

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SMK MUHAMMADIYAH SALATIGA



Di susun oleh :

Nama : Monika Wara Mundisari
NIM : 6101409073
Prodi : PJKR

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2012

PENGESAHAN

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

Hari :

Tanggal :

Disahkan oleh:

Kordinator dosen pembimbing

Kepala Sekolah

Drs. Sunyoto. M. Si

NIP.196511051991021001

Drs. Surono, M.Pd.

NBM. 752925

Kepala Pusat Pengembangan PPL UNNES

Drs. Masugino, M. Pd

NIP. 19520721 1980121 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan YME yang telah melimpahkan rahmat, sehingga laporan Praktik Pengalaman Lapangan 2 di SMK Muhammadiyah Salatiga telah selesai. PPL 2 merupakan kesempatan bagi praktikan untuk mempraktekkan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan sekaligus memperoleh pengetahuan dan pengalaman tentang proses belajar mengajar secara nyata di sekolah latihan dan laporan ini merupakan bukti pelaksanaan PPL 2 di SMK Muhammadiyah Salatiga.

Pelaksanaan PPL 2 tidak lepas dari bantuan semua pihak, oleh karena itu praktikan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Soedijono Sastroatmodjo, M.Si, selaku Rektor UNNES.
2. Prof. Dr. Dwi Yuwono Puji Sugiharto M.Pd, Kons. selaku Kepala LP3 UNNES.
3. Drs. Masugino, M.Pd, selaku Kepala Pusat Pengembangan PPL UNNES.
4. Drs. Sunyoto, M. Si. selaku Dosen Koordinator PPL
5. Drs. Mugiyo Hartono, M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing PPL
6. Drs. Surono, M. Pd. selaku Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah Salatiga.
7. Drs. Haris Prihantomo, M. Pd. selaku Koordinator Guru Pamong PPL
8. Gunawan Akhyani, S. Pd. selaku Guru Pamong PPL
9. Bapak/Ibu guru dan karyawan serta siswa SMK Muhammadiyah Salatiga.
10. Teman-teman sesama praktikan di SMK Muhammadiyah Salatiga yang telah bekerjasama dengan baik sehingga PPL berjalan dengan lancar
11. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan PPL 2.

Praktikan menyadari sepenuhnya bahwa laporan PPL 2 ini masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu praktikan sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun agar praktikan dapat menjadi lebih baik dimasa datang. Praktikan berharap laporan PPL 2 ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Salatiga, 1 Oktober 2012

Praktikan

Monika Wara M

NIM. 6101409073

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	2
C. Manfaat	2
BAB II : LANDASAN TEORI.....	4
A. Pengertian PPL.....	4
B. Dasar Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)	4
C. Dasar implementasi.....	5
D. Kurikulum Tingkat satuan Pendidikan (KTSP).....	5
BAB III : PELAKSANAAN	7
A. Waktu	7
B. Tempat	7
C. Tahapan Kegiatan	7
D. Materi Kegiatan	9
E. Proses Bimbingan	10
F. Hal-hal yang Mendukung dan Menghambat Pelaksanaan.....	10
G. Hasil Pelaksanaan	11
H. Guru Pamong	12
I. Dosen Pembimbing.....	12
BAB IV : PENUTUP	14
A. Simpulan	14
B. Saran	14
RPP	
REFLEKSI DIRI	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Universitas Negeri Semarang merupakan lembaga pendidikan tinggi yang salah satu misi utamanya adalah menyiapkan, mencetak tenaga pendidik yang mampu dan mempunyai kompetensi untuk siap bertugas dalam bidang pendidikan itu sendiri, baik sebagai guru maupun sebagai tenaga kependidikan lainnya yang tugasnya bukan sebagai guru. Oleh karena itu komposisi kurikulum pendidikan untuk program S1, Diploma dan Akta tidak terlepas adanya Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang berupa praktik pengajaran di sekolah-sekolah latihan bagi calon guru dan praktik non pengajaran bagi para calon non kependidikan lainnya.

Perkembangan dunia pendidikan dalam masyarakat ditandai dengan adanya penemuan-penemuan metode baru dalam sistem pembelajaran serta semakin terspesifikasinya profesi kependidikan, menurut adanya upaya peningkatan layanan pendidikan baik dalam penyelenggaraan praktik-praktik pendidikan maupun dalam proses penyiapan tenaga kependidikan.

Kegiatan PPL meliputi : praktik mengajar, praktik administrasi, serta kegiatan yang bersifat kurikuler dan ekstrakurikuler yang berlaku di sekolah latihan. Seluruh kegiatan tersebut harus dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan, karena kesiapan seorang calon tenaga pendidik dapat dilihat dari kesiapan mahasiswa praktikan mengikuti PPL ini. PPL dilaksanakan atas dasar tanggung jawab bersama antara Universitas Negeri Semarang (UNNES) dengan sekolah latihan yang ditunjuk.

Tugas-tugas yang harus dilaksanakan mahasiswa praktikan dalam melaksanakan PPL harus mendapat perhatian yang sungguh-sungguh, karena kesiapan calon pendidik dapat dilihat dari tingkat keberhasilan mahasiswa praktikan dalam melaksanakan PPL. Sementara itu, keberhasilan mahasiswa dalam melaksanakan PPL sangat bergantung pada faktor-faktor penyiapan, administrasi dan organisasi penyelenggaraan, yang didalam hal ini dikelola oleh

UPT PPL bekerja sama dengan sekolah-sekolah atau tempat latihan lainnya yang ditunjuk.

B. Tujuan Praktek Pengalaman Lapangan II

Praktik Pengalaman Lapangan II (PPL II) merupakan kegiatan pelatihan bagi mahasiswa agar memperoleh bekal dan pengalaman di tempat praktik untuk dapat menciptakan sistem belajar mengajar yang baik dengan mengetahui keadaan kelas sesungguhnya dilapangan dan belajar menilai kegiatan belajar dengan baik serta merancang suatu model pembelajaran yang efektif, sebelum secara langsung berada di kelas untuk mengajar yang sesungguhnya.

Tujuan dari PPL II adalah untuk membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga pendidik yang profesional, sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi yang meliputi kompetensi profesional, kompetensi personal dan kompetensi kemasyarakatan.

C. Manfaat Praktik Pengalaman Lapangan II

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) II diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua komponen terkait yaitu mahasiswa praktikan, sekolah, dan perguruan tinggi yang bersangkutan.

1. Manfaat bagi Mahasiswa Praktikan

- a. Mahasiswa praktikan diharapkan mempunyai bekal yang menunjang tercapainya penguasaan kompetensi profesional, personal, dan kemasyarakatan.
- b. Mahasiswa praktikan mempunyai kesempatan untuk mengaplikasikan teori yang diperoleh selama kuliah ke dalam kelas (lapangan pendidikan) yang sesungguhnya, sehingga terbentuk seorang guru yang profesional.
- c. Mendewasakan cara berpikir dan meningkatkan daya nalar mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan, dan pemecahan masalah pendidikan yang ada disekolah.
- d. Mengetahui dan mengenal secara langsung kegiatan pembelajaran dan kegiatan pendidikan lainnya di sekolah latihan.

2. Manfaat bagi Sekolah latihan
 - a. Meningkatkan kualitas pendidikan dalam membimbing anak didik maupun mahasiswa PPL.
 - b. Mempererat kerjasama antara sekolah latihan dengan perguruan tinggi yang bersangkutan yang dapat bermanfaat bagi para lulusannya kelak.
3. Manfaat bagi Universitas Negeri Semarang
 - a. Meningkatkan kerjasama dengan sekolah yang bermuara pada peningkatan mutu dan kualitas pendidikan di Indonesia.
 - b. Memperoleh gambaran nyata tentang perkembangan pembelajaran yang terjadi di sekolah- sekolah dalam masyarakat.
 - c. Mengetahui perkembangan pelaksanaan PPL sehingga memperoleh masukan mengenai kurikulum, metode, dan pengelolaan kelas dalam kegiatan belajar mengajar di instansi pendidikan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan

Praktik Pengalaman Lapangan 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 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 atau ekstra kurikuler yang berlaku di sekolah/tempat latihan.

Praktik Pengalaman Lapangan bertujuan membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi, yang meliputi kompetensi profesional, personal, dan kemasyarakatan.

Praktik Pengalaman Lapangan berfungsi memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar mereka memiliki kompetensi profesional, personal, dan kemasyarakatan. Sedangkan sasarannya adalah agar mahasiswa praktikan memiliki seperangkat pengetahuan sikap dan keterampilan yang dapat menunjang tercapainya penguasaan kompetensi profesional, personal, dan kemasyarakatan.

B. Dasar Pelaksanaan

Dasar pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan adalah :

1. UU No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
2. Peraturan Pemerintah No. 60 Tahun 1999 tentang pendidikan tinggi
3. Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 2005 tentang Standard Nasional Pendidikan

4. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 232/U/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar
5. Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang nomor 35/O/2006 tentang Pedoman Praktik Pengalaman bagi mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang. Dalam SK ini terdapat 25 pasal yang memuat semua peraturan mengenai pelaksanaan PPL di sekolah latihan baik PPL 1 maupun PPL 2.

C. Dasar Implementasi

Pembentukan dan pengembangan sebagai seorang guru sebagai usaha untuk menunjang keberhasilan dalam menjalankan profesinya sangat diperlukan, mengingat guru adalah petugas profesional yang dapat melaksanakan proses belajar-mengajar secara profesional dan dapat dipertanggung jawabkan.

Oleh karena itu diperlukan suatu kegiatan yang dapat menunjang keberhasilan kompetensi diatas. Salah satu kegiatan tersebut adalah praktek Pengalaman Lapangan.

D. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)

Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) adalah kurikulum operasional yang mengacu pada standar nasional pendidikan (diantaranya Standar Isi/SI dan Standar Kompetensi Lulusan/SKL) untuk menjamin tercapainya tujuan pendidikan nasional. KTSP disusun oleh dan dilaksanakan di masing-masing satuan pendidikan.

Pengembangan KTSP mengacu pada SI dan SKL dan berpedoman pada panduan penyusunan kurikulum yang disusun oleh BSNP, serta memperhatikan pertimbangan komite sekolah.

KTSP dikembangkan berdasarkan prinsip-prinsip sebagai berikut :

1. Berpusat pada potensi, perkembangan, kebutuhan, dan kepentingan peserta didik dan lingkungannya,
2. Beragam dan terpadu,
3. Tanggap terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni,
4. Relevan dengan kebutuhan kehidupan,
5. Menyeluruh dan berkesinambungan,
6. Belajar sepanjang hayat,
7. Seimbang antara kepentingan nasional dan kepentingan daerah.

Seluruh kelas di SMK Muhammadiyah Salatiga telah menggunakan kurikulum ini.

BAB III

PELAKSANAAN

A. Waktu

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) II mahasiswa Universitas Negeri Semarang tahun 2012 / 2013 dilaksanakan mulai tanggal 27 Agustus 2012 sampai 20 Oktober 2012

B. Tempat

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan II ini dilaksanakan SMK Muhammadiyah Salatiga. Alamat Jl. KH. Achmad Dahlan Sidorejo Lor, Kec. Sidorejo, Salatiga

C. Tahapan Pelaksanaan

1. Pengajaran Model

Pengajaran model merupakan kegiatan yang dilakukan praktikan selama satu minggu pada awal praktikan berada di sekolah latihan. Kegiatan pada pengajaran ini adalah mencari informasi tentang pembelajaran dengan melihat guru pamong dalam mengajar di sekolah latihan. Hal ini dengan maksud agar praktikan mendapatkan gambaran mengenai proses belajar mengajar di sekolah pada umumnya dan proses belajar mengajar di bidang study yang diamati pada khususnya

2. Pengajaran Terbimbing

Pengajaran terbimbing merupakan pengajaran yang dilakukan oleh mahasiswa praktikan dibawah bimbingan guru pamong, artinya guru pamong ikut masuk kelas. Sebelumnya masuk ke kelas praktikan sudah menyiapkan perangkat pembelajaran seperti silabus dan rencana pengajaran yang sudah dikonsultasikan terlebih dulu kepada guru pamong dan dosen pembimbing.

3. Pengajaran Mandiri

Pengajaran mandiri merupakan pengajaran yang dilakukan oleh praktikan sendiri dimana guru pamong sudah tidak ikut mendampingi masuk ke kelas yang diajar. Tetapi sebelumnya semua perangkat pembelajaran sudah dikonsultasikan kepada guru pamong.

Selain membuat perangkat pembelajaran, praktikan juga harus memiliki beberapa ketrampilan mengajar antara lain :

- a. Membuka pelajaran
- b. Komunikasi dengan siswa
- c. Penggunaan media pembelajaran
- d. Variasi dalam pembelajaran
- e. Mengkondisikan siswa
- f. Memberikan pertanyaan
- g. Memberi umpan balik
- h. Menilai hasil belajar
- i. Menutup pelajaran

4. Pelaksanaan ujian praktik mengajar

Pelaksanaan ujian praktik mengajar dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 3 Oktober 2012.

Ujian mengajar merupakan pengajaran yang dilakukan oleh praktikan dimana pengajaran tersebut dinilai oleh guru pamong dan dosen pembimbing.

Dalam penilaian aspek-aspek yang dilihat dan dinilai adalah:

- a. Membuka pelajaran
- b. Penguasaan materi
- c. Kemampuan bertanya
- d. Kemampuan mengadakan variasi
- e. Kejelasan dan penyampaian materi
- f. Kemampuan mengelola kelas
- g. Kemampuan menutup pelajaran
- h. Ketepatan antara waktu dan materi pelajaran

5. Bimbingan penyusunan laporan

Dalam menyusun laporan, praktikan mendapat bimbingan dari berbagai pihak yaitu: guru pamong, dosen pembimbing, dosen koordinator, dan pihak lain yang terkait sehingga laporan ini dapat disusun tepat pada waktunya.

D. Materi Kegiatan

Materi kegiatan selama pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan II adalah pelatihan melaksanakan tugas guru sebagai tenaga pendidik yang profesional di sekolah khususnya pada mata pelajaran yang diampu oleh penulis, yakni teori (sepak bola, narkoba), praktek (sepak bola, basket, bola voli, atletik, kebugaran jasmani, renang).

Berkenaan dengan hal itu, kegiatan-kegiatan yang ditempuh adalah sebagai berikut :

1. Mempersiapkan kelengkapan administrasi kegiatan belajar mengajar.

Pada dasarnya, perangkat pembelajaran di SMK Muhammadiyah Salatiga sudah disusun dan dilaksanakan. Akan tetapi, guru pamong menginginkan agar penulis mempunyai keahlian dalam pembuatan perangkat pembelajaran ini, sehingga penulis dilatih dan dibimbing oleh beliau untuk membuat perangkat pembelajaran ini.

2. Menguasai dan memahami materi yang akan disampaikan.

Penguasaan materi pembelajaran sangat penting bagi seorang guru, maka penulis selalu membuat rangkuman dari berbagai sumber tentang materi pembelajaran yang akan disampaikan ke siswa.

3. Memilih media pembelajaran.

Pemilihan media pembelajaran yang tepat untuk setiap materi dapat membuat siswa bersemangat dan fokus dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Pemilihan media pembelajaran ini juga tidak luput dari bimbingan guru pamong.

4. Melaksanakan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM).

Untuk kegiatan pembelajaran, penulis dipercaya oleh guru pamong untuk menyampaikan materi di kelas X. Materi pembelajaran yang

disampaikan oleh penulis yaitu : teori (sepak bola, narkoba), praktek (kebugaran jasmani, sepak bola, bola voli, bola basket, atletik dan renang).

5. Melakukan evaluasi terhadap proses KBM yang telah dilaksanakan.

Evaluasi diberikan tidak hanya pada akhir pembelajaran saja, tetapi juga pada saat proses pembelajaran berlangsung.

E. Proses Pembimbingan

Dalam melaksanakan kegiatan PPL II praktikan mendapat bimbingan baik dari guru pamong maupun dosen pembimbing.

- a. Dalam pembuatan rencana pembelajaran, praktikan selalu berkonsultasi dengan guru pamong. Guru pamong selalu memberi masukan dan merevisi jika terdapat kekeliruan.
- b. Praktikan berkonsultasi dengan dosen pembimbing tentang kesulitan yang diperoleh selama pelaksanaan PPL.
- c. Sebelum mengajar praktikan juga berkonsultasi dengan guru pamong tentang materi dan metode yang akan digunakan.

F. Hal-hal yang Mendukung dan Menghambat selama PPL II

Dalam melaksanakan PPL II, terutama dalam KBM, terdapat berbagai hal yang mendukung dan menghambat, yaitu :

1. Hal-hal yang mendukung

- Hubungan antar siswa, guru dan anggota sekolah yang baik.
- Guru pamong yang selalu membantu praktikan setiap kali praktikan membutuhkan bimbingan.
- Proses bimbingan yang lancar.

2. Hal-hal yang menghambat

- Kurangnya pengalaman mahasiswa praktikan dalam kegiatan belajar-mengajar yang sebenarnya.
- Kurangnya sarana dan prasarana dari sekolah latihan (SMK Muhammadiyah Salatiga

G. Hasil Pelaksanaan

Praktikan tugas utamanya adalah mengajar. Dengan membuat rencana-rencana yang sesuai, praktikan dapat mengajar dengan baik dan bisa belajar menjadi guru yang profesional sesuai dengan tuntutan masyarakat.

Selain itu seorang calon guru juga dituntut untuk menguasai ketrampilan-ketrampilan yang harus diterapkan dalam proses belajar mengajar. Hal ini dimaksudkan agar proses belajar mengajar berhasil secara maksimal. Adapun ketrampilan tersebut adalah :

1. Ketrampilan membuka pelajaran

Sebelum pelajaran dimulai, praktikan membuka pelajaran dengan menanyakan kembali materi sebelumnya atau menanyakan hal-hal yang menarik bagi siswa yang berkaitan dengan materi yang akan diajarkan agar siswa termotivasi.

2. Ketrampilan menjelaskan

Seperti halnya seorang guru, praktikan berusaha untuk menyampaikan materi pelajaran dengan jelas sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat. Materi pelajaran disampaikan secara berurutan, artinya dari materi yang lebih mudah ke materi yang lebih sulit agar siswa dapat menerima materi dengan jelas.

3. Ketrampilan bertanya

Dalam kegiatan belajar mengajar, untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam menguasai materi, maka praktikan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan materi yang disampaikan

4. Ketrampilan mengadakan variasi

Agar dalam KBM siswa tidak merasa bosan, maka perlu adanya variasi dalam pengajaran. Variasi ini dimaksudkan agar siswa tertarik untuk memperhatikan materi yang disampaikan. Variasi yang biasanya praktikan lakukan adalah variasi model mengajar dan variasi dalam penggunaan alat serta media pembelajaran, dan sebagainya.

5. Ketrampilan memberikan penguatan

Memberikan penguatan merupakan salah satu unsur penting yang harus dilakukan guru dalam KBM untuk memberikan motivasi siswa untuk meningkatkan usahanya dalam belajar.

6. Ketrampilan mengelola kelas

Dalam KBM, praktikan berusaha untuk mengelola kelas sebaik mungkin, menciptakan serta memelihara kondisi mengajar secara maksimal serta mengembalikan kondisi belajar secara optimal apabila terdapat gangguan.

7. Memberikan evaluasi dan remedial

Evaluasi digunakan untuk mengetahui sejauh mana siswa menguasai materi pelajaran. Evaluasi dan penilaian dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan lisan, pemberian tugas (mengerjakan Lembar Kerja Siswa) dan mengadakan penilaian yang disesuaikan dengan materi yang diberikan atau disampaikan. Sedangkan remedial diberikan apabila siswa masih dianggap kurang mampu atau belum memenuhi standar kompetensi maka siswa dapat diberikan kesempatan mengulang.

H. Guru Pamong

Guru pamong Praktikan selama di SMK Muhammadiyah Salatiga adalah Gunawan Akhyani S.Pd. Beliau sangat membantu praktikan dalam memberikan masukan, kritik dan saran bagaimana membelajarkan siswa dengan baik. Sehingga penulis dapat melakukan pembelajaran di kelas dengan baik selama mengajar di kelas yang beliau ajar yaitu kelas X. Selain membimbing dalam hal administrasi dan pelaksanaan pembelajaran, beliau juga membimbing penulis untuk menjadi guru yang bertanggung jawab dan konsisten terhadap tugas.

I. Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing mahasiswa PPL Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Drs. Mugiyo Hartono, M. Pd, beliau sangat disiplin untuk

datang ke sekolah latihan, membimbing dan memantau dalam mengajar, memecahkan persoalan yang sedang dihadapi praktikan. Beliau juga memberikan keleluasaan dan bimbingan kepada penulis dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran di kelas, diantaranya penggunaan metode, pendekatan, media, dan lainnya.

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Simpulan yang dapat disusun berdasarkan uraian diatas adalah sebagai berikut :

1. Dengan adanya Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini mahasiswa program pendidikan dapat membuka cakrawala pandangannya serta wawasannya mengenai aktualisasi kurikulum dan berbagai perangkat yang mendukung di sekolah.
2. Tahapan kegiatan selama PPL II meliputi a. Observasi/Modelling pada Guru Pamong, b. Persiapan/Perencanaan Mengajar, c. Pelaksanaan Kegiatan Pembelajaran, d. Bimbingan Mengajar, e. Pelaksanaan Ujian Praktik Mengajar, f. Evaluasi Pengajaran, dan g. Bimbingan Penyusunan Laporan
3. Materi selama PPL II meliputi a) mempersiapkan perangkat pembelajaran, b) menguasai dan memahami materi, c) memilih media pembelajaran, d) menentukan metode yang tepat untuk digunakan, e) melaksanakan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM), dan f) melakukan evaluasi terhadap proses KBM yang telah dilaksanakan.
4. Proses pembimbingan yang dilakukan meliputi a) persiapan perangkat pembelajaran, b) pemahaman dan pendalaman materi, c) pemilihan media pembelajaran, d) pemilihan metode mengajar; e) pembuatan alat evaluasi, program remedial, dan pengayaan, dan f) penguasaan dan manajemen kelas.

B. Saran

1. Untuk meningkatkan kualitas lulusan yang lebih optimal, maka pihak SMK Muhammadiyah Salatiga perlu meningkatkan kedisiplinan, baik dari pihak guru dan karyawan maupun pihak siswa sendiri.
2. Semua mahasiswa praktikan adalah calon-calon guru yang kelak ikut serta menentukan nasib generasi muda bangsa. Jadi, seyogyanya segera berbenah

diri dari segala kekurangan yang sudah dapat diketahui selama pelaksanaan kegiatan PPL.

3. UPT PPL adalah lembaga yang profesional dan seharusnya juga berlaku profesional. Diharapkan dapat meminimalisir kesalahan atau hambatan yang terjadi pada pelaksanaan PPL di masa mendatang.



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH
MAJLIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH KOTA SALATIGA
SMK MUHAMMADIYAH SALATIGA
KELOMPOK TEKNOLOGI DAN INDUSTRI
STATUS : TERAKREDITASI B
JL. KH. ACHMAD DAHLAN TELP/FAX (0298) 323645/311144 SALATIGA 50714



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah Salatiga
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

Standar Kompetensi

Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri

Indikator

- Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan untuk mengembangkan kebugaran jasmani dengan keberanian dan disiplin.
- Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan untuk mengembangkan kebugaran jasmani dengan percaya diri.

Karakter siswa yang diharapkan

Disiplin (*Discipline*), Tekun (*diligence*), Tanggung jawab (*responsibility*), Ketelitian (*carefulness*), Kerja sama (*Cooperation*), Toleransi (*Tolerance*), Percaya diri (*Confidence*), Keberanian (*Bravery*), menghargai teman.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan penyampaian materi siswa mengetahui jenis latihan kebugaran jasmani.

2. Dengan pemberian contoh gerak siswa dapat melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
3. Dengan praktek siswa dapat melakukan tes kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik.

B. Materi Pembelajaran

▪ Pertemuan 1

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fiisk yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan / aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Bentuk-Bentuk Latihan Kekuatan, Antara Lain :

a) Latihan Kekuatan Otot Lengan

(1) Tujuannya : Menguatkan otot lengan

(2) Cara melakukannya :

- (a) Mula-mula sikap badan jongkok, kedua kaki sedikit rapat, kedua tangan lurus berada diantara kedua paha mendekati lutut, telapak tangan terbuka, dan menumpu pada lantai
- (b) Kemudian sentuhkan paha bagian dalam dekat dengan tangan
- (c) Lalu angkatlah kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan hingga lepas dari lantai, siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha
- (d) Sikap ini dipertahankan selama 5 sampai 8 detik

b) Latihan kekuatan otot lengan (push-up)

(1) Tujuannya : Menguatkan otot lengan

(2) Cara melakukannya :

- (a) Mula-mula tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus di belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai

- (b) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk
- (c) Kemudian angkatlah badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan satu garis lurus
- (d) Lalu badan diturunkan kembali, dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai
- (e) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 15-30 detik

c) Latihan Kekuatan Otot Perut (sit-up)

(1) Tujuannya : Memperkuat otot perut

(2) Cara melakukannya :

- (a) Mula-mula tidur terlentang, kedua lutut ditekuk, dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala
- (b) Kemudian badan diangkat ke atas, hingga dalam posisi duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala
- (c) Gerakan ini dilakukan sebanyak-banyaknya (15-30 detik)

▪ Pertemuan 2

Kelenturan (Fleksibilitas) Tubuh – Kelenturan sangat penting dikembangkan mengingat kelenturan adalah salah satu komponen kebugaran jasmani selain daya tahan, kelincahan, kecepatan dan keseimbangan. Fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Fleksibilitas optimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak dengan efisien. Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam sendi. Selain itu, kelenturan ditentukan juga oleh keelastisan otot-otot tendon dan ligamen.

Bentuk-Bentuk Latihan Kelenturan :

Peregangan dinamis

Latihan peregangan dinamis dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh secara ritmis dengan gerakan-gerakan memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh sehingga otot-otot tubuh terasa teregangkan. Contoh gerakan dinamis, antara lain:

- Gerakan push up
- Tubuh tertelungkup, kemudian mengangkat dada dan punggung setinggi-tingginya.
- Duduk dengan tungkai lurus, kemudian mencoba menyentuh ujung kaki dengan jari tangan.

Peregangan statis

Peregangan statis dapat dilakukan dengan cara mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan suatu kelompok otot tertentu. Contoh peregangan statis antara lain:

- Sikap berdiri dengan tungkai lurus.
- Badan dibungkukkan.
- Mencoba untuk menyentuh tungkai

Peregangan pasif

Seseorang melakukan gerakan relaksasi terhadap kelompok otot tertentu. Kemudian dengan bantuan orang lain meregangkan otot tersebut secara perlahan sampai titik fleksibilitas maksimum.

Peregangan kontraksi relaksasi

Pelaku melakukan kontraksi terhadap suatu tahanan yang diberikan oleh temannya pada sekelompok otot selama enam detik.

C. Metode Pembelajaran

- a. Penyampaian materi
- b. Pemberian contoh gerak
- c. Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (20 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum dan pemanasan dengan permainan.
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah.

- Penjelasan cara melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dengan koordinasi yang baik.

2. Kegiatan Inti (60 menit)

➤ Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Melakukan latihan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan dengan koordinasi yang baik. Penjelasan cara melakukan tes kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan tes kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik menggunakan sirkuit training (berpasangan dan berkelompok)

➤ 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

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik
 - guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan
 - siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya

- siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat
 - siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan
- ☞ Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, percayadiri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

➤ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
- ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
 - berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;
 - membantu menyelesaikan masalah;
 - memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
 - memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
 - memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down)

- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 2

1. **Kegiatan Pendahuluan (20 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan untuk kelentukan
- Pemanasan secara umum dan pemanasan dengan permainan
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah
- Penjelasan cara melakukan latihan kelentukan (fleksibilitas) dengan koordinasi yang baik.

➤ **Kegiatan Inti (60 menit)**

➤ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Melakukan latihan kelentukan (fleksibilitas) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan kelentukan seperti peregangan statis, peregangan dinamis, peregangan pasif, dan peregangan kontraksi relaksasi

➤ **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

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik
 - guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
 - siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
 - siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat
 - siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan
- ☞ Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

➤ Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
- ☞ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
 - berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;

- membantu menyelesaikan masalah;
- memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
- memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
- memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

➤ **Kegiatan penutup (10 menit)**

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan cara melakukan latihan kekuatan!
2.	Jelaskan cara melakukan latihan kecepatan!
3.	Jelaskan cara melakukan latihan daya tahan!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan kelentukan!

- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat pembelajaran

- Jam
- cone
- Peluit

Sumber Pembelajaran :

- Buku teks
- Buku referensi , Muhajir, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
- Lembar Kerja Siswa (LKS), Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Buku sumber Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004

F. Penilaian Formatif

KISI-KISI

Indikator	Bentuk Instrumen	Skor
➤ Daya tahan otot perut	P.G	5
➤ Kebugaran jasmani		
➤ Pengertian kelentukan atau fleksibilitas		
➤ Keterampilan gerak otot		
➤ Gerak latihan kecepatan		
➤ Kebugaran jasmani	Uraian	15

NASKAH SOAL

Soal
<p>Pilihlah salah satu jawaban yang benar</p> <p>2. Contoh bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan otot perut adalah ...</p> <ol style="list-style-type: none"> kelenturan tangan kelenturan tungkai <i>hand stand</i> <i>sit up</i> <i>push up</i> <p>3. Tujuan utama kebugaran jasmani adalah ...</p> <ol style="list-style-type: none"> Meningkatkan daya tahan tubuh Meningkatkan kelentukan persendian Meningkatkan otot Meningkatkan kecepatan Mempertahankan dan menelaraskan kondisi tubuh sehari-hari <p>4. Kemampuan menggerakkan persendian dan otot pada seluruh ruang geraknya, pengertian dari latihan ...</p> <ol style="list-style-type: none"> Kecepatan Kelentukan Daya tahan Kekuatan Keseimbangan <p>5. Kapasitas otot untuk melakukan kontraksi yang berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu disebut ... otot.</p> <ol style="list-style-type: none"> Kekuatan Kelentukan Daya tahan Keterampilan Ketahanan <p>6. Latihan kecepatan termasuk gerak...</p> <ol style="list-style-type: none"> Statis Dinamis Aerobik Nonlokomotor Lokomotor
<p>Soal Uraian:</p> <p>1. Sebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang!</p>

➤ Kelentukan		
➤ Kekuatan otot		

2. Bagaimana cara melatih kelentukan togok!
3. Jelaskan apa yang dimaksud dengan latihan kekuatan!

Kunci jawaban

P.G

1. D
2. A
3. B
4. C
5. E

Uraian

1. makanan bergizi, kebiasaan hidup sehat, aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur, dan pola istirahat yang cukup.
2. caranya sikap awal duduk, kedua tungkai dirapatkan, lutut lurus, bungkukkan badan hingga mencium lutut, kedua tangan memegang ujung jari kaki, kemudian tahan selama 10 sampai 15 detik atau selama mungkin.
3. Kekuatan merupakan kemampuan yang dikeluarkan oleh otot untuk menahan suatu beban.

G. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMK unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Penilaian proses tes kebugaran jasmani siswa SMK (Penilaian kebugaran jasmani)

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

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12

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

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA	
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
2.																						
3.																						
dst																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																						

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran kebugaran jasmani dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Soal pilihan ganda					uraian			Σ	NA
		Soal No.1	Soal No.2	Soal No.3	Soal No.4	Soal No.5	1	2	3		
1.											
2.											
3.											

dst											
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20											

❖ nilai uraian setiap 1 nomor yang jawaban sempurna yaitu 5

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

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
dst.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{3}$$

Keterangan :

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

Salatiga, 29 Agustus 2012

**Mengetahui,
Guru Pamong**

Praktikan

**Gunawan Akhyani S, Pd
NBM. 1079632**

**Monika Wara M
NIM : 6101409073**

Guru Koordinator

**Drs. Haris Prihantomo M. Pd
NIP. 19611111 198803 1 011**

REFLEKSI DIRI

Nama : Monika Wara M
Nim : 6101409073
Jurusan : PJKR

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah wajib bagi mahasiswa prodi pendidikan, yang bertujuan untuk membentuk mahasiswa praktikan menjadi tenaga kependidikan yang profesional, sesuai dengan kompetensi yang ada antara lain kompetensi pedagogik, kompetensi profesional, kompetensi kepribadian dan kompetensi sosial. Program Praktik Pengalaman Lapangan II ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah Salatiga dari tanggal 27 Agustus 2012 dan berakhir sampai 20 Oktober 2012

PPL II digunakan oleh praktikan untuk melakukan program observasi terhadap sekolah yang digunakan sebagai sekolah latihan.

A. KEKUATAN DAN KELEMAHAN PEMBELAJARAN PENJAS

Pendidikan Jasmani (penjas) merupakan salah satu mata pelajaran yang sama pentingnya dengan mata pelajaran lainnya. Adapun tujuan pembelajaran penjas tersebut disamping untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan secara keseluruhan yang artinya pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui jasmani. Maksudnya pendidikan jasmani disamping untuk meningkatkan kesehatan tubuh juga merupakan pendidikan yang merangsang pengembangan personality anak didik (pengembangan kognitif, afektif, psikomotorik dan social emosional).

Tujuan ini akan dapat tercapai bila pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dilaksanakan dengan pembelajaran yang efektif. Pembelajaran yang efektif maksudnya adalah bahwa semua anak dalam pembelajaran merasa tertarik, senang dan gembira untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Disamping itu juga segala tugas gerak yang diberikan pada mereka dapat dilaksanakan sesuai dengan motivasi yang tinggi.

Kelemahan yang ada dalam mata pelajaran penjas terletak pada factor penunjang, artinya jika sarana dan prasarana dalam mata pelajaran penjas lengkap maka pelaksanaan penjas dapat berjalan lancar dan dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Sebaliknya jika sarana dan prasarana penjas itu terbatas bahkan tidak ada maka hal itu menjadi hambatan dalam PBM penjas. Oleh karena itu, baik kekuatan dan kelemahan dalam mata pelajaran penjas perlu diperhatikan agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan optimal.

B. KETERSEDIAAN SARANA DAN PRASARANA PBM

Untuk menunjang kelancaran kegiatan pembelajaran penjas diperlukan sejumlah sarana dan prasarana belajar yang memadai. Adapun sarana dan prasarana di SMK Muhammadiyah Salatiga dapat dikatakan kurang memadai. Hal ini dapat dilihat dengan adanya sarana dan prasarana seperti misalnya hanya ada 1 ring basket, permukaan lapangan tidak rata dikarenakan sedang ada pembangunan gedung sekolah. Untuk bola juga masih banyak yang rusak, untuk itu dalam pembelajaran

penjas harus selalu ada modifikasi untuk mengembangkan kualitas olahraga, supaya dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

C. KUALITAS GURU PAMONG DAN DOSEN PEMBIMBING

Guru pamong pada PPL II yaitu Gunawan Akhyani, S.Pd sangat aktif baik dalam mengawasi proses pembelajaran yang praktikan lakukan, memberikan evaluasi terhadap pembelajaran praktikan maupun memberikan masukan kepada praktikan. Selain itu beliau juga melibatkan mahasiswa praktikan dalam kegiatan. Sedangkan untuk dosen pembimbing dalam PPL II yaitu Drs Mugiyo Hartono, M. Pd, sangat membantu dan memberikan banyak masukan dan evaluasi dalam kegiatan belajar mengajar.

D. KUALITAS PEMBELAJARAN DI SEKOLAH

Kualitas pembelajaran di SMK Muhammadiyah Salatiga dapat dikatakan cukup baik, walaupun masih ada siswa yang belum begitu merespon betapa pentingnya olahraga, tetapi dengan berbagai penggunaan sarana prasarana serta media yang beragam dan menarik siswa makin menyukai pembelajaran karena tidak merasa bosan dan proses pembelajaranpun berjalan lancar.

E. KEMAMPUAN DIRI PRAKTIKAN

Untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, bekal yang harus dimiliki praktikan saat ini adalah kesiapan diri dalam memberikan dan menyampaikan materi serta dibutuhkan beberapa pengetahuan yang harus dikuasai oleh seorang guru pendidikan jasmani, diantaranya adalah pengetahuan terhadap perbedaan anak didik yang unik, artinya guru sangat mengetahui tentang tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, mengerti perbedaan kemampuan setiap anak, terutama urutan tingkat hirarki belajar gerak anak. Pengetahuan lain adalah menguasai ketrampilan gerak yang dimulai dari gerakan yang elementer atau dasar sampai pada gerakan yang fundamental, spesifikasi dan spesialisasi (materi ajar yang sesuai untuk setiap tingkat anak didik).

Pengetahuan yang tidak dapat ditinggalkan adalah berupa strategi pembelajaran dan penguasaan kelas dengan menggunakan metode yang tepat dan sesuai dengan anak dan materi ajar yang akan diberikan, yaitu metode penjelajahan dan penemuan (exploration dan discovery).

Praktikan yang sebelumnya sudah mendapatkan ilmu selama kuliah dalam bentuk teori-teori maupun praktek pembelajaran, berusaha seoptimal mungkin menerapkannya di sekolah latihan. Praktikan yang berusaha menyesuaikan diri dengan memahami pembelajaran yang dilakukan oleh guru pamong, dan mencoba untuk mengaktualisasikan diri dalam pembelajaran dengan bimbingan dari guru pamong dan arahan dari dosen pembimbing.

F. NILAI TAMBAH YANG DIPEROLEH PADA PPL II

Setelah melaksanakan kegiatan PPL II, praktikan memperoleh bekal berupa pengalaman dan pengetahuan mengajar yang diperoleh melalui kegiatan mengajar mandiri maupun mengajar bimbingan. Selain itu, praktikan juga memperoleh suatu gambaran mengenai kondisi jalannya pembelajaran secara langsung, serta birokrasi

yang ada disekolah, praktikan memperoleh bekal yang lengkap atau utuh tentang kegiatan mengajar dan pengelolaan kelas. Praktikan juga mendapatkan bekal untuk menjadi guru yang profesional.

G. SARAN BAGI SEKOLAH LATIHAN DAN UNNES

Secara umum keadaan sekolah baik dalam proses belajar mengajar dapat dikatakan baik. Namun ada beberapa hal yang perlu dibenahi terutama mengenai sarana dan prasarana belajar untuk lebih ditingkatkan sehingga proses belajar mengajar terlaksana dengan baik dan lebih maksimal. Selain itu disarankan sebaiknya guru diberikan tanggung jawab sesuai dengan ketrampilan dan keahliannya sehingga dapat terwujud hasil belajar yang lebih berkualitas.

Untuk pihak UNNES semoga selalu tetap menjaga hubungan baik dengan pihak-pihak yang dapat menunjang kelancaran mahasiswa dalam melaksanakan PPL.

Salatiga, 9 Oktober 2012

Mengetahui :

Guru Pamong

Praktikan

Gunawan Akhyani, S.Pd
NBM.1079632

Monika Wara M
NIM.6101409073