

**LAPORAN**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN II**  
**DI SMP NEGERI 1 UNGARAN**



**Disusun oleh :**

**Nama : Agung Kristanto**

**NIM : 610140157**

**Prodi. : PJKR**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2012**

## **LEMBAR PENGESAHAN**

Laporan PPL II ini telah disusun sesuai dengan pedoman PPL UNNES.

Hari :

Tanggal :

Disahkan oleh :

Dosen koordinator

Kepala SMP N 1 Ungaran

Prof. Dr. Hardi Suyitno, M.Pd.  
NIP. 19500425 197903 1 001

Drs. Agus Wisnugroho, M. M.  
NIP. 19610226 198803 1 005

Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes

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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya sehingga penulisan laporan Praktik Pengalaman Lapangan II (PPL II) ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Sudijono Sastroatmodjo, M.Si, selaku rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Masuginon, M.Pd, selaku Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes
3. Prof. Dr. Hardi Suyitno, M.Pd, selaku dosen koordinator PPL di SMP Negeri 1 Ungaran.
4. Drs. Uen Hartiwa, M. Pd, selaku dosen pembimbing PPL di SMP Negeri 1 Ungaran.
5. Drs. Agus Wisnugroho, M. M., selaku kepala SMP Negeri 1 Ungaran.
6. Rina Dewi, S. Pd., M. Pd, selaku koordinator guru pamong di SMP Negeri 1 Ungaran.
7. Harsono, S.Pd selaku guru pamong praktikan di SMP Negeri 1 Ungaran.
8. Staf pengajar dan karyawan SMP Negeri 1 Ungaran.
9. Siswa-siswi SMP Negeri 1 Ungaran.
10. Rekan-rekan PPL di SMP Negeri 1 Ungaran.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa laporan praktik pengalaman lapangan ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik untuk kesempurnaan laporan ini, dan semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Semarang, Oktober 2012

Penyusun

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	v

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan .....	1
C. Manfaat .....	2

### **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan .....	3
B. Dasar Praktik Pengalaman Lapangan .....	3
C. Program Kerja Praktik Pengalaman Lapangan .....	4

### **BAB III PELAKSANAAN**

A. Waktu dan Tempat Pelaksanaan.....	6
B. Tahapan Dan materi Pelaksanaan.....	6
C. Proses Pembimbingan.....	8
D. Faktor Pendukung dan Penghambat.....	9

### **BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan .....	10
B. Saran.....	10

### **REFLEKSI DIRI**

### **LAMPIRAN**

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Rencana Kegiatan Praktikan
2. Daftar Hadir Dosen Pembimbing
3. Daftar Hadir Dosen Koordinator
4. Jadwal Pelajaran Semester Genap
5. Daftar Presensi Mahasiswa PPL
6. Kalender Akademik SMP Negeri 1 Ungaran
7. Perhitungan Minggu dan Jam Efektif
8. Program Tahunan
9. Standar kompetensi dan Kompetensi dasar
10. Program Semester
11. Silabus
12. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
13. Jadwal Kegiatan Praktikan

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Universitas Negeri Semarang merupakan salah satu lembaga pendidikan yang mempunyai tugas utama dalam menghasilkan tenaga profesional agar lebih siap bertugas dalam bidang kependidikan maupun non kependidikan. Mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang mengambil program kependidikan pada khususnya, diharapkan mampu menguasai materi kependidikan, baik teori maupun praktik sebagai bekal untuk menjadi seorang guru mata pelajaran yang mempunyai kualifikasi kompetensi di bidangnya untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Bertolak dari alasan tersebut maka Universitas Negeri Semarang (UNNES) mengadakan pelatihan atau Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sebagai kegiatan intrakurikuler yang wajib diikuti oleh mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang. Hal tersebut sesuai dengan SK Rektor UNNES No. 10/O/2003 tentang pedoman Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bagi mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang. Langkah awal ini dilakukan dengan adanya Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang terbagi dalam dua tahap, yaitu PPL I yang berupa kegiatan observasi di sekolah latihan kemudian dilanjutkan dengan PPL II yang berupa praktik mengajar di sekolah latihan.

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

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bertujuan untuk membentuk mahasiswa praktikan menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi, yang meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dilaksanakan dalam upaya memberi bekal dan pengalaman bagi mahasiswa praktikan agar dapat mengetahui proses kegiatan belajar mengajar secara

nyata. Sehingga diharapkan praktikkan juga memiliki pengetahuan dan keterampilan yang menunjang tercapainya penguasaan kompetensi professional, kompetensi kepribadian, kompetensi pedagogic dan kompetensi sosial.

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

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan dapat memberikan manfaat yang sangat berarti bagi semua pihak, khususnya bagi mahasiswa praktikan. Manfaatnya antara lain:

1. Manfaat bagi mahasiswa.
  - a. Mendapatkan kesempatan untuk mengetahui dan mempraktikkan bekal yang diperoleh selama perkuliahan ke dalam proses belajar mengajar yang sesungguhnya di sekolah latihan.
  - b. Mendapatkan pengetahuan tambahan, sikap, dan ketrampilan yang dapat menunjang tercapainya kompetensi pedagogik, profesional, kepribadian, dan sosial yang harus dimiliki oleh pengajar, serta dapat mengetahui dan memahami secara langsung proses kegiatan pembelajaran dan kegiatan lainnya di sekolah latihan.
  - c. Mendewasakan cara berfikir, meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan, dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah.
2. Manfaat bagi sekolah.
  - a. Dapat menabahnya profesionalisme guru dan meningkatkan kualitas pendidikan.
  - b. Dapat menambah wawasan model pembelajaran.
3. Manfaat bagi Universitas
  - a. Memperluas jaringan dan kerjasama dengan sekolah terkait.
  - b. Memperoleh masukan tentang kasus pendidikan yang dapat dijadikan studi atau penelitian.
  - c. Memperoleh masukan tentang perkembangan pelaksanaan PPL, sehingga kurikulum, metode, model dan pengelolaan KBM dapat disesuaikan dengan tuntutan di lapangan.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN**

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

Berdasarkan SK Rektor UNNES No.10/O/2003 tentang pedoman Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bagi mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang, Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah semua kegiatan intrakurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan, sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester-semester sebelumnya, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka memperoleh pengalaman dan keterampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah latihan. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) meliputi praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kurikuler dan ekstrakurikuler yang berlaku di sekolah latihan.

Praktik Pengalaman Lapangan II dilaksanakan oleh mahasiswa semester VII atau mahasiswa yang telah mengumpulkan minimal 110 SKS, tanpa nilai E, lulus mata kuliah MKDK, SBM 1 dan 2 atau daspro 1 dan 2, dan mata kuliah pendukung lainnya, serta mendapat persetujuan Ketua Jurusan dan Dosen Wali. Mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan tenaga kependidikan, dengan berdasarkan kompetensi yang termasuk dalam program kurikulum Universitas Negeri Semarang. Mata kuliah PPL mempunyai kredit 6 SKS dengan rincian program PPL I = 2 SKS dan program PPL II = 4 SKS. Oleh karena itu, Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) wajib dilaksanakan oleh mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang mengambil studi pendidikan.

#### **B. Dasar Praktik Pengalaman Lapangan**

Dasar dari pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) diantaranya sebagai berikut:

1. Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
2. Undang-undang Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen
3. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Perguruan Tinggi
4. Peraturan Pemerintah RI No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan
5. Keputusan Presiden:
  - a. Nomor 271 tahun 1965 tentang Pengesahan Pendirian IKIP Semarang.
  - b. Nomor 124/M tahun 1999 tentang Perubahan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Semarang, Bandung, dan Medan, menjadi Universitas.
  - c. Nomor 100/M Tahun 2002 tentang Pengangkatan Rektor Universitas Negeri Semarang.
6. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional:
  - a. Nomor 304/U/1999 tentang Perubahan Penggunaan nama Departemen Pendidikan dan Kebudayaan menjadi Departemen Pendidikan Nasional.
  - b. Nomor 225/O/2000 tentang status Universitas Negeri Semarang.
  - c. Nomor 232/U/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar.
7. Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang:
  - a. Peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 05 Tahun 2009 Tentang Pedoman PPL bagi Mahasiswa Program Kependidikan.
  - b. Nomor 162/O/2004 tentang Penyelenggaraan Pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
  - d. Nomor 25/O/2004 tentang Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

### **C. Program Kerja Praktik Pengalaman Lapangan**

Perencanaan program merupakan kegiatan yang dilaksanakan mahasiswa PPL yaitu membuat persiapan dan rancangan sesuai dengan

bimbingan guru pamong mata pelajaran di sekolah, upacara bendera, kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler yang dapat menambah wawasan praktikan. Program kerja yang dilaksanakan oleh praktikan PPL meliputi program intra dan ekstrakurikuler. Program intrakurikuler meliputi kegiatan administrasi sekolah dan belajar mengajar, sedangkan program ekstrakurikuler meliputi kegiatan siswa di luar kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh siswa sesuai minat dan bakat masing-masing.

Dengan adanya program kerja yang dibuat dalam praktik mengajar bagi mahasiswa PPL sebelum mulai praktik mengajar, terlebih dahulu mengadakan observasi di kelas, setelah itu mengadakan persiapan mengajar dengan bimbingan guru pamong berupa konsultasi materi, rencana pelaksanaan pembelajaran, media, dan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam mengajar.

### **BAB III**

#### **PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN II**

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

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) II dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus 2012 sampai dengan 20 Oktober 2012. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) II ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Ungaran yang beralamat di Jl. Diponegoro No. 197 Ungaran Kabupaten Semarang.

##### **B. Tahapan Pelaksanaan**

Tahun akademik 2012/2013 ini melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan I dan Praktik Pengalaman Lapangan II digabung menjadi satu sehingga waktu pelaksanaannya kurang lebih selama tiga bulan, adapun tahap pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), yaitu :

###### **1. Penerjunan di Sekolah Latihan**

Penerjunan pada tanggal 4 Agustus 2012, oleh Dosen Koordinator PPL kepada kepala sekolah SMP N 1 Ungaran, dan Praktik Pengalaman Lapangan II dilaksanakan mulai tanggal 27 Agustus 2012 sampai dengan 20 Oktober 2012, di SMP Negeri 1 Ungaran.

###### **2. Pelatihan Mengajar dan Tugas Keguruan**

###### **a. Pengajaran model**

Pelatihan pengajaran terhadap praktikan diawali dengan pengajaran model selama dua minggu oleh guru pamong. Dalam pengajaran model ini praktikan melakukan observasi bagaimana guru pamong mengajar dan memperhatikan situasi kelas sebagai pedoman praktik mengajar pada saat PPL II.

###### **b. Pengajaran terbimbing**

Pengajaran terbimbing adalah kegiatan pengajaran yang dilakukan praktikan dengan bimbingan guru pamong dan. Dalam hal ini, bimbingan meliputi penyusunan silabus, rencana pelaksanaan

pembelajaran (RPP), Perangkat evaluasi, Program semester, Program tahunan, Minggu efektif, dan kegiatan pembelajaran lainnya.

Guru pamong juga ikut masuk dalam kelas sehingga guru pamong dapat mengamati dan membimbing dalam hal cara membuka pelajaran, komunikasi dengan siswa, metode pembelajaran, penggunaan media pembelajaran, variasi pembelajaran, memberikan penguatan atau motifasi, pengkondisikan kelas, menilai hasil belajar, memberikan umpan balik, menutup pelajaran dan saran-saran lain bagi mahasiswa praktikan.

c. pengajaran mandiri.

Pengajaran mandiri merupakan kegiatan latihan mengajar dengan mengkonsultasikan perangkat pembelajaran pada guru pamong. Praktikan diberikan otoritas untuk melakukan kegiatan pembelajaran. Sehingga, praktikan dapat berlatih yang tidak hanya sekedar latihan, namun juga pengalaman dan gambaran profesi kelak sebagai pengajar. Praktikan juga dapat berkreasi dalam memberikan materi, menggunakan metode yang sesuai dengan materi yang diberikan.

Di samping itu, praktikan juga diberikan kesempatan untuk mengadakan pengajaran secara mandiri dengan diperhatikan oleh guru pamong, sehingga dapat memperoleh masukan untuk perbaikan dan pengembangan pada praktikan

d. Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ini diselenggarakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program pengajaran sesuai dengan kebutuhan sekolah yang meliputi :

- a. Kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kulikuler.
- b. Kegiatan-kegiatan ini untuk lebih memantapkan pembentukan kepribadian seperti : pramuka dan paskibraka.
- c. Kegiatan-kegiatan untuk mengembangkan bakat, dalam hal ini meliputi bidang olahraga, kesenian dan keahlian yang lain.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ungaran di antaranya : Seni Tari, Seni Musik, Paskibraka, Bola Voli, Bola basket, Pencak Silat, Taekondow, Karate, Renan, Pramuk, Inggris Club. Dalam kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh SMP Negeri 1 Ungaran tersebut praktikan diperkenankan untuk memilih sesuai dengan minat dan kemampuan.

### **C. Proses Pembimbingan Guru Pamong dan Dosen Pembimbing**

Guru pamong dan dosen pembimbing sebagai pembimbing mahasiswa praktikan sangat serius dan disiplin dalam membimbing. Guru pamong selalu berkoordinasi dengan praktikan tentang hal-hal dan masalah yang mungkin terjadi saat pembelajaran berlangsung. Guru pamong juga memberikan banyak saran baik untuk lancarnya pembelajaran yang akan dilakukan dan untuk bekal mengajar praktikan saat mendatang. Guru pamong setiap saat memantau praktikan ketika praktikan mengajar sehingga kekurangan-kekurangan yang mungkin terjadi dapat segera diperbaiki.

Dosen pembimbing dalam kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan ini juga sangat membantu praktikan dalam melaksanakan PPL tersebut. Dosen pembimbing memberikan masukan-masukan bagi praktikan baik dalam hal materi maupun kepribadian praktikan. Walaupun dosen pembimbing tidak setiap saat dapat memantau karena beliau juga tetap memenuhi kewajibannya sebagai pengajar di kampus, akan tetapi praktikan dan dosen pembimbing tetap menjalankan komunikasi bimbingan yang berkaitan dengan pelaksanaan PPL.

#### **Proses Bimbingan**

- a. Kegiatan bimbingan dengan guru pamong di lakukan setiap saat. Adapun hal-hal yang di koordinasikan seperti :
  - 1) Bahan untuk mengajar
  - 2) Pembuatan perangkat pembelajaran
  - 3) Pemberian tugas dan penilaian siswa

- 4) Penggunaan metode dalam mengajar
  - 5) Penanganan siswa
  - 6) Pengelolaan kelas
- b. Kegiatan bimbingan dengan dosen pembimbing dilakukan setiap dosen pembimbing datang ke sekolah latihan .
- Adapun hal-hal yang dikoordinasikan :
- 1) Kesulitan-kesulitan dalam menjalankan PPL
  - 2) Informasi-informasi terbaru baik dari sekolah latihan maupun UPT PPL.

#### **D. Faktor Pendukung dan Penghambat**

- a. Faktor pendukung pelaksanaan PPL II:
1. Tersedianya fasilitas yang menunjang kegiatan belajar mengajar di sekolah latihan
  2. Guru pamong dan dosen pembimbing sangat membantu praktikan dalam melaksanakan bimbingan tentang materi pembelajaran atau permasalahan yang ditemukan selama kegiatan PPL
  3. Kerjasama yang baik antara pihak sekolah dengan praktikan. Mulai dari Kepala sekolah, Guru koordinator, semua guru, staf karyawan, dan siswa telah memberi sambutan baik serta mau membantu bekerjasama dan juga telah memberi motivasi, kritik dan saran guna kemajuan dan keberhasilan praktikan di dalam sekolah maupun setelah keluar di sekolah latihan.
- b. Faktor Penghambat Pelaksanaan PPL II :
1. Kurangnya pengalaman praktikan dalam kegiatan belajar mengajar.
  2. Kurangnya adaptasi praktikan dengan suasana dan lingkungan baru.
  3. Kurangnya banyaknya sarana dan prasarana olah raga sebagai penunjang kegiatan belajar mengajar.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Peranan Program Praktik Pengalaman Lapangan II (PPL II) sangat besar dalam pencapaian kelulusan yang berkualitas pada setiap program pendidikan, yaitu sebagai tambahan wawasan mengenai aktualisasi kurikulum dan perangkat-perangkat yang menyertainya pada sekolah karena Praktik Pengalaman Lapangan II (PPL II) merupakan aplikasi mahasiswa praktikan ke depan sebagai calon pendidik yang profesional dan berkualitas.

Dalam mengaktualisasikan rencana yang telah disusun dalam proses belajar, dibutuhkan penguasaan materi dan penguasaan kelas yang baik serta kesabaran dalam membimbing siswa untuk mencapai tujuan belajar.

#### **B. Saran**

Sebagai mahasiswa praktikan perkenankan saya untuk memberi saran. Kiranya kepada semua pihak baik universitas, dosen koordinator, dosen pembimbing, sekolah latihan, kepala sekolah, guru koordinator, guru pamong, mahasiswa PPL dan semua yang terlibat dalam kegiatan PPL, untuk kegiatan PPL yang akan datang supaya bisa menjalin komunikasi dan berkoordinasi dengan lebih baik lagi agar tujuan dan harapan yang ingin dicapai semua pihak dapat terwujud dengan lebih baik lagi.

## REFLEKSI DIRI

Program Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah wajib yang harus dilaksanakan oleh seluruh mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang. Ada dua tahap PPL, yakni PPL I dan PPL II. Dalam PPL II mahasiswa melakukan latihan mengajar terbimbing, mandiri dan penugasan keguruan yang lain dalam proses kegiatan belajar mengajar di sekolah latihan. Melalui kegiatan tersebut diharapkan mahasiswa mampu berinteraksi dan berperan serta dalam dunia pendidikan sehingga mahasiswa dapat memahami dan mengenal proses pendidikan yang berlangsung di sekolah, dalam hal ini khususnya pada sekolah SMP Negeri 1 Ungaran.

### **A. Kekuatan dan Kelemahan Penjasorkes**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, merupakan mata pelajaran dengan ranah yang lengkap dalam mendidik, yaitu kognitif, afektif, fisikomotorik, dan fisik. Dengan ke empat ranah tersebut diharapkan dapat menghasilkan siswa siswi yang tidak hanya pintar, namun juga baik dalam bersikap dan sehat jasmani rohani, Penjasorkes menjadi salah satu mata pelajaran yang paling diminati peserta didik, terbukti dari antusiasme yang di tunjukan peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar. Jadwal pelajaran di pagi hari memberikan kemudahan bagi siswa untuk menerima materi yang disampaikan, karena dalam kondisi yang masih fresh dan diharapkan dapat tercapinya tujuan belajar yang optimal.

Sedangkan Sarana parasarana, adalah hal yang penting untuk membatu memperlancar kegiatan belajar mengajar penjasorkes. Namun Sedikit terganggu karena gedung yang sering digunakan untuk kegiatan olah raga indor sedang dalam tahap rehabilitasi.

### **B. Sarana dan Prasarana di Sekolah Latihan**

Sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah latihan untuk membantu kegiatan belajar mengajar penjasorkes terbilang cukup baik, terdapat lapangan basket dan bola basket, lapangan volly, net dan bola volly, lapangan tonis, bet dan bola tonis, matras untuk senam lantai, bet, bola, dan meja pingpong, protektor untuk karate dan taekwondo, Bak lompat jauh, peluru, cakram, lembing, tongkat estafet, start blog dan halaman depan dan samping yang cukup luas untuk berbagai macam kegiatan atletik.

### **C. Kualitas Guru Pamong dan Dosen Pembimbing**

Guru pamong mapel penjasorkes di SMP Negeri 1 Ungaran, Bapak Harsono, S.Pd dengan pengalaman bekerjanya, mampu membimbing mahasiswa praktikan dengan baik dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran terbimbing maupun mandiri, serta memberikan solusi-solusi

untuk setiap kesulitan seperti penguasaan kelas, metode pembelajaran dalam proses kegiatan belajar mengajar. Sehingga praktikan mendapatkan tambahan seperangkat pengetahuan, sikap dan ketrampilan, pengalaman yang kelak menunjang sebagai pengajar.

Bapak Drs. Uen Hartiwan, M.Pd. selaku Dosen pembimbing, memiliki penguasaan materi yang baik, berikut dalam penyampaiannya, disertai pemberian motivasi, dan penguatan yang membuat mahasiswa yang melakukan bimbingan dapat menemukan solusi dari setiap permasalahan yang di alami dalam kegiatan belajar mengajar, sehingga mahasiswa praktikan makin mantap dalam melakukan kegiatan praktik pengalaman lapangan.

#### **D. Kualitas Pembelajaran di Sekolah Latihan**

Kegiatan belajar mengajar dan pembelajaran di SMP Negeri 1 Ungaran, dilaksanakan menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan ( KTSP ), juga Berikut SILABUS dan RPP yang telah dikembangkan dan dilaksanakan sesuai Visi dan Misi sekolah dan kebutuhan dan minat masyarakat. Jam pelajaran khususnya untuk guru penjasorkes juga sudah memenuhi standart, 24 jam dalam satu minggu, untuk memenuhi syarat minimal sertifikasi bagi pendidik.

#### **E. Kemampuan Guru Praktikan**

Mahasiswa yang masih dalam keadaan menepuh kuliah, memiliki ilmu pengetahuan, metode pembelajaran dan bahan ajar yang masih baik sesuai materi perkuliahan yang telah didapat. Semangat yang masih tinggi sesuai jiwa muda dengan pribadi yang dinamis. Namun karena masih baru sebagai guru praktikan dan kurang pengalaman terkadang masih canggung dan kurang baik dalam penguasaan kelas.

#### **F. Nilai Tambah Setelah Melakukan PPL II**

Setelah Menjalankan Parktik Pengalaman Lapangan (PPL) II, Praktikan menjadi lebih siap untuk menjadi seorang pengajar, karena telah mendapat pengetahuan dan pengalaman baru tentang proses jalanya kegiatan belajar mengajar dari hasil PPL di sekolah latihan, guru pamong, dan dosen pembimbing yang tidak bisa didapatkan dari materi perkuliahan

#### **G. Saran Pengembangan untuk Sekolah Praktikan dan UNNES**

SMP Negeri 1 Ungaran, supaya melanjutkan perbaikan rehabilitasi gedung, demi kelancaran dan dukungan terhadap proses kegiatan belajar mengajar, khususnya penjasorkes yang bersifat indor. Dan melakukan pengelolaan yang lebih baik untuk fasilitas olahraga yang telah ada.

UNNES, untuk kegiatan pembekalan hendaknya dapat lebih di optimalkan, agar materi pada pembekalan dapat diterima dan diterapkan dengan lebih baik oleh mahasiswa dalam melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan.

Guru Pamong

Ungaran, Agustus 2012  
Praktikan

Harsono, S.Pd  
NIP 196201301984031005

Agung Kristanto  
NIM 6101409157

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

**Sekolah** : SMP NEGERI 1 UNGARAN

**Mata Pelajaran**: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**Kelas/Semester** : IX/ I

### **Standar Kompetensi\***

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

### **Kompetensi Dasar**

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

**Alokasi Waktu** : 3 x 2 x 40 menit (3 x pertemuan )

### **A. Tujuan Pembelajaran**

- a. Siswa dapat melakukan passing bolabasket dari depan dada, dengan benar
- b. Siswa dapat melakukan passing bolabasket dengan dipantul, dengan benar
- c. Siswa dapat melakukan passing bolabasket melalui atas kepala, dengan benar
- d. Siswa dapat bermain bolabasket dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman

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

### **B. Materi Pembelajaran**

Permainan Bolabasket

- Passing atas bolabasket dari depan dada, pantul dan dari atas kepala
- Bermain bolabasket menggunakan peraturan yang dimodifikasi

### **C. Metode Pembelajaran**

- Pertemuan 1 = penugasan
- Pertemuan 2 = penugasan
- Pertemuan 3 = resiprokal/timbal-balik

## D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

### Pertemuan 1 (2 x 40 menit)

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

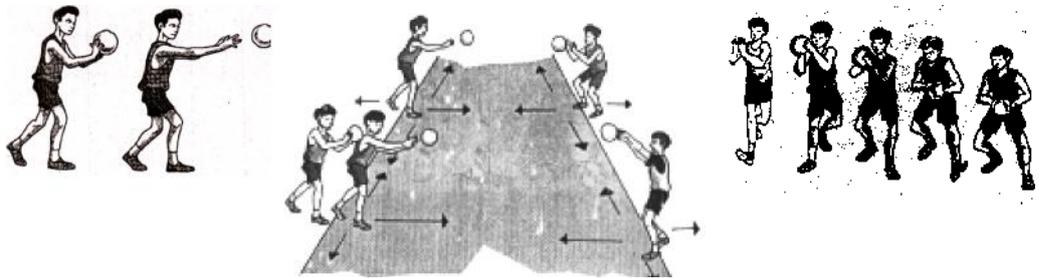
- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

#### 2. Kegiatan Inti (45 menit)

##### ▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ *Melakukan teknik dasar passing dari depan dada*
- ☞ Teknik dasar (passing bolabasket dari depan dada, dan menangkap ) dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



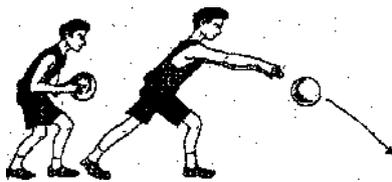
- Melakukan passing dari dada dengan cara mendorong bola ke arah teman di hadapannya (perorangan), di tempat
  - Melakukan passing dari dada dengan cara mendorong bola ke arah teman di hadapannya (perorangan), bergerak depan, belakang, ke kanan dan kiri
  - Melakukan passing dari dada dengan cara mendorong bola ke arah teman di hadapannya formasi berbanjar dan lingkaran sambil bergerak
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

##### ▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
  - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
  - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
  - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
  - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
  - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.

- bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.
- ☞ Bermain bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar passing dari depan dada
- ☞ Teknik dasar (passing bolabasket dengan dipantul, dan menangkap ) dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- Melakukan passing pantul dengan cara mendorong bola ke bawah arah teman di hadapannya (perorangan), di tempat
- Melakukan passing pantul dengan cara mendorong bola ke bawah arah teman di hadapannya (perorangan), bergerak depan, belakang, ke kanan dan kiri
- Melakukan passing pantul dengan cara mendorong bola ke bawah arah teman di hadapannya formasi berbanjar dan lingkaran sambil bergerak
- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
  - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
  - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
  - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
  - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
  - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
  - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.
- ☞ Bermain bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar passing pantul
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

### 3. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- ☞ melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- ☞ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- ☞ merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

### Pertemuan 2 (2 x 40 menit)

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

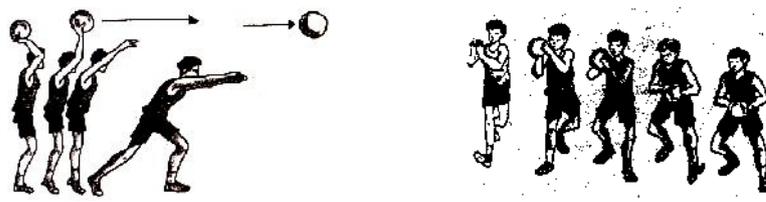
- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

#### 2. Kegiatan Inti (45 menit)

- **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Teknik dasar (passing dari atas kepala, dan menangkap ) dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- Melakukan passing dari atas kepala dengan cara mengayun bola ke depan lurus arah teman di hadapannya (perorangan), di tempat
- Melakukan passing dari atas kepala dengan cara mengayun bola ke depan lurus arah teman di hadapannya(perorangan), bergerak depan, belakang, ke kanan dan kiri
- Melakukan passing dari atas kepala dengan cara mengayun bola ke depan lurus arah teman di hadapannya formasi berbanjar dan lingkaran sambil bergerak

☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

#### ▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

☞ 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

☞ Bermain bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar passing dari atas kepala

☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

#### ▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa

☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

### **3. Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;

☞ melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;

☞ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;

☞ merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

### **Pertemuan 3 (2 x 40 menit)**

#### **1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)**

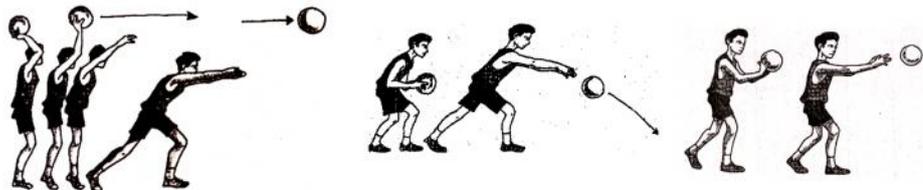
- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

## 2. Kegiatan Inti (45 menit)

### ▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Teknik dasar (passing bolabasket dari atas kepala, dada dan pantul serta menangkap) dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- Melakukan passing dari atas kepala, pantul dan dari dada dengan cara berpasangan, di tempat
  - Melakukan passing dari atas kepala, pantul dan dari dada dengan cara berpasangan bergerak depan, belakang, ke kanan dan kiri
  - Melakukan passing dari atas kepala, pantul dan dari depan dada dengan cara formasi berbanjar dan lingkaran sambil bergerak
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
  - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

### ▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ 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
- ☞ Bermain bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar passing bolabasket dari atas kepala, dada dan pantul serta menangkap, Bermain **lempar tangkap bola dengan menggunakan gawang bendera kecil, jumlah pemain 8 – 10 orang**
- ☞ 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**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- ☞ melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- ☞ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- ☞ merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

### E. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Bola
- Buku teks
- Buku referensi, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*,
- Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*

### F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala)</li><li>• Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi</li></ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengetahui bentuk-bentuk passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala)</li></ul> <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li></ul>	Tes praktik (Kinerja)  Tes tertulis	Tes Contoh Kinerja  Pilihan ganda/uraian singkat	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lakukan teknik dasar passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) !</li><li>• Posisi kedua lengan setelah melakukan passing bola basket, adalah .<ol style="list-style-type: none"><li>a. diluruskan ke depan</li><li>b. ditekuk di depan badan</li><li>c. disilang di depan badan</li><li>d. diduluskan ke samping</li></ol></li><li>• Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li></ul>

#### 1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

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

Keterangan:

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

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

- Pengamatan sikap (afeksi):

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

Keterangan:

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

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

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

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

Keterangan:

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

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

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

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

2. Rubrik Penilaian

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

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<i>Melakukan Teknik Dasar Passing Dari Depan Dada, Pantul dan dari Atas Kepala</i>				
1. Posisi awal bola saat akan melakukan passing dari depan				

dada dipegang depan dada				
2. Bentuk gerakan lengan saat melakukan passing dari depan dada dan pantul mendorong bola ke depan				
3. Posisi bola yang benar saat akan melakukan passing dari atas kepala, dipegang di atas kepala				
4. Posisi lengan akhir gerakan passing bolabasket lurus ke depan dan rileks				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16</b>				

**RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLABASKET**

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

**RUBRIK PENILAIAN  
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLABASKET**

<b>Pertanyaan yang diajukan</b>	<b>Kualitas Jawaban</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Bagaimana posisi kedua lengan setelah kamu melakukan passing bolabasket ?				
2. Bagaimana posisi badan setelah kamu melakukan passing bolabasket ?				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8</b>				

**Mengetahui,  
Guru Pamong**

**Ungaran,.....2012  
Mahasiswa praktikan.**

**Harsono, S.Pd.  
NIP. 196201301984031005**

**Agung Kristanto  
NIM. 6101409157**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Sekolah** : SMP NEGERI 1 UNGARAN  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : IX/ I

### Standar Kompetensi\*

5. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya dada, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya \*)

### Kompetensi Dasar

- 5.1. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan
- 5.2. Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan
- 5.3. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan dan pernafasan gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan

**Alokasi Waktu** : 2 x 40 menit

### A. Tujuan Pembelajaran

- 1 Siswa dapat melakukan gerakan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada, dengan benar
- 2 Siswa dapat melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada, dengan benar
- 3 Siswa dapat melakukan teknik dasar gerakan kaki, lengan dan pernafasan renang gaya dada, dengan benar

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

### B. Materi Pembelajaran

#### *Renang Gaya Dada*

- Gerakan kaki renang gaya dada
- Gerakan lengan renang gaya dada
- Gerakan kaki, lengan dan pernafasan

### C. Metode Pembelajaran

- Pertemuan 1 = penugasan dan resiprokal/timbal-balik

### D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

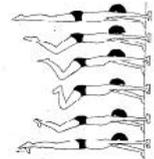
- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

#### 2 Kegiatan Inti (45 menit)

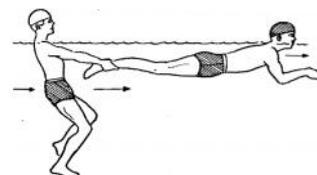
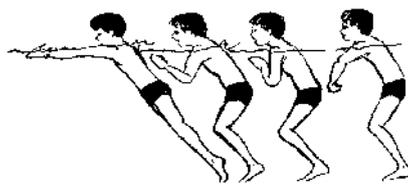
##### ▪ Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melakukan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada, dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- ☞ Melakukan teknik dasar gerakan kaki sambil duduk di pinggir kolam
- ☞ Melakukan teknik dasar gerakan kaki kedua lengan berpegangan parit kolam
- ☞ Melakukan teknik dasar gerakan kaki kedua tangan dipegang teman
- ☞ Melakukan teknik dasar gerakan lengan dan pernafasan renang gaya dada, dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- ☞ Melakukan teknik dasar gerakan lengan dan pernafasan sambil berdiri di kolam dangkal
- ☞ Melakukan teknik dasar gerakan lengan dan pernafasan kedua kaki dipegang teman di tempat
- ☞ Melakukan teknik dasar gerakan lengan dan pernafasan kedua kaki dipegang teman sambil berjalan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

### ▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
  - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
  - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
  - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
  - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
  - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
  - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.
  
- ☞ 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
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

### ▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

## **3. Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;



Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
kebersihan	Tes observasi		

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

*Keterangan:*

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

*Jumlah skor yang diperoleh*

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

- Pengamatan sikap (afeksi):

*Keterangan:*

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

*Jumlah skor yang diperoleh*

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

- Kuis/embedded test (kognisi):

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

rangkai ayun satu lengan dan gerak langkah kaki dengan koordinasi yang baik

*Keterangan:*

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

*Jumlah skor yang diperoleh*

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

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

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

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN  
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR RENANG GAYA DADA**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1 Bentuk gerakan kaki menekuk lutut dan menendang ke belakang				
2 Bentuk gerakan lengan lurus ke depan, membuka ke samping dan menekan ke bawah di depan dada				
3 Posisi badan lurus di atas permukaan air dan air sebatas dahi				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8</b>				

**RUBRIK PENILAIAN  
PERILAKU DALAM RENANG GAYA DADA**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK ( )
1. Toleransi (menyesuaikan gerakan dengan teman satu regu)	
2. Kedisiplinan (gerakan dilakukan dengan tertib)	
3. Sungguh-sungguh dalam melakukan gerakan	
Jumlah	
Jumlah Skor maksimal : 3	

**RUBRIK PENILAIAN  
PEMAHAMAN KONSEP DALAM RENANG GAYA DADA**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1 Bagaimana bentuk gerakan lengan saat posisi di depan dada ketika melakukan renang gaya dada ? .....				
2 Bagaimana posisi telapak kaki saat kedua lutut ditekuk untuk melakukan gerakan kaki renang gaya dada ? .....				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8</b>				

**Mengetahui,  
Guru Pamong**

**Ungaran,.....2012  
Mahasiswa praktikan.**

**Harsono, S.Pd.  
NIP. 196201301984031005**

**Agung Kristanto  
NIM. 6101409157**