas Guru Pamong**

#### **1. Guru Pamong**

Dalam melaksanakan observasi praktikan dibantu oleh seorang guru pamong. Guru pamong yang membimbing saya merupakan orang yang sangat kompeten di bidangnya. Dalam membuat RPP beliau membimbing saya untuk memilih metode yang sesuai dengan materi yang akan diajarkan. Selain itu beliau juga membimbing bagaimana cara mengelola kelas yang baik dan benar, sehingga adanya komunikasi antara praktikan dan guru pamong maka akan lebih mudah dalam melakukan tugas kegiatan belajar mengajar yang dilakukan praktikan. Kualitas pembelajaran di sekolah latihan sudah baik karena selain didukung oleh sarana dan prasarana yang cukup memadai juga didukung oleh guru-guru yang berpengalaman. Pembelajaran di sekolah ini telah menggunakan KTSP. Selain itu, perkembangan keaktifan guru dalam musyawarah guru mata pelajaran (MGMP) setiap minggu juga sangat baik. Hal ini terbukti dari konsep mengenai perkembangan RPP mata pelajaran yang paling baru, yakni pembelajaran berbasis karakter telah disosialisasikan secara menyeluruh.

### **D. Kualitas Pembelajaran di SMP N 13 Magelang**

Suasana proses belajar mengajar yang dilaksanakan dalam ruangan kelas sebagian besar berlangsung dengan baik. Proses belajar mengajar berlangsung dengan baik karena ditunjang oleh kemampuan guru dalam mengelola kelas, penguasaan materi, dan evaluasi belajar yang berkualitas. Siswa di sekolah ini memahami pelajaran yang telah diberikan dengan cukup baik, sehingga memperlancar proses belajar mengajar. Sedangkan suasana pembelajaran dilapangan (Penjas) belum nampak karena laporan ini ditulis seiring berjalannya bulan ramadhan.

### **E. Kemampuan Diri Penulis**

Untuk mencapai tujuan pembelajaran Penjas, bekal yang harus dimiliki penulis saat ini adalah kesiapan diri dalam memberikan dan menyampaikan materi serta pengetahuan tentang perbedaan karakter anak didik. Penulis juga harus menguasai keterampilan gerak dasar dalam berbagai cabang olahraga yang akan diajarkan serta modifikasi pembelajarannya agar terlihat menarik dan diminati oleh siswa.

Penulis yang berusaha menyesuaikan diri dengan memahami pembelajaran yang dilakukan oleh guru pamong dan mencoba untuk mengaktualisasikan diri dalam pembelajaran dengan bimbingan dari guru pamong.

### **F. Nilai tambah yang diperoleh penulis setelah melaksanakan PPL II**

Adapun nilai tambah yang diperoleh penulis setelah melaksanakan PPL II selama 2 minggu ini adalah penulis dilibatkan secara langsung dalam proses belajar mengajar, menjadi guru piket, serta menjadi pendamping dalam pesantren kilat sehingga penulis menyadari apa yang diperoleh dan dipelajari di bangku kuliah sangatlah berbeda dengan realitas yang ada dilapangan.

Penulis menjadi paham tentang masalah-masalah yang dihadapi dalam kegiatan pengelolaan sekolah dan kegiatan belajar mengajar. Hal ini menambah pengalaman dan bermanfaat bagi penulis karena selama pelaksanaan itu penulis tahu bagaimana proses dan prosedur untuk menghadapi dan mempersiapkan belajar mengajar agar dapat terlaksana dengan baik.

#### **G. Saran Pengembangan bagi SMP N 13 Magelang dan UNNES**

Saran bagi SMP Negeri 13 Magelang adalah perlu lebih meningkatkan kualitas sarana pendukung pembelajaran yang ada saat ini. Meskipun sebenarnya pembelajaran yang telah dilakukan sudah sangat baik, tetapi tak ada salahnya bagi sekolah untuk meningkatkan sarana prasarana penunjang yang masih dibutuhkan.

Saran bagi UNNES agar lebih meningkatkan kinerja sistem yang ada untuk kegiatan PPL. Peningkatan pelayanan dari LP3 agar terjadi sinkronisasi antara sekolah tempat latihan dengan program yang diinginkan universitas. Peningkatan koordinasi atau intensitas bimbingan bagi dosen koordinator dan dosen pembimbing terhadap mahasiswa peserta PPL



## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP NEGERI 13 MAGELANG  
 Kelas : VII (Tujuh)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 1 (satu)  
 Standar Kompetensi : Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

| Kompetensi dasar  | Materi pokok/<br>pembelajaran | Kegiatan pembelajaran  | indikator  | penelitian  |  |  | Alokasi waktu | Alat/sumber belajar  | Nilai karakter  |
|---|-------------------------------|--|--|---|--|--|---------------|--|---|
|   |                               |  |  | teknik  | Bentuk instrumen   | Contoh instrumen   |               |  |   |
| Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian | Bola voli                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passing atas dan bawah dalam bola voli secara berpasangan atau kelompok</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi</li> </ul> | Melakukan passing atas dan bawah bolavoli <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk passing atas dan bawah pada permainan bola voli</li> <li>• Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul> | Tes praktik (Kinerja)<br><br>Tes tertulis<br><br>Tes observasi<br><br>Tes praktik (Kinerja) | Tes Contoh Kinerja<br><br>Pilihan ganda/uraian singkat<br><br>Lembar observasi<br><br>Tes Contoh Kinerja | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lakukan teknik dasar passing passing atas dan bawah bolavoli !</li> <li>• Posisi kedua lengan saat passing atas, adalah ....               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. diluruskan dan rapat</li> <li>b. ditekuk dan rapat</li> <li>c. disilang dan rapat</li> <li>d. diduluskan dan dibuka</li> </ol> </li> </ul> | 2x40<br>menit | Buku teks,<br>Buku referensi,<br>Bolavoli,<br>net, lapangan bolavoli | Disiplin<br>Tekun<br>Tanggung jawab<br>Ketelitian<br>Kerjasama<br>Toleransi<br>Keberanian<br>Percaya diri |

## SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP NEGERI 13 MAGELANG  
 Kelas : VIII (Delapan)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 1 (satu)  
 Standar Kompetensi : Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

| Kompetensi dasar   | Materi pokok/<br>pembelajaran | Kegiatan pembelajaran   | indikator  | penelitian  |  |   | Alokasi waktu | Alat/sumber belajar                                      | Nilai karakter  |
|--|-------------------------------|---|--|---|--|---|---------------|--|---|
|  |                               |   |  | teknik  | Bentuk instrumen   | Contoh instrumen  |               |  |   |
| Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olahraga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian | Sepak bola                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar menendang menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki, dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar dengan koordinasi yang baik serta menahan dengan telapak kaki.</li> <li>Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> <li>Mengetahui teknik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar dengan koordinasi baik.</li> </ul> | Tes praktik (Kinerja)<br><br>Tes tertulis<br><br>Tes observasi<br><br>Tes praktik (Kinerja) | Tes Contoh Kinerja<br><br>Pilihan ganda/uraian singkat<br><br>Lembar observasi<br><br>Tes Contoh Kinerja | Lakukan teknik dasar menendang, menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik. | 2x40 menit    | Buku teks, Buku referensi, bola kaki, lapangan sepakbola | Disiplin<br>Tekun<br>Tanggung jawab<br>Ketelitian<br>Kerjasama<br>Toleransi<br>Keberanian<br>Percaya diri |



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

|                |   |
|----------------|---|
| Sekolah        | :SMP N 13 Magelang                          |
| Mata pelajaran | :Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatatn |
| Kelas/Semester | :VII/1                                      |
| Alokasi Waktu  | :2 X 40 menit                               |

### A.Standar Kompetensi

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

### B.Kompetensi Dasar

Mempraktikan kombinasi teknik dasar atletik dengan baik serta nilai kerjasama,toleransi , percaya diri, keberanian,menghargai lawan,bersedia berbagi tempat dan peralatan.

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan dan memahami olahraga atletik tolak peluru gaya o brien
2. Siswa dapat melakukan olahraga atletik tolak peluru gaya o brien serta dapat melakukan kerjasama dengan menjunjung tinggi sportivitas.
3. Siswa dapat memahami strategi yang digunakan dalam tolak peluru gaya o brain

Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

### D.Materi Pembelajaran

1. Standing dalam tolak peluru
2. Teknik awalan dan gerakan setelah menolak peluru
3. Melakukan gerakan tolak peluru gaya o brien dengan baik dan benar

### E. Bahan Ajar

Tahap luncuran

- Badan bergerak ke depan menuju tumit, tidak mendudukan pinggul
- Kaki bebas ayun/di dorong rendah ke arah balok penahan
- Kaki topang diluruskan diatas tumitnya

- Kaki topang memelihara dengah kontak dengan tanah selama gerak meluncur itu
- Bahu dijaga tetap bidang terhadap belakang lingkaran.

#### Tahap lepasan

- Berat badan di tumpukan pada telapak kaki kanan bagian depan, lutut kanan ditekuk
- Tumit kaki kanan dan jari-jari kaki kiri ditempatkan segaris
- Pinggul dan bahu dipilinkan
- Kepala dan lengan kiri di kunci ke belakang
- Siku kanan membentuk sudut siku-siku dengan badan

#### Tahap pelepasan peluru

- “serangan” dari lengan pelembar di mulai setelah tubuh dan tungkai –tungkai diluruskan sepenuhnya
- Lengan kiri ditekuk dan ditempatkan dekat badan
- Percepatan diteruskan dengan pergelangan tangan diregangkan sebelumnya
- Kaki-kaki menyentuh tanah untuk melepaskan peluru

Buku referensi ( *Drs. Yoyo Bahagia, Gerry A. carr atletik* )

Gambar (*Drs. Yoyo Bahagia, Gerry A. carr atletik*)

### F. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Praktik

### G. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Awal ( 5 menit):

Dalam kegiatan Awal, guru:

- a) Siswa dibariskan
- b) Berdoa
- c) Mengecek kehadiran siswa
- d) Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
  - a. Pemanasan khusus  
bertujuan untuk mempersiapkan otot-otot dominan dengan melakukan :

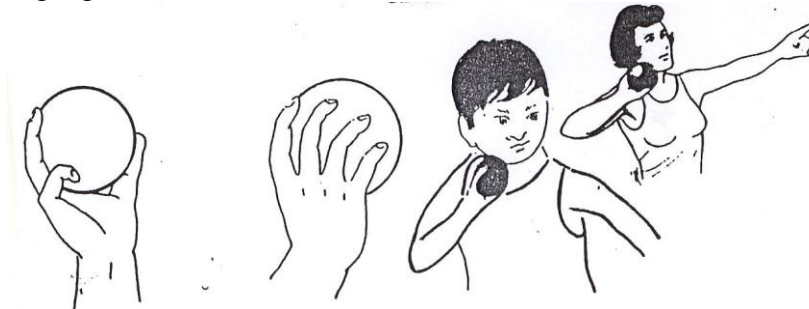
- Latihan mata kaki (angkling drill)
- Drill tendangan tumit ( heel kick-up drill )
- Siswa melakukan push up yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tangan.

2. Kegiatan inti (10 menit):

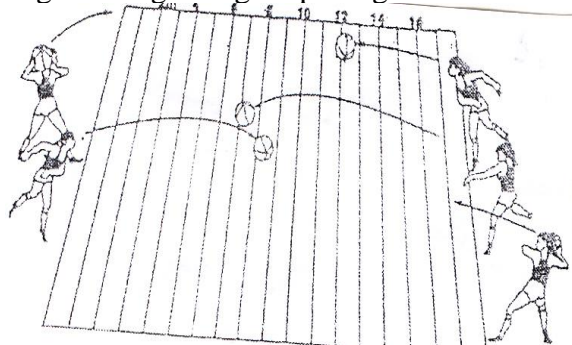
a) *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru menerangkan langkah – langkah dalam melakukan tolak peluru gaya o brien.

- a. Pengenalan bola
  - Timang-timbang.
  - Mengelindingkan bola / peluru.
  - Memutar peluru melalui bawah paha.
  - Peluru dipegang kedua tangan dan dilempar keatas dari depan bawah.
  - Peluru dipegang kedua tangan didepan bawah dilempar kebelakang lewat atas kepala.
  - Pegangan bola



- b. Meluncur
  - Siswa melakukan berpasangan dua orang bergantian
  - Melakukan satu – satu dengan pasangan mengevaluasi
- c. Standing
  - Siswa melakukan satu per satu
  - Siswa melakukan dengan bersamaan ( 2 kelompok )
  - Bergantian dengan siswa lain mengoreksi
- d. Variasi
  - Melakukan tolakan dengan di ganti bola tenis
  - Dibagi 2 orang saling berpasangan melakukan bergantian



- e. Menggunakan bola asli
- Melakukan tolakan dengan komperisi 2 kelompok
- Melakukan satu per satu

*b)Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis
- memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut
- memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif
- memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar
- memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok

*c)Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman memberikan penguatan dan penyimpulan
- Guru menambahkan jika dalam pengajaran terjadi kekurangan

3. Kegiatan Penutup (5 menit):

Dalam kegiatan penutup, guru:

- a) Pendinginan (cooling down)
- b) Mengevaluasi proses pembelajaran
- c) Memperbaikai tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan teknik jalan cepat
- d) Berdoa

**H.Alat dan Sumber Belajar**

1. Buku referensi ( *Drs. Yoyo Bahagia,Gerry A. carr atletik* )
2. Gambar (*Drs. Yoyo Bahagia,Gerry A. carr atletik*)
3. Jam tangan, Peluit, Kun, bola tenis

## I. Penilaian

### RUBRIK PENILAIAN TEKNIK DASAR TOLAK PELURU

| Aspek Yang Dinilai  | Kualitas Gerak |   |   |   |
|---|----------------|---|---|---|
|   | 1              | 2 | 3 | 4 |
| 1. Arah tolakan apakah sudah efektif<br>2. Gerakan tangan setelah menolak<br>3. Posisi tubuh dari awalan hingga setelah melakukan tolakan |                |   |   |   |
| JUMLAH  |                |   |   |   |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12  |                |   |   |   |

### RUBRIK PENILAIAN PERILAKU DALAM TOLAK PELURU O BRIEN

| PERILAKU YANG DIHARAPKAN                            | CEK (√) |
|---|---------|
| 1. Mampu melakukan gerakan dengan baik              |         |
| 2. Toleransi/menghargai lawan                       |         |
| 3. Percayadiri (bersungguh-sungguh dalam melakukan) |         |
| 4. Lapang dada menerima kekalahan                   |         |
|   |         |
| Jumlah  |         |
| Jumlah Skor Maksimal = 4                            |         |
|   |         |

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PEMAHAMAN KONSEP TOLAK PELURU O BRIEN**

| Pertanyaan yang diajukan  | Kualitas Jawaban |   |   |   |
|---|------------------|---|---|---|
|   | 1                | 2 | 3 | 4 |
| 1. Berapa sudut elevasi yang efektif dihasilkan tolakan?<br>2. Bagaimana posisi tangan yang benar pada saat melakukan tolakan?<br>3. Apakah posisi punggung tetap membungkuk? |                  |   |   |   |
| JUMLAH  |                  |   |   |   |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12  |                  |   |   |   |

Mangelang, 27 Agustus 2012

Mengetahui,  
Guru Pamong

Guru Praktikan

Sunaryanto  
\_\_\_\_\_  
NIP. 19560028 198803 1 001

Sasongko Wibowo  
\_\_\_\_\_  
NIM. 6101409033

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Sekolah** : SMP NEGERI 13 MAGELANG  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : VII / I

**Standar Kompetensi\***

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

**Kompetensi Dasar**

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

**Alokasi Waktu** : 2 x 40 menit

**A. Tujuan Pembelajaran**

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

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Ketelitian ( *carefulness* )  
Kerja sama ( *Cooperation* )  
Toleransi ( *Tolerance* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

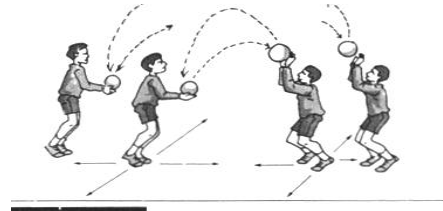
## B. Materi Pembelajaran

Permainan Bolavoli

- Passing atas bolavoli
- Passing bawah bolavoli
- Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang dimodifikasi

## C. Metode Pembelajaran

4. Ceramah
5. Demonstrasi
6. Praktik



## D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

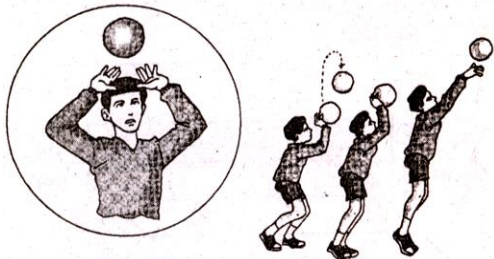
- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

### 2. Kegiatan Inti (55 menit)

#### ▪ Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Melakukan teknik dasar passing atas
- Teknik dasar (passing atas ) dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- Melakukan passing atas dengan cara mendorong bola di tempat (perorangan)
- Melakukan passing atas dengan cara menangkap lalu mendorong yang diawali dengan bola dilambung di tempat (perorangan)
- Melakukan passing atas sambil berjalan dan gerak menyamping kanan dan ke kiri (perorangan)
- Melakukan passing atas bola dilambung teman dari depan di tempat (berpasangan )
- memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.



▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- membiasakan peserta didik membaca dan menulis yang beragam melalui tugas-tugas tertentu yang bermakna;
- memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- Melakukan teknik dasar mengumpan dengan bola diam berhadapan dengan teman
- Melakukan teknik dasar mengumpan dengan bola digelindingkan teman dari depan di tempat
- 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 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 bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar passing atas
- memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

**3. Kegiatan Penutup (10 menit)**

Dalam kegiatan penutup, guru:



- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar passing ( dada, pantul dan dari atas kepala)

Keterangan:

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

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

- Pengamatan sikap (afeksi):

Mainkan permainan bolavoli dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

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

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

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

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

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

**RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLAVOLI**

| PERILAKU YANG DIHARAPKAN                                | CEK (√) |
|---|---------|
| 1. Bekerja sama dengan teman satu tim                   |         |
| 2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu) |         |
| 3. Mentaati peraturan                                   |         |
| 4. Menghormati wasit(sportif)                           |         |
| 5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain   |         |
| JUMLAH  |         |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5                                 |         |

Magelang, 30 Agustus 2012

Mengetahui,  
Guru Pamong

Guru Praktikan

Sunaryanto

NIP. 19560028 198803 1 001

Sasongko Wibowo

NIM. 6101409055

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**SEKOLAH** : SMP N 13 Magelang  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : VIII / I

### Standar Kompetensi\*

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

### Kompetensi Dasar

- 1.1.** Mempraktikkan 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\*

**Alokasi Waktu** : 2 x 40 menit

### A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan variasi kombinasi teknik dasar menedang bola dengan kaki bagian dalam dan luar dengan benar
- b. Siswa dapat melakukan variasi kombinasi teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar dan telapak kaki dengan benar
- c. Siswa dapat melakukan variasi kombinasi teknik dasar menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar dengan benar
- d. Siswa dapat bermain sepakbola dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

## **B. Materi Pembelajaran**

### ***Permainan Sepakbola***

- Variasi dan kombinasi mengumpan dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar
- Variasi dan kombinasi menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki
- Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang dimodifikasi

Bahan ajar

- Melakukan kontrol bola dari lemparan passing teman
- Melakukan kontrol dengan bola tinggi
- Menggiring dengan variasi kontrol bola

## **C. Metode Pembelajaran**

- Demonstrasi
- Timbal balik
- penugasan

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

### **1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)**

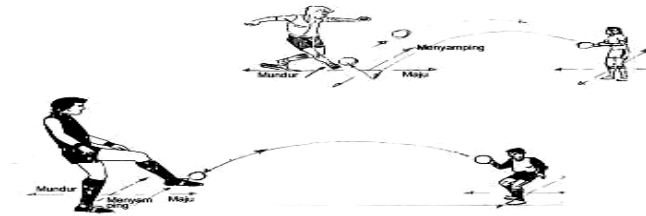
- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

### **2. Kegiatan Inti (60 menit)**

#### **▪ *Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Variasi dan kombinasi teknik dasar (mengumpan dengan kaki bagian dalam dan dalam serta menghentikan bola dengan telapak kaki) dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- 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

#### ▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- 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 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

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

**3. Kegiatan Penutup (10 Menit)**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- 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;

**F. Alat dan sumber ajar**

Bola, tiang, peluit, kun

Septa agung, tri. 2008, *kamus pintar sepakbola*, dioma, Malang.

Sasumpaet, 1992, *teknik-teknik dasar sepakbola*, Jakarta.



## G. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

| Indikator Pencapaian Kompetensi   | Penilaian             |                              |   |
|---|-----------------------|------------------------------|---|
|   | Teknik                | Bentuk Instrumen             | Contoh Instrumen  |
| <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi tehnik dasar (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan telapak kaki dengan koordinasi yang baik</li> <li>• Variasi dan kombinasi tehnik dasar menggiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki dan koordinasi yang baik</li> <li>• Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> | Tes praktik (Kinerja) | Tes Contoh Kinerja           | Lakukan variasi dan kombinasi menggiring, menendang, menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki dan punggung kaki |
| <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk – bentuk variasi dan kombinasi tehnik dasar menendang, menghentikan bola, dan menggiring bola</li> </ul>  | Tes tertulis          | Pilihan ganda/uraian singkat | Bentuk gerakan yang benar saat menahan bola, adalah .<br><br>Dapat bekerjasama dengan   |

| Indikator Pencapaian Kompetensi  | Penilaian     |                  |  |
|--|---------------|------------------|--|
|  | Teknik        | Bentuk Instrumen | Contoh Instrumen   |
| <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman</li> </ul> | Tes observasi | Lembar observasi | teman dalam kelompok dan berbagi tempat serta peralatan dengan teman |

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar mengumpan, menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar serta menahan bola dengan kaki bagian dalam, luar dan telapak

Keterangan:

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):

Mainkan permainan sepakbola dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

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

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

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan sepakbola

Keterangan:

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

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

1. **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

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

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN**

***UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA***

| Aspek Yang Dinilai   | Kualitas Gerak |   |   |   |
|--|----------------|---|---|---|
|  | 1              | 2 | 3 | 4 |
| <p><i>Melakukan Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar Mengumpan, Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam dan Luar Serta Menahan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam, Luar dan Telapak Kaki</i></p> <p>1. Bentuk gerakan kaki saat menendang bola diayun ke depan arah bola</p> <p>2. Bentuk gerakan kaki saat menggiring bola mendorong bola ke depan arah bola</p> <p>3. Posisi badan yang benar saat akan melakukan teknik dasar mengumpan dan menggiring dibawa ke depan</p> <p>4. Bentuk arah bola hasil mengumpan dengan kaki bagian dalam datar di atas tanah/lapangan</p> <p>5. Saat melakukan teknik gerakan bola selalu dalam kontrol</p> |                |   |   |   |
| JUMLAH   |                |   |   |   |
| <b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20</b>  |                |   |   |   |

**Mengetahui,  
Guru Pamong**

**Senin, 28 Agustus 2012  
Guru Praktikan.**

**Sunaryamto  
NIP. 19560028 198803 1 001**

**Sasongko Wibowo  
NIM : 6101409033**