

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SMK NEGERI 1 ADIWERNA



Disusun oleh :

Nama	: Wahyudi
NIM	: 6101409111
Program studi	: PJKR,S1

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2012

PENGESAHAN

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

Hari :

Tanggal :

Disahkan oleh :

Koordinator dosen pembimbing,



Wahyudi, S.Pd, M.Eng

NIP. 198003192005011001



Kepala Sekolah

Drs. Sudarman

NIP. 196008021984031009

Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes,

Drs. Masugino, M.Pd.

NIP. 19520721 198012 1 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, dengan segala rahmat dan karunia-Nya sehingga mahasiswa PPL Universitas Negeri Semarang program strata I Fakultas Ilmu Keolahragaan periode 2012/2013, dapat menyelesaikan laporan Praktik Pengalaman Lapangan 2 di SMK N 1 Adiwerna.

Dalam kegiatan penyusunan laporan ini, penulis banyak memperoleh bantuan dari berbagai pihak. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Soedijono Sastroatmojo, M. Si, selaku Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Masugino, M. Pd selaku kepala Pusat Pengembangan PPL Universitas Negeri Semarang.
3. Wahyudi, S.Pd, M.Eng selaku dosen koordinator dan segenap dosen pembimbing PPL di SMK Negeri 1 Adiwerna
4. Drs. Sudarman selaku Kepala SMK Negeri 1 Adiwerna
5. Aminudin, S.Pd selaku koordinator guru pamong di SMK Negeri 1 Adiwerna
6. Drs. Sri Catur Bintoro selaku Waka Kurikulum di SMK N 1 Adiwerna
7. Bapak Ahmad Subani S.Pd selaku guru pamong saya di SMK Negeri 1 Adiwerna.
8. Bapak dan Ibu guru di SMK Negeri 1 Adiwerna.
9. Segenap karyawan dan staf Tata Usaha di SMK Negeri 1 Adiwerna.
10. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan PPL yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak agar penulis dapat menjadi lebih baik di masa yang akan datang.

Adiwerna, Oktober 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan.....	2
C. Manfaat.....	2
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan.....	3
B. Dasar Pelaksanaan	3
C. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).....	3
D. Visi dan Misi Sekolah Latihan	4
BAB III PELAKSANAAN	
A. Waktu	5
B. Tempat.....	5
C. Tahap Pelaksanaan Kegiatan.....	5
D. Proses Bimbingan.....	8
E. Hal-hal Yang Mendukung dan Menghambat Selama PPL.....	9
BAB IV PENUTUP	
A. Simpulan	10
B. Saran	10
REFLEKSI DIRI	
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Refleksi Diri
- Jadwal Kegiatan PPL 2
- Jadwal Piket Mahasiswa PPL
- Jadwal Mengajar
- Daftar Presensi Mahasiswa PPL
- Kalender Pendidikan
- Silabus
- Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- Kartu Bimbingan Mahasiswa PPL
- Daftar Hadir Dosen Koordinator PPL
- Daftar Hadir Dosen Pembimbing PPL

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Universitas Negeri Semarang (UNNES) merupakan salah satu lembaga pendidikan yang berfungsi menghasilkan tenaga kependidikan yang professional dan berusaha untuk meningkatkan mutu lulusannya, antara lain dengan menjalankan kerjasama dengan berbagai pihak yang berkompeten dalam menyelenggarakan pendidikan termasuk dengan sekolah-sekolah. Praktik Pengalaman Lapangan merupakan salah satu program dari Universitas Negeri Semarang yang ditetapkan dalam surat keputusan Rektor Nomor: 05 Tahun 2009 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan. (PPL) bagi mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 bertujuan untuk membina serta menciptakan calon tenaga pendidik (guru) yang profesional, bertanggung jawab dan berdisiplin serta mengetahui tata cara dan aturan yang harus dijalankan sebagai seorang tenaga pendidik yang professional. Untuk mencapai tujuan tersebut, mahasiswa telah dibekali dengan berbagai mata kuliah yang akan menunjang terhadap kegiatan PPL 2 dan menunjang terhadap pengembangan profesionalismenya nanti di lapangan yang sebenarnya. Dan diharapkan juga mahasiswa dapat mengembangkan dan meningkatkan wawasan pengetahuan, keterampilan, serta sikap dalam melakukan pembelajaran yang baik kepada siswa disekolah.

Program Pengalaman Lapangan yang kami laksanakan di SMK Negeri 1 Adiwerna diharapkan dapat mengembangkan dan mendapatkan pengalaman baru dalam proses pendidikan terhadap calon-calon tenaga kependidikan. Adapun mata kuliah yang diberikan selama mengikuti perkuliahan di UNNES yang akan diterapkan di lapangan meliputi mata kuliah bidang studi yang berkaitan dengan program jurusan kami dan sesuai dengan bidang studi yang kami ikuti meliputi: Perkembangan Peserta Didik, Perencanaan Pengajaran, Strategi Belajar Mengajar, Evaluasi Pengajaran.

2. Tujuan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 bertujuan untuk membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional, sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi, yang meliputi ; kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi professional, dan kompetesnsi sosial.

3. Manfaat PPL

Dengan melaksanakan PPL 2 ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap semua komponen yang terkait, yaitu mahasiswa (praktikan), sekolah, dan perguruan tinggi yang bersangkutan.

1. Manfaat bagi praktikan

- Praktikan dapat mengetahui dan mempraktikkan secara langsung mengenai cara-cara pembuatan perangkat pembelajaran seperti Prota, Promes, Silabus, dan RPP yang dibimbing oleh guru pamong masing-masing.
- Praktikan dapat mempraktekkan ilmu yang diperolehnya selama di bangku kuliah melalui proses pengajaran disekolah.

2. Manfaat bagi sekolah

- Dapat meningkatkan kualitas pendidik.
- Bertambahnya ilmu baru yang berasal dari mahasiswa.
- Dapat menambah keprofesionalan guru.

3. Manfaat bagi UNNES

- Memperoleh masukan tentang kasus pendidikan yang dipakai sebagai bahan pertimbangan penelitian
- Memperluas dan meningkatkan jaringan dan kerja sama dengan sekolah yang terkait
- Memperoleh masukan tentang perkembangan pelaksanaan PPL, sehingga kurikulum, metode, dan pengelolaan proses belajar mengajar.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah semua kegiatan kurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan, sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam pembelajaran di perguruan tinggi, dalam melaksanakan PPL ini mahasiswa harus terlebih dahulu menempuh minimal 110 SKS, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka dapat memiliki cukup pengetahuan dan memperoleh pengalaman dan keterampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau di tempat latihan lainnya. Kegiatan PPL meliputi praktik mengajar, praktik melaksanakan tugas-tugas sekolah, administrasi, bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kurikuler atau ekstra kurikuler yang berlaku di sekolah/tempat latihan.

PPL 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 PPL adalah Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 05 Tahun 2009 tentang Pedoman Praktik Pengalaman bagi mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang. Dalam SK ini terdapat 23 pasal yang memuat semua peraturan mengenai pelaksanaan PPL di sekolah latihan baik PPL 1 maupun PPL 2.

C. 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. Tujuan tertentu ini meliputi tujuan pendidikan nasional serta kesesuaian dan kekhasan, kondisi dan potensi daerah, satuan pendidikan dan peserta didik. Oleh sebab itu, kurikulum disusun oleh satuan pendidikan untuk memungkinkan penyesuaian program pendidikan dengan kebutuhan dan potensi yang ada di daerah.

Pengembangan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) yang beragam mengacu pada standar nasional pendidikan untuk menjamin pencapaian tujuan pendidikan nasional. Standar nasional pendidikan terdiri atas standar isi, standar proses, kompetensi lulusan, tenaga kependidikan, sarana dan prasarana, pengelolaan, pembiayaan dan penilaian pendidikan. Dua dari kedelapan standar nasional pendidikan tersebut yaitu Standar Isi (SI) dan Standar Kompetensi Lulusan (SKL) merupakan acuan utama bagi satuan pendidikan dalam mengembangkan kurikulum.

D. Visi dan Misi Sekolah Latihan

Visi dan Misi SMK Negeri 1 Adiwerna adalah sebagai berikut:

Visi : SMK Negeri 1 Adiwerna menjadi pusat pengembangan sumber daya manusia yang profesional dan berakhlaq mulia.

Misi :

1. Mengembangkan sistem pendidikan menengah kejuruan yang berwawasan mutu dan keunggulan sesuai tuntutan kebutuhan pasar kerja.
2. Memberdayakan seluruh potensi dalam rangka mewujudkan pelayanan prima kepada siswa dan masyarakat.
3. Mengembangkan iklim belajar berwawasan global yang berakar pada norma dan nilai budaya masyarakat kabupaten Tegal.
4. Meningkatkan peran masyarakat dalam penyelenggaraan pendidikan kejuruan.

BAB III

PELAKSANAAN

A. Waktu

Program Pengalaman Lapangan (PPL) II di SMK Negeri 1 Adiwerna dilaksanakan mulai tanggal 27 Agustus 2012, dan berakhir pada tanggal 20 Oktober 2012.

B. Tempat

Program Pengalaman Lapangan (PPL) II dilaksanakan di SMK Negeri 1 Adiwerna, yang berlokasi di Jalan Raya II Adiwerna, Kecamatan Adiwerna, Kabupaten Tegal.

C. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

1. Penerjunan ke sekolah latihan

Program Pengalaman Lapangan dilaksanakan selama 3 (tiga) bulan sesuai dengan jadwal yang ditentukan oleh UPT PPL UNNES yaitu mulai tanggal 30 Juli 2012 - 20 Oktober 2012. Penyerahan mahasiswa PPL kepada Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Adiwerna dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 1 Agustus 2012 oleh dosen koordinator PPL UNNES di SMK Negeri 1 Adiwerna Wahyudi, S.Pd, M.Eng.

2. Pelatihan Mengajar dan Tugas Keguruan (Pengajaran Terbimbing)

Di SMK Negeri 1 Adiwerna menggunakan kurikulum KTSP oleh karena itu praktikan merasa perlu untuk mengetahui lebih mendalam tentang sistem pengajaran yang dipakai oleh guru Penjas. Untuk itu praktikan melakukan pengajaran model (pengajaran terbimbing) di kelas dan lapangan dengan bimbingan guru pamong yang dilaksanakan selama kurang lebih satu minggu pada minggu kedua praktik. Kemudian setelah dirasa cukup oleh guru pamong yang bersangkutan, praktikan diberi kesempatan untuk mengajar secara mandiri.

Sedangkan tugas keguruan lainnya yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Adiwerna antara lain yaitu membuat perangkat pembelajaran. Perangkat pembelajaran yang dimaksud antara lain adalah : Program Tahunan (Prota), Program Semester (Promes), Silabus, Rencana Pelaksanaan Pengajaran (RPP)

3. Pelatihan Mengajar dan Tugas Keguruan (Pengajaran Mandiri)

Pelatihan mengajar mandiri dilaksanakan mulai minggu ke-3 sampai minggu terakhir PPL. Sedangkan tugas keguruan lainnya yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Adiwerna antara lain setiap satu minggu sekali yaitu hari Senin diadakan upacara bendera, upacara pada hari Besar Nasional, upacara setiap tanggal 17, dan setiap hari Sabtu diadakan kegiatan ekstrakurikuler dan pendidikan karakter, jadi pada hari ini KBM ditiadakan.

Selain membuat perangkat pembelajaran dan mengikuti kegiatan intra sekolah, dalam melaksanakan KBM guru (praktikan) harus mempunyai beberapa ketrampilan mengajar antara lain (PBM di dalam kelas) :

a. Membuka Pelajaran

Dalam membuka pelajaran, guru mengucapkan salam yang kemudian dilakukan dengan berdoa dan presensi siswa untuk mengetahui siswa yang hadir atau tidak hadir (jika mengajar pada jam pertama).

b. Komunikasi dengan Siswa

Komunikasi antara siswa dengan guru adalah yang terpenting selama PBM karena dengan komunikasi yang baik, PBM akan menjadi lancar. Komunikasi yang dimaksud adalah terjadinya komunikasi dua arah yaitu : guru menerangkan dan siswa mendengarkan, komunikasi tiga arah yaitu : guru menerangkan siswa mendengarkan dan bertanya, serta komunikasi multi arah : guru menjelaskan, siswa mendengarkan dan bertanya, dan siswa bertanya kepada siswa yang lain.

c. Penggunaan Metode Pembelajaran

Dalam proses pembelajaran, praktikan menggunakan metode pembelajaran yang disesuaikan dengan jenis tugas/kegiatan-kegiatan pembelajaran sehingga akan menjadi lebih seimbang dan efisien dengan PBM, dimana nantinya guru mampu memodifikasi pengajaran.

d. Penggunaan Media Pembelajaran

Media pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran harus disesuaikan dengan bidang studi yang bersangkutan. Seorang guru dituntut untuk bisa membuat suatu media pembelajaran walau dengan alat seadanya, disesuaikan dengan keadaan sekolah yang ada.

e. Variasi Dalam Pembelajaran

- *Variasi Suara*

Dalam menyampaikan materi pelajaran guru praktikan harus mampu mengatur suaranya. Suara guru harus keras agar dapat didengar oleh siswa.

- *Variasi Teknik*

Teknik CTL (*Contextual Teaching Learning*) akan berjalan dengan lancar apabila praktikan sudah mampu memaksimalkan minat dan bakat siswa untuk berperan aktif.

- *Variasi Media*

Seorang guru harus memperhatikan variasi penggunaan media dalam pembelajaran.

f. Mengkondisikan Situasi Siswa

Kondisi yang teratur dan lancar adalah kondisi PBM yang sangat diharapkan oleh guru. Dalam mengkondisikan situasi belajar, agar siswa tertibtenang dan teratur sehingga dapat melaksanakan kegiatan dengan semangat.

g. Memberikan Pertanyaan

Dalam memberikan pertanyaan secara tidak langsung memberi motivasi yang baik pada siswa karena setelah diberikan pertanyaan siswa diberikan pula penguatan.

h. Menilai Hasil Belajar

Penilaian hasil belajar pada siswa selain berdasarkan pada tugas-tugas yang telah di berikan, juga dari penilaian Praktik dan teori.

i. Menutup Pelajaran

Menutup pelajaran oleh guru dimulai dari menyimpulkan materi yang telah diberikan kemudian memberikan tugas-tugas rumah untuk materi pada pertemuan berikutnya ataupun tugas dari apa yang telah diajarkan. Namun kadang-kadang juga memberikan post test pada siswa.

4. Pelaksanaan Ujian Program Mengajar

Pelaksanaan ujian praktik mengajar umumnya dilaksanakan pada minggu terakhir praktik.

5. Penyusunan Laporan PPL

Penyusunan laporan dilaksanakan pada 2 minggu terakhir PPL II. Dalam penyusunan laporan akhir PPL II ini, praktikan mengkonsultasikan penyusunan laporan kepada dosen pembimbing dan guru pamong masing-masing untuk mendapatkan masukan-masukan tentang isi laporan akhir tersebut.

D. Proses Pembimbingan

Selama PPL di SMK Negeri 1 Adiwerna, praktikan selalu menjaga komunikasi dan hubungan baik dengan guru pamong maupun dosen pembimbing, yaitu melalui bimbingan secara intern.

1. Bimbingan dengan Guru Pamong

Waktu : Setiap saat

Hal-hal yang dikoordinasikan:

- Bahan mengajar
- Pembuatan silabus
- Pembuatan RPP,
- Penggunaan media
- Penggunaan metode

- Hal-hal lain yang berhubungan dengan tugas-tugas keguruan

2. Bimbingan dengan Dosen Pembimbing

Waktu : setiap dosen pembimbing datang ke sekolah latihan

Hal-hal yang dikoordinasikan:

- Kesulitan-kesulitan selama PPL di sekolah latihan
- Bimbingan materi dan penggunaan metode yang efektif
- Masalah-masalah yang menghambat selama PPL di sekolah latihan
- Informasi-informasi terbaru baik dari sekolah latihan maupun UPT

E. Hal-hal yang Mendukung dan Menghambat Selama PPL

1. Hal-hal yang Menghambat

- Kemampuan praktikan menangani siswa yang ramai saat pembelajaran (kadang siswa sangat sulit untuk dikendalikan saat praktikan mengajar tanpa diawasi oleh Guru Pamong).
- Keadaan siswa yang lebih suka melakukan satu materi pembelajaran saja, seperti sepak bola. Jadi pembelajaran secara keseluruhannya tidak maksimal

2. Hal-hal yang Mendukung

- Guru pamong dan dosen pembimbing selalu siap apabila praktikan memerlukan bimbingan dan selalu objektif dalam evaluasi
- Kondisi siswa yang mendukung dalam proses PBM, dalam hal ini siswa SMK Negeri 1 Adiwerna yang tertib dan selalu siap dalam menerima materi pelajaran
- Dosen pembimbing sering datang ke sekolah latihan walaupun tempatnya jauh.
- Guru pamong memberikan kebebasan berkreasi sehingga proses pembelajaran bisa maksimal.

BAB IV

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan uraian serta pengalaman praktikan selama mengikuti dan melaksanakan PPL II di SMK Negeri 1 Adiwerna, maka praktikan dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan PPL merupakan proses pencarian pengalaman yang mutlak diperlukan bagi setiap pendidik.
2. Supaya mampu mengelola kelas dengan baik, seorang guru harus bisa :
 - Menguasai bahan atau materi
 - Mampu menyesuaikan tujuan khusus pembelajaran dengan materi yang akan disampaikan.
 - Mampu menciptakan kondisi kelas yang kondusif.
 - Terampil memanfaatkan media dan memilih sumber belajar.
3. Dalam setiap pelaksanaan proses belajar mengajar guru harus senantiasa memberikan motivasi kepada muridnya.
4. Dalam setiap permasalahan baik itu yang berhubungan dengan materi maupun dengan anak didik, praktikan harus berkonsultasi dengan guru pamong yang bersangkutan.

B. Saran.

Sebagai mahasiswa PPL, praktikan mempunyai beban yang cukup berat, untuk itu praktikan menyarankan kepada pihak sekolah terutama guru-guru untuk lebih membantu dan memberikan motivasi pada setiap mahasiswa PPL dalam melaksanakan setiap kegiatan.

REFLEKSI DIRI

Wahyudi (6101409111) 2012. Program Pengalaman Lapangan 1 (PPL 1) SMK Negeri 1 Adiwerna (ADB). Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat serta kemudahan yang diberikan kepada penulis/praktikan dalam penyusunan refleksi diri. Sehingga penyusunan refleksi diri dapat berjalan lancar tanpa hambatan apapun. Penulisan refleksi diri ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai pelaksanaan PPL 2 di dilakukan di SMK N 1 Adiwerna.

Program Pengalaman Lapangan merupakan mata kuliah yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi kependidikan Universitas Negeri Semarang. Kegiatan PPL 2 dilaksanakan tanggal 27 Agustus-20 Oktober 2012. Penulis diterjunkan untuk melaksanakan PPL di SMK Negeri 1 Adiwerna (ADB).

Dalam pelaksanaan PPL 2, mahasiswa melakukan kegiatan praktik mengajar, dan diskusi mengenai pembelajaran yang terdapat pada sekolah tersebut. Dalam refleksi diri ini, penulis/praktikan memberikan gambaran singkat mengenai mata pelajaran yang akan diampu, sebagai berikut:

1. Kekuatan dan Kelemahan Mata Pelajaran Penjas

Mata pelajaran penjasorkes merupakan mata pelajaran yang sangat penting karena membentuk keadaan jasmani seseorang menjadi lebih baik. Dalam kehidupan nyata faktor keadaan kesehatan jasmani sangat diperlukan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Mata pelajaran penjas juga merupakan mata pelajaran yang dapat menghilangkan penat ketika lama belajar dalam ruangan. Dalam pelaksanaan pembelajaran mata pelajaran Penjasorkes, peserta didik seringkali merasa keletihan dalam pembelajaran sehingga mengganggu pembelajaran yang selanjutnya. Pelajaran penjas juga seringkali dianggap tidak penting bagi kalangan siswa yang tidak mengerti betapa berperannya kesehatan jasmani dalam membantu pembelajaran yang lainnya.

2. Keadaan Sarana dan Prasarana di SMK Negeri 1 Adiwerna (ADB)

Sarana dan prasarana yang ada di SMK Negeri 1 Adiwerna (ADB) sudah sangat memadai. Mulai dari kondisi fisik sekolah yang bagus, ketersediaan ruang yang cukup, peralatan praktek yang memadai dengan kondisi yang bagus, sampai perlengkapan sarana seperti lapangan basket, lapangan sepakbola, lapangan tenis, lapangan badminton, lapangan voli. Sehingga memudahkan dalam setiap praktek mengajar. Dan juga di SMK N 1 Adiwerna ini memiliki lahan yang luas sehingga siswa lebih leluasa dalam melaksanakan pembelajaran penjas.

3. Kualitas Guru Pamong dan Dosen Pembimbing

Dari hasil pengamatan model pembelajaran dilapangan, dapat diketahui bahwa guru pamong sudah sangat berpengalaman dan kreatif dalam mengelola kegiatan pembelajaran. Begitu juga dengan dosen pembimbing yang selalu memantau kegiatan kami dengan terus berkomunikasi untuk memberikan arahan-arahan.

Guru pamong yang nantinya membimbing penulis dalam pelaksanaan PPL adalah Ahmad Subani, S.Pd. Beliau merupakan guru yang baik dalam berpenampilan, dan berkomunikasi. Sehingga komunikasi antara praktikan dan beliau terjalin dengan baik.

Selain dibantu oleh guru pamong di sekolah latihan, penulis juga dibimbing oleh dosen pembimbing Dra Endang Sri Hanani, M.Kes. Beliau merupakan sosok dosen yang baik dan telaten dalam memberikan bimbingan.

4. Kualitas Pembelajaran di SMK Negeri 1 Adiwerna (ADB)

Secara menyeluruh kualitas pembelajaran di SMK Negeri 1 Adiwerna sudah cukup baik, dilihat dari segi input dan output siswa yang mengalami progres atau peningkatan yang bertahap, kemudian dari segi proses pembelajaran yang menerapkan kurikulum yang sesuai, selain itu juga penerapan disiplin yang sangat kuat pada guru, siswa dan seluruh tenaga pendidik dan karyawan yang ada di sekolah.

SMK Negeri 1 Adiwerna adalah sekolah RSBI yang proses belajar mengajarnya dilaksanakan dengan baik di ruangan kelas, bengkel, maupun dilapangan berlangsung. Dengan penerapan sistem pembelajaran yang disiplin dan selalu berkomitmen pada sistem yang telah diterapkan membawa SMK Negeri 1 Adiwerna (ADB) menjadi SMK yang favorit di Kabupaten Tegal.

5. Kemampuan Diri Praktikan

Dengan melihat kondisi pembelajaran di sekolah latihan yang sudah cukup baik, tentu saja kemampuan dari guru praktikan masih sangat kurang mengingat banyak hal baru di luar akademis yang ada di lapangan yang tidak didapatkan di perkuliahan. Hal ini menjadi tantangan bagi guru praktikan untuk bisa meningkatkan kemampuan dan kepercayaan dirinya sebagai seorang pendidik.

6. Nilai Tambah yang Diperoleh Praktikan setelah PPL 2

Guru praktikan termotivasi untuk lebih bisa menjalankan tugas mengajarnya dengan baik dan bisa diterima sebagai keluarga besar sekolah latihan selama kegiatan PPL berlangsung dengan mematuhi segala peraturan yang ada di dalamnya. Dan juga praktikan lebih memahami cara menjadi guru profesional, berkomunikasi dengan baik. Praktikan mendapat pandangan metode pembelajaran yang diterapkan pada saat mengajar, dan pengorganisasian administrasi sekolah.

7. Saran Pengembangan pada SMK Negeri 1 Adiwerna (ADB) dan UNNES

Saran bagi SMK Negeri 1 Adiwerna adalah agar dilakukan upaya pengembangan terus menerus agar kualitas SMK Negeri 1 Adiwerna dari tahun ke tahun semakin baik.

Saran bagi UNNES adalah agar pihak UNNES senantiasa menjaga hubungan birokrasi yang baik dengan SMK Negeri 1 Adiwerna untuk menunjang kelancaran mahasiswa untuk melaksanakan kegiatan PPL periode berikutnya. Sebagai penutup penulis menyampaikan terimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa dan semua pihak yang mendukung terlaksananya program PPL, baik kepada Universitas Negeri Semarang, SMK NEGERI 1 ADIWERNA, Guru Pamong, dan Dosen Pembimbing

Semarang, 10 Oktober 2012

Guru Pamong,



Ahmad Subani, S.Pd.
NIP 19670518 1997 02 1003

Mahasiswa Praktikan,



Wahyudi
NIM. 6101409111

RENCANA KEGIATAN PRAKTIKAN DI SMK NEGERI 1 ADIWERNA

Nama : Wahyudi

Prodi : PJKR

NIM : 6101409111

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Minggu ke 1

Minggu ke 2

Hari & Tanggal	Jam	Kegiatan	Hari & Tanggal	Jam	Kegiatan
SENIN 30-7-12	08.00 -14.00	<ul style="list-style-type: none"> Upacara penerjunan di gedung Rektorat UNNES dan koordinasi dengan dosen koordinasi PPL. 	SENIN 6-8-12	07.00-14.00	<ul style="list-style-type: none"> Observasi mengenai keadaan lingkungan sekolah
SELASA 31-7-12		<ul style="list-style-type: none"> Perjalanan menuju sekolah latihan 	SELASA 7-8-12	07.00-14.00	<ul style="list-style-type: none"> Observasi mengenai keadaan lingkungan sekolah
RABU 1-8-12	08.00 -12.00	<ul style="list-style-type: none"> Serah terima mahasiswa PPL di SMK N 1 Adiwerna Pengenalan sekolah 	RABU 8-8-12	07.00-14.00	<ul style="list-style-type: none"> Wawancara dengan waka Humas
KAMIS 2-8-12	07.00-14.00	<ul style="list-style-type: none"> Pengarahan terkait SMK N 1 Adiwerna oleh Waka Kurikulum 	KAMIS 9-8-12	07.00-14.00	<ul style="list-style-type: none"> Pengarahan keadaan fisik sekolah oleh ketua bidang Sarpras
JUM'AT 3-8-12	07.00-11.00	<ul style="list-style-type: none"> Pengarahan terkait kesiswaan oleh ketua Kesiswaan 	JUM'AT 10-8-12	07.00-11.00	<ul style="list-style-type: none"> Dokumentasi gambar mengenai SMK N 1 Adiwerna
SABTU 4-8-12	07.00-14.00	<ul style="list-style-type: none"> Observasi mengenai keadaan lingkungan sekolah 	SABTU 11-8-12	07.00-14.00	<ul style="list-style-type: none"> Penyusunan Laporan PPL 1

Minggu ke 3**Minggu ke 4**

Hari & Tanggal	Jam	Kegiatan	Hari & Tanggal	Jam	Kegiatan
SENIN 13-8-12		<ul style="list-style-type: none">• Libur Hari raya Idul Fitri	SENIN 20-8-12		<ul style="list-style-type: none">• Libur Hari raya Idul Fitri
SELASA 14-8-12		<ul style="list-style-type: none">• Libur Hari raya Idul Fitri	SELASA 21-8-12		<ul style="list-style-type: none">• Libur Hari raya Idul Fitri
RABU 15-8-12		<ul style="list-style-type: none">• Libur Hari raya Idul Fitri	RABU 22-8-12		<ul style="list-style-type: none">• Libur Hari raya Idul Fitri
KAMIS 16-8-12		<ul style="list-style-type: none">• Libur Hari raya Idul Fitri	KAMIS 23-8-12		<ul style="list-style-type: none">• Libur Hari raya Idul Fitri
JUM'AT 17-8-12	07.00-10.00	<ul style="list-style-type: none">• Upacara 17 Agustus (memperingati hari kemerdekaan indonesia) di SMK N 1 Adiwerna	JUM'AT 24-8-12		<ul style="list-style-type: none">• Libur Hari raya Idul Fitri
SABTU 18-8-12		<ul style="list-style-type: none">• Libur Hari raya Idul Fitri	SABTU 25-8-12		<ul style="list-style-type: none">• Libur Hari raya Idul Fitri

Minggu ke 5**Minggu ke 6**

Hari & Tanggal	Jam	Kegiatan	Hari & Tanggal	Jam	Kegiatan
SENIN 27-8-12	07.00-11.00	<ul style="list-style-type: none">• Upacara bendera• Halal BI Halal dengan seluruh warga SMK N 1 Adiwirna	SENIN 3-9-12	07.00-13.00	<ul style="list-style-type: none">• Upacara bendera• Mengajar materi bola voli (passing bawah)
SELASA 28-8-12	07.00-13.00	<ul style="list-style-type: none">• Pengamatan secara langsung pembelajaran dilapangan• Piket	SELASA 4-9-12	07.00-16.00	<ul style="list-style-type: none">• Mengajar materi bola voli (passing bawah)• Piket
RABU 29-8-12	07.00-13.00	<ul style="list-style-type: none">• Pengamatan secara langsung pembelajaran dilapangan	RABU 5-9-12	07.00-13.00	<ul style="list-style-type: none">• Mengajar materi bola voli (passing atas)
KAMIS 30-8-12	07.00-13.00	<ul style="list-style-type: none">• Membantu guru dalam proses pembelajaran	KAMIS 6-9-12	07.00-16.00	<ul style="list-style-type: none">• Piket menjaga gerbang sekolah• Piket diruang absensi
JUM'AT 31-8-12	07.00-11.00	<ul style="list-style-type: none">• Membantu guru dalam proses pembelajaran	JUM'AT 7-9-12	07.00-11.00	<ul style="list-style-type: none">• Mengajar materi bola voli (passing bawah & atas)
SABTU 1-9-12	07.00-11.00	<ul style="list-style-type: none">• Membina ekskul renang	SABTU 8-9-12	07.00-11.00	<ul style="list-style-type: none">• Membina ekskul renang

Minggu ke 7**Minggu ke 8**

Hari & Tanggal	Jam	Kegiatan	Hari & Tanggal	Jam	Kegiatan
SENIN 10-9-12	07.00-13.00	<ul style="list-style-type: none">• Upacara bendera• Mengajar materi senam lantai (roll depan & belakang)	SENIN 17-9-12	07.00-13.00	<ul style="list-style-type: none">• Upacara bendera• Mengajar materi bola basket (passing)
SELASA 11-9-12	07.00-16.00	<ul style="list-style-type: none">• Mengajar materi senam lantai (roll depan & belakang)• Piket	SELASA 18-9-12	07.00-16.00	<ul style="list-style-type: none">• Mengajar materi bola basket (passing)• Piket
RABU 12-9-12	07.00-13.00	<ul style="list-style-type: none">• Mengajar materi senam lantai (Handstand roll)	RABU 19-9-12	07.00-13.00	<ul style="list-style-type: none">• Mengajar materi bola basket (lay up)
KAMIS 13-9-12	07.00-16.00	<ul style="list-style-type: none">• Piket menjaga gerbang sekolah• Piket diruang absensi	KAMIS 20-9-12	07.00-16.00	<ul style="list-style-type: none">• Piket menjaga gerbang sekolah• Piket diruang absensi
JUM'AT 14-9-12	07.00-11.00	<ul style="list-style-type: none">• Mengajar materi bola voli (passing bawah & atas)	JUM'AT 21-9-12	07.00-11.00	<ul style="list-style-type: none">• Mengajar materi bola basket (passing dan lay up)
SABTU 15-9-12	07.00-11.00	<ul style="list-style-type: none">• Membina ekskul bola voli	SABTU 22-9-12	07.00-11.00	<ul style="list-style-type: none">• Membina ekskul bola basket

Minggu ke 9**Minggu ke 10**

Hari & Tanggal	Jam	Kegiatan	Hari & Tanggal	Jam	Kegiatan
SENIN 24-9-12	07.00-13.00	<ul style="list-style-type: none">Praktik penilaian bola voli.	SENIN 1-10-12	07.00-12.30	<ul style="list-style-type: none">Melaksanakan Kegiatan Ulangan Tengah Semester
SELASA 25-9-12	07.00-16.00	<ul style="list-style-type: none">Praktik penilaian bola voli.Piket	SELASA 2-10-12	07.00-12.30	<ul style="list-style-type: none">Melaksanakan Kegiatan Ulangan Tengah Semester
RABU 26-9-12	07.00-13.00	<ul style="list-style-type: none">Praktik penilaian bola voli.	RABU 3-10-12	07.00-12.30	<ul style="list-style-type: none">Melaksanakan Kegiatan Ulangan Tengah Semester
KAMIS 27-9-12	07.00-16.00	<ul style="list-style-type: none">Piket	KAMIS 4-10-12	07.00-12.30	<ul style="list-style-type: none">Melaksanakan Kegiatan Ulangan Tengah Semester
JUM'AT 28-9-12	07.00-11.00	<ul style="list-style-type: none">Praktik penilaian bola voli.	JUM'AT 5-10-12	07.00-11.00	<ul style="list-style-type: none">Melaksanakan Kegiatan Ulangan Tengah Semester
SABTU 29-9-12	07.00-11.00	<ul style="list-style-type: none">Membina Ekskul sepakbola	SABTU 6-10-12	07.00-12.30	<ul style="list-style-type: none">Melaksanakan Kegiatan Ulangan Tengah Semester

Minggu ke 11**Minggu ke 12**

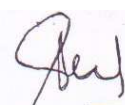
Hari & Tanggal	Jam	Kegiatan	Hari & Tanggal	Jam	Kegiatan
SENIN 8-10-12	07.00-13.00	<ul style="list-style-type: none"> • Upacara bendera • Mengajar materi atletik 	SENIN 15-10-12	07.00-13.00	<ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan cara menilai PPL 2
SELASA 9-10-12	07.00-16.00	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar materi atletik. • Piket 	SELASA 16-10-12	07.00-16.00	<ul style="list-style-type: none"> • Mengurus up load nilai PPL 2
RABU 10-10-12	07.00-13.00	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar materi atletik 	RABU 17-10-12	07.00-13.00	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi pembelajaran dengan guru / pihak sekolah
KAMIS 11-10-12	07.00-16.00	<ul style="list-style-type: none"> • Piket 	KAMIS 18-10-12	07.00-16.00	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi pembelajaran dengan guru / pihak sekolah
JUM'AT 12-10-12	07.00-11.00	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar materi atletik 	JUM'AT 19-10-12	07.00-11.00	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi pembelajaran dengan guru / pihak sekolah
SABTU 13-10-12	07.00-11.00	<ul style="list-style-type: none"> • Membina Ekskul sepakbola 	SABTU 20-10-12	07.00-11.00	<ul style="list-style-type: none"> • Penarikan Mahasiswa PPL

Guru Pamong



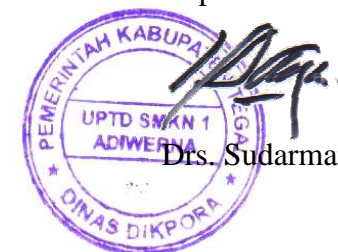
Ahmad Subani, S.Pd

Dosen Pembimbing



Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes

Kepala Sekolah



Drs. Sudarman

**JADWAL PIKET MAHASISWA PPL UNNES
SMK NEGERI 1 ADIWERNA
2012**

senin

*Dzikie Agung (PTM S1)
Nurcholid S. (PTBS1)
Saddam Ari S. (PTBS1)
Thomas Dadang (PTB S1)*

selasa

*Panghegar A.M. (PTE S1)
Azman R.R. (PJKR S1)
M. Abdul Cholik (PTE S1)
Wahyudi (PJKR S1)*

Rabu

*Lintas Hari T. (PTB S1)
Riendi Wardhana (PTM S1)
Ridho W. (PTB S1)
Joko Nuryanto (PTM S1)
M.Arief alfi A. (PTM S1)*

Kamis

*Ibnu Kunaefi (PTB S1)
Ikhlas Fian N. (PTB S1)
Wahyudi (PJKR S1)
Bangkit A. (PJKR S1)*

Jum'a

*Eko Heri S. (PTB S1)
Wahyu Wibowo (PTM S1)
Agus Santoso (PTM S1)*

**JADWAL MENGAJAR PRAKTIKAN
DI SMK NEGERI 1 ADIWERNA**

HARI/ WAKTU	07.00- 07.45	07.45- 08.30	08.30- 09.15	09.15- 10.00	ISTIRAHAT (15 menit)	10.15- 11.00	11.00- 11.45	11.45- 12.30	ISTIRAHAT (30 menit)
SENIN	UPACARA	XI TAV 1		XI TAV 3		XI TAV 3	XI TITL 3		
SELASA			X TAV 1			X TAV 2			
RABU	XI TAV 2								
KAMIS									
JUM'AT	XI TITL 2		X TAV 3			XI TITL 1			

KETERANGAN :



: KOSONG/TIDAK MENGAJAR



: JAM ISTIRAHAT



: UPACARA HARI SENIN

Program/tahun : PPL/2012

Sekolah latihan : SMK NEGERI 1 ADIWERNA

No	Nama	NIM	Jurusan	TID (tanggal)						Ket
				10/9	11/9	12/9	13/9	14/9	15/9	
1	Eko Heri Siswanto	5101409006	PTB S1	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
2	Ibnu Kunaefi	5101409012	PTB S1	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
3	Ikhlas Fian N.	5101409027	PTB S1	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
4	Nurcholid Syawaldi	5101409051	PTB S1	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
5	Saddam Ari S	5101409052	PTB S1	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
6	Ridho Wicaksono	5101409053	PTB S1	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
7	Lintas Hari T.	5101409059	PTB S1	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
8	Thomas Dadang	5101409065	PTB S1	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
9	Agus Santoso	5201409016	PTM S1	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
10	M. Arief alfi Ardian	5201409049	PTM S1	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
11	Riendi Wardhana	5201409062	PTM S1	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
12	Dzikie Agung P.	5201409069	PTM S1	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
13	Joko Nuryanto	5201409093	PTM S1	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
14	Wahyu Wibowo	5201409094	PTM S1	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
15	M. Abdul Cholik	5301409001	PTE S1	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
16	Panghegar A.M.	5301409063	PTE S1	<i>[Signature]</i>	off	off	off	off	off	
17	Bangkit Adiyono	6101408001	PJKR S1	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
18	Wahyudi	6101409111	PJKR S1	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	
19	Azman Rizqi R.	6101409162	PJKR S1	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	S	S	S	S	

SILABUS

Nama Sekolah : SMKN 1 Adiwerna
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/1
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : 3

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
3.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	Senam Lantai <ul style="list-style-type: none"> Roll depan Roll belakang 	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan tentang teknik roll depan dan roll belakang 	Kognisi <ul style="list-style-type: none"> <i>Produk</i> Mengetahui bagaimana cara melakukan gerakan roll depan dan belakang <i>Proses</i> Menyelidiki teknik dasar roll depan dan belakang 	Tes Tertulis	Uraian singkat	Bagaimana cara melakukan gerakan roll depan yang benar	2 x 45 menit	Buku teks, buku referensi senam lantai, lapangan, matras, peluit
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan roll depan dan roll belakang secara bergantian 	Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan roll depan dan belakang secara bergantian dengan benar Melakukan rangkaian gerak dalam roll depan dan roll belakang 	Tes Praktik	Tes Unjuk Kerja	Lakukan gerakan roll depan dan belakang secara bergantian		
		<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan bagaimana cara menjaga keselamatan selama pembelajaran Menjelaskan agar mampu bekerja sama dengan teman 	Afeksi <ul style="list-style-type: none"> Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok ,toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan 	Tes Observasi	Lembar Evaluasi	Mengamati sikap siswa selama pembelajaran		

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : **SMK N 1 ADIWERNA**
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Pokok Bahasan : Senam Lantai
Sub Pokok Bahasan : Roll Depan Dan Roll Belakang
Kelas/Semester : X / 1
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

3. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 3.1. Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.
- 3.2. Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggungjawab.

Indikator Pencapaian Kompetensi

- **Aspek Kognitif**

- Produk**

- Mengetahui bentuk-bentuk rangkaian teknik dasar roll depan, roll belakang, kayang dan sikap lilin

- Proses**

- Menyelidiki bentuk-bentuk gerakan teknik dasar roll depan, roll belakang, kayang dan sikap lilin

- **Aspek Psikomotorik**

1. Melakukan latihan guling depan (Roll Depan) dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan guling belakang (Roll belakang) dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan latihan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik.
4. Melakukan latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik.
5. Melakukan latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.
6. Melakukan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik..

- **Aspek Afektif**

1. Disiplin (*Discipline*)
2. Tekun (*diligence*)
3. Tanggung jawab (*responsibility*)
4. Ketelitian (*carefulness*)
5. Kerja sama (*Cooperation*)
6. Toleransi (*Tolerance*)
7. Percaya diri (*Confidence*)
8. Keberanian (*Bravery*)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan guling depan (Roll Depan) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan guling belakang (Roll Belakang) dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan latihan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik.
4. Siswa dapat melakukan latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik.

5. Siswa dapat melakukan latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.
6. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.
 - **Karakter siswa yang diharapkan :**
 - *Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab,-*
 - **Kewirausahaan / Ekonomi Kreatif :**
 - *Percaya diri, Berorientasi tugas dan hasil, Berani mengambil resiko, Berorientasi ke masa depan*

B. Materi Pembelajaran

Senam (Roll Depan dan Roll Belakang)

1. Latihan guling depan (Roll Depan) dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan guling belakang (Roll Belakang) dengan koordinasi yang baik.
3. Latihan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik.
4. Latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik.
5. Latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.
6. Latihan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

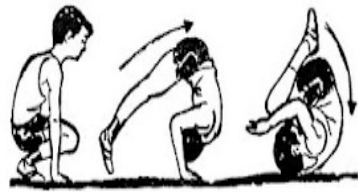
- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan atau halaman sekolah

2. Kegiatan Inti (60 menit)

Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi :

- Penjelasan cara melakukan latihan guling depan (Roll Depan) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan guling belakang (Roll Belakang) dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan sikap kayang dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.
- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik.



Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik (perorangan dan berkelompok).

Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa.

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Matras senam
- Peluit

2.Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan latihan variasi dan kombinasi guling depan (Roll depan), guling belakang (Roll belakang), sikap kayang, sikap lilin dan berdiri dengan kepala, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

- Contoh penilaian proses variasi dan kombinasi guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan berdiri dengan kepala (Penilaian keterampilan cabang)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jm	Nilai Proses	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ			
1.																			
2.																			
3.																			
dst																			

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.																					
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 senam lantai dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA			
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1.																					
2.																					
3.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																					

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke depan!
2.	Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke belakang!
3.	Jelaskan cara melakukan gerakan sikap kayang!

4.	Jelaskan cara melakukan gerakan sikap lilin!
5.	Jelaskan cara melakukan gerakan berdiri dengan kepala!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

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

Keterangan :

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

Adiwerna, September 2012

Guru Pamong

Praktikan

Ahmad Subani, S.Pd.
NIP 19670518 199702 1 003

Wahyudi
NIM: 6101409111

Mengetahui,
Kepala SMK NEGERI 1 ADIWERNA

Drs. Sudarman
NIP 19600802 198403 1 009

**KARTU BIMBINGAN PRAKTIK MENGAJAR
MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Tempat praktik : SMK NEGERI 1 ADIWERNA

MAHASISWA			DOSEN PEMBIMBING		
Nama	: Wahyudi		Nama	: Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes	
NIM / Prodi	: 6101409111 / PJKR		NIP	: 19590603 198403 2 001	
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan				
GURU PAMONG			KEPALA SEKOLAH		
Nama	: Ahmad Subani, S.Pd		Nama	: Drs. Sudarman	
NIP	: 19670518 199702 1 003		NIP	: 19600802 198403 1 009	
Bidang Studi	: Guru Penjas				
No	Tgl	Materi Pokok	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen Pembimbing	Guru Pamong
1	7 Sept 2012	Bola Voli (passing atas)	XI TITL 2		
2	7 Sept 2012	Bola Voli (passing bawah)	X TAV 3		
3	11 Sept 2012	Senam Lantai (Roll depan & belakang)	X TAV 2		
4	12 Sept 2012	Senam Lantai (Handstand Roll)	XI TAV 2		
5	18 Sept 2012	Bola Basket (passing)	X TAV 1		
6	21 Sept 2012	Bola Basket (Lay Up)	XI TITL 1		
7	26 Sept 2012	Sepak Bola (Passing kakki dalam)	XI TAV 2		
8	28 Sept 2012	Sepak Bola (Dribbling dan shooting)	XI TITL 2		
9	8 Okt 2012	Tolak Peluru	XI TAV 1		
10	12 Okt 2012	Start jongkok	X TAV 3		

Mengetahui,

Kepala SMK N 1 ADIWERNA



Drs. Sudarman
NIP. 19600802 198403 1 009

Adiwerna, 10 Oktober 2012

Koordinator dosen pembimbing


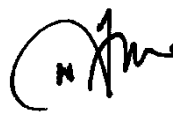
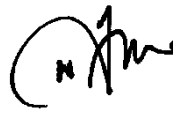
Wahyudi, S.Pd, M.Eng
NIP. 19800319 200501 1 001

DAFTAR HADIR DOSEN KOORDINATOR PPL

Sekolah/Tempat Latihan : SMK NEGERI 1 ADIWERNA

Nama/NIP Koordinator Dosen Pembimbing : Wahyudi , S.Pd, M.Eng.

Jurusan/Fakultas : Teknik Mesin/Teknik

No	Tanggal	Uraian Materi	Mahasiswa Yang Koordinator	Tanda Tangan
1	18 September 2012	Koordinasi tentang pemakaian simPPL dengan sekolah dan koordinasi umum pelaksanaan PPL 1 dengan mahasiswa	Semua Mahasiswa PPL	
2	9 Oktober 2012	Koordinasi pelaksanaan PPL 2 dengan mahasiswa	Semua Mahasiswa PPL	
3	20 Oktober 2012	Penarikan mahasiswa PPL di SMK NEGERI 1 ADIWERNA	Semua Mahasiswa PPL	

Adiwerna, 10 Oktober 2012

Kepala SMK NEGERI 1

ADIWERNA






Drs. Sudarnan

NIP.19600802 198403 1 009

**DAFTAR HADIR DOSEN PEMBIMBING PPL
PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
2012**

Sekolah/Tempat Latihan : SMK NEGERI 1 ADIWERNA
 Nama/NIP Dosen Pembimbing : Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes
 Jurusan/Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

No	Tanggal	Mahasiswa Yang Dibimbing	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1	5 September 2012	Wahyudi	RPP dan pelaksanaan pembelajaran mandiri	
2	18 September 2012	Wahyudi	Laporan PPI, jadwal mengajar, pembelajaran mandiri	
3	27 September 2012	Wahyudi	Persiapan ujian, laporan PPL 2	

Adiwerna, 10 Oktober 2012

Kepala SMK NEGERI 1

ADIWERNA




Drs. Sudarman

NIP.196008021984031009