

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SMP N 1 TENGARAN



Disusun oleh :

Nama : Mudha Prasetya Budi
NIM : 6101409160
Jurusan : PJKR

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2011

PENGESAHAN

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

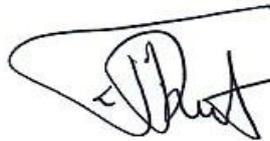
Hari :

Tanggal :

Disahkan Oleh :

Koordinator Dosen Pembimbing

PLT Kepala SMP N 1 Tenganan



Drs. R. Indriyanto, M.Hum
NIP 196509231990031001



Dra. Sudarti

NIP1963111989032008

Kepala Pusat Pengembangan PPL UNNES

Drs. Masugino, M.Pd

NIP 19520721 198012 1 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur Praktikan haturkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga praktikan dapat menyelesaikan kegiatan PPL II di SMK Adipura Magelang dengan baik dan lancar.

Laporan ini disusun untuk memenuhi tugas kegiatan PPL II, yang bertujuan untuk memperkenalkan para mahasiswa, khususnya program kependidikan pada dunia kerja yang akan digelutinya. Disamping itu untuk memperoleh kesadaran profesional keguruan, peningkatan pedagogik, kepribadian dan sosial atau kependidikan yang lebih mendalam. Laporan ini terwujud berkat dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini praktikan mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dra.Sudarti selaku PLT di SMP N 1 Tengaran yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan PPL.
2. Staf pengajar dan karyawan TU SMP N 1 Tengaran yang telah memberikan data yang dibutuhkan dalam penyusunan laporan ini.
3. Drs. R.Indriyanto,M.Hum selaku dosen koordinator.
4. Agung Wahyudi,S.Pd.,M.Pd. selaku dosen pembimbing.
5. Drs.Khubaibin selaku Guru pamong yang selalu memberikan bimbingan dan pengarahan kepada praktikan.
6. Rekan-rekan praktikan yang telah memberikan dukungan dan bantuan sehingga praktikan dapat menyelesaikan penyusunan laporan ini.

Praktikan menyadari bahwa laporan ini masih banyak kekurangannya. Untuk itu praktikan mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan laporan ini.

Semarang, Oktober 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGHANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. TUJUAN.....	3
C. FUNGSI.....	4
D. MANFAAT.....	4
BAB II LANDASAN TEORI.....	5
BAB III PELAKSANAAN.....	10
A. WAKTU DAN TEMPAT.....	10
B. TAHAPAN KEGIATAN.....	10
C. MATERI KEGIATAN.....	11
D. PROSES BIMBINGAN.....	12
E. HAL-HAL YANG Mendukung dan Menghambat Selama PPL Berlangsung.....	13
BAB IV PENUTUP.....	14
A. SIMPULAN.....	15
B. SARAN.....	15
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

1. Refleksi Diri PPL 2
2. Kalender Pendidikan
3. Perhitungan Minggu dan Hari Efektif
4. Program Tahunan (Prota)
5. Program Semester (Promes)
6. Silabus
7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
8. Jadwal Pelajaran
9. Daftar Hadir Praktikan
10. Presensi PPL
12. Rencana Kegiatan PPL
13. Daftar Hadir Dosen Koordinator
14. Daftar Hadir Dosen Pembimbing
15. Kartu Bimbingan Praktik Mengajar

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Universitas Negeri Semarang (UNNES) sebagai salah satu lembaga pendidikan di perguruan tinggi Indonesia diharapkan dapat menyiapkan tenaga kerja yang berkualitas dan terampil di bidangnya masing-masing. UNNES selain menyiapkan tenaga terampil setiap disiplin ilmu yang ditekuni dan dipelajari juga menyiapkan tenaga kependidikan yang dulunya bernama Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP).

Peranan universitas negeri Semarang dalam menyiapkan tenaga pendidikan sangat besar. Oleh karena itu dalam rangka menyiapkan tenaga kependidikan, UNNES membuka Program kependidikan S1, program Diploma dan program Akta. Dalam kurikulum yang digunakan wajib bagi ketiga program tersebut di atas dalam melaksanakan praktik pengalaman lapangan di sekolah latihan.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan bagian integral dari pendidikan tenaga kependidikan berdasarkan kompetensi yang termasuk di dalam struktur program kurikulum Universitas Negeri Semarang. Berdasarkan UU No. 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional, PP No. 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi dan berdasarkan Surat Keputusan Penyelenggara Pendidikan di UNNES menjelaskan bahwa PPL adalah kegiatan intra kurikuler yang wajib diikuti oleh mahasiswa program pendidikan.

Salah satu mata kuliah yang harus dipelajari adalah Praktik Pengalaman lapangan, praktik kuliah ini diadakan dalam dua periode. Periode pertama yaitu PPL I kegiatannya meliputi observasi dan orientasi sekolah latihan dan periode kedua yaitu PPL II yang kegiatannya merupakan tindak lanjut dari PPL I. Pada saat PPL II ini mahasiswa dituntut untuk terjun langsung dalam kegiatan belajar-mengajar baik dalam membuat rencana hingga metode pembelajaran di sekolah latihan.

PPL I yang dilaksanakan setiap praktikan diharapkan dapat menjadikan bekal untuk PPL II, sehingga pada saat PPL II mahasiswa akan lebih mudah beradaptasi karena sudah melakukan observasi sebelumnya.

Syarat yang harus dipenuhi mahasiswa PPL I (Ps. 10 : 1) adalah :

1. Telah memperoleh 90 SKS, termasuk di dalamnya lulus MKDK, SBM I/ IBM I/ DASPRO I.
2. Memperoleh persetujuan dari Kepala Jurusan dan Dosen Wali.
3. Mendaftarkan diri secara pribadi ke UPT PPL UNNES.

Guru sebagai tenaga kependidikan harus mempunyai beberapa kemampuan khusus. Menurut teori tiga dimensi, kompetensi guru dikemukakan bahwa kompetensi guru ini mencakup tiga materi, yaitu :

Sifat kepribadian yang luhur

Penguasaan bidang studi

Keterampilan mengajar

Disamping itu ada 10 kompetensi guru yang lain yaitu ;

1. Penugasan materi
2. Pengelolaan kelas
3. Penguasaan media atau sumber
4. Penugasan landasan kependidikan
5. Mengelola interaksi belajar mengajar
6. Menilai prestasi hasil belajar siswa
7. Mengelola program belajar mengajar
8. Mengenal dan mampu menyelenggarakan administrasi sekolah.
9. Mengenal fungsi dan program layanan bimbingan dan penyuluhan
10. Memahami prinsip-prinsip dan mampu menafsirkan hasil penelitian guna keperluan pengajaran

Perbedaan yang jelas antara sarjana pendidikan dengan sarjana non kependidikan adalah terletak pada dimensi keterampilan mengajar. Oleh karena itu keterampilan mengajar benar-benar menjadi ciri khusus dari sarjana pendidikan yang dihasilkan oleh lembaga pendidikan tenaga kependidikan (LPTK)

Untuk itulah sebagai awal pengalaman dalam mengajar mahasiswa UNNES dari program kependidikan wajib mengikuti praktik pengalaman lapangan.

B. Tujuan praktik pengalaman lapangan

Praktik pengalaman lapangan ini bertujuan untuk membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional, dan mempunyai kemampuan dalam belajar-mengajar sesuai dengan prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi yang meliputi kompetensi profesional, kompetensi pedagogik, kompetensi personal dan kompetensi sosial.

Kompetensi profesional

- Menguasai bahan
- Menerangkan dengan jelas
- Mengelola kelas.
- Menggunakan sumber belajar

Kompetensi pedagogik

- Kemampuan dalam mengelola proses pembelajaran
- Memahami perangkat pembelajaran
- Memahami administrasi pembelajaran
- Memahami tingkat kemajuan siswa
- Mampu memahami karakter siswa

Kompetensi personal

- Kemandirian dalam bersikap
- Kedewasaan dalam berfikir
- Keantusiasan dalam bertugas
- Disiplin dalam tugas dan kewajiban
- Atensi yang tinggi terhadap kemajuan siswa.

Kompetensi sosial

- Efektifitas hubungan dengan program sekolah

- Ketertiban langsung dengan program sekolah
- Partisipasi konstruktif dalam kegiatan kemasyarakatan
- Komunikasi efektif dengan pihak luar sekolah

C. Fungsi program praktik pengalaman lapangan

Praktik pengalaman lapangan ini berfungsi memberikan bekal pada mahasiswa praktikan agar mereka memiliki kompetensi profesional, kompetensi personal dan kompetensi kemasyarakatan

D. Manfaat

Manfaat program PPL I bagi mahasiswa antara lain sebagai berikut:

1. Dapat mengetahui kondisi-kondisi sekolah yang meliputi kondisi fisik, struktur organisasi sekolah, administrasi sekolah, tata tertib, kegiatan kesiswaan, sarana dan prasarana, dan kalender akademik yang dijadikan acuan dalam pelaksanaan program-program sekolah.
2. Dapat memperoleh informasi tentang pelaksanaan pengajaran dan pengelola sekolah berkaitan dengan fungsi dan tugasnya.
3. Dapat berlatih menyusun perangkat pembelajaran meliputi program tahunan, program semester, pemetaan, kriteria ketuntasan minimal, silabus, jurnal mengajar dan rencana pengajaran
4. Dapat mengetahui metode-metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru bidang studi yang bersangkutan.
5. Dapat memahami kurikulum, khususnya yang berkaitan dengan bidang studi mahasiswa pratikan.
6. Dapat berlatih melaksanakan sebagian tugas pengajaran dan non pengajaran yang berada dalam lingkup sekolah.
7. Dapat melakukan latihan pengajaran secara terbimbing dan terprogram.
8. Dapat mengetahui cara-cara penanganan masalah siswa.
9. Mahasiswa dapat menyusun rancangan kegiatan PPL II secara terbimbing.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dasar Hukum

Pelaksanaan PPL II ini mempunyai dasar hukum sebagai landasan pelaksanaannya, yaitu

1. Undang- undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 - a. Pasal 39 ayat 1 : ”Tenaga Kependidikan bertugas melaksanakan administrasi, pengelolaan, pengembangan, pengawasan, dan pelayanan teknis untuk menunjang proses pendidikan pada satuan pendidikan”.
 - b. Pasal 42 ayat :
 - 1) Pendidik harus memiliki kualifikasi minimum dan sertifikasi sesuai dengan jenjang kewenangan mengajar, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional.
 - 2) Pendidik untuk pendidikan formal pada jenjang pendidikan usia dini, pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi dihasilkan oleh perguruan tinggi yang terakreditasi.
 - c. Pasal 43 ayat 2 : “ Sertifikasi pendidikan diselenggarakan oleh perguruan tinggi yang memiliki program pengadaan tenaga kependidikan yang terakreditasi”.
2. Undang- undang RI No. 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen.
3. Peraturan Pemerintah No. 60/61 Tahun 2000 tentang Otonomi Perguruan Tinggi.
4. Surat Keputusan Rektor No. 35/O/2006 tentang Pedoman Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan.

B. Dasar Implementasi

Pembentukan dan pengembangan kompetensi seorang guru sebagai usaha untuk menunjang keberhasilan dalam menjalankan profesinya sangat

diperlukan, mengingat guru adalah petugas professional yang harus dapat melaksanakan proses belajar mengajar secara professional dan dapat dipertanggungjawabkan.

Dalam menjalankan tugas sebagai abdi negara untuk mencerdaskan kehidupan bangsa maka diperlukan suatu kegiatan yang sangat menunjang keberhasilan kompetensi pengajaran atas salah satu bentuk kegiatan tersebut adalah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), dalam hal ini PPL II sebagai tindak lanjut dari kegiatan orientasi sekolah latihan pada Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)I.

Penyelenggaraan Praktik Pengalaman Lapangan ini dilaksanakan dalam mempersiapkan tenaga kependidikan yang professional sebagai guru pengajar dan pembimbing atau konselor. Praktik Pengalaman Lapangan merupakan kegiatan mahasiswa yang diadakan dalam rangka menerapkan keterampilan dan berbagai ilmu pengetahuan yang diperoleh serta memperoleh pengalaman dalam penyelenggaraan kegiatan pembelajaran secara terpadu di sekolah, yaitu melalui praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan kependidikan lain yang berifat kulikuler dan ekstrakulikuler yang ada di sekolah maupun masyarakat.

Melalui Praktik Pengalaman Lapangan ini diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan dan meningkatkan wawasan dan pengetahuan, keterampilan dan sikap dalam melaksanakan tugasnya sebagai guru yang professional, baik dalam bidang studi yang digelutinya maupun dalam pelayanan bimbingan dan konseling terhadap siswa di sekolah nanti yang lebih jauh dan dapat meningkatkan nilai yang positif dari tingkat kemampuan mahasiswa itu sendiri.

Untuk itu, maka Praktik Pengalaman Lapangan yang diselenggarakan di sekolah diharapkan benar- benar dapat menjadi pembekalan ketrampilan dari setiap mahasiswa yang nantinya akan mendukung kerja pelayanan bimbingan dan konseling yakni dalam pekerjaannya sebagai guru pembimbing atau konselor kelak.

C. Dasar Konseptual

1. Tenaga kependidikan terdapat di jalur pendidikan di sekolah dan di jalur pendidikan di luar sekolah.
2. UNNES sebagai institusi yang bertugas menyiapkan tenaga kependidikan yang terdiri dari antara lain tenaga pembimbing, tenaga pengajar, dan tenaga pelatih dan tenaga kependidikan lainnya.
3. Tenaga pembimbing adalah tenaga pendidik yang tugas utamanya membimbing peserta didik di sekolah.
4. Tenaga pengajar adalah tenaga pendidik yang bertugas untuk mengajar peserta didik di sekolah.
5. Tenaga pelatih adalah tenaga pendidik yang bertugas untuk melatih peserta didik di sekolah.
6. Untuk memperoleh kompetensi sebagai tenaga pembimbing, tenaga pengajar, dan tenaga pelatih, mahasiswa calon pendidik wajib mengikuti proses pembentukan kompetensi melalui Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)

D. Status, Peserta, Bobot Kredit, dan Tahapan

Praktik pengalaman lapangan (PPL) wajib dilaksanakan oleh mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang karena merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan tenaga kependidikan berdasarkan kompetensi yang termasuk di dalam struktur program kurikulum.

Mahasiswa yang mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan meliputi Mahasiswa program S1 Reguler Pra Jabatan, Mahasiswa program S1 Paralel Pra Jabatan, Mahasiswa Program S1 Transfer , Mahasiswa Program S1 Penyetaraan, Mahasiswa Program D2 Pra Jabatan, Mahasiswa Program D2 Penyetaraan, Mahasiswa Program Akta, Mahasiswa Program Lain.

Mata Kuliah PPL mempunyai kredit 6 SKS dengan rincian PPL 1 = 2 SKS, PPL 2 = 4 SKS. Satu SKS setara dengan 4 kali 1 jam (60 menit) X 18 = 72 jam pertemuan.

Tahapan Praktik Pengalaman Lapangan untuk program S1 dilaksanakan secara simultan dalam dua tahap yaitu:

1. Praktik Pengalaman Lapangan Tahap I (PPL I)
 - a. PPL I : dengan bobot 2 SKS dilaksanakan selama 144 jam pertemuan atau minimal empat (4) minggu efektif di sekolah atau tempat latihan.
 - b. Pada jurusan- jurusan dengan karakteristik tertentu perolehan minimal SKS diatur sendiri.
2. Praktik Pengalaman Lapangan Tahap II (PPL II)
 - a. PPL II : dengan bobot empat (4) SKS, dilaksanakan selama 288 jam pertemuan atau dalam satu semester di sekolah latihan atau tempat latihan lainnya.
 - b. PPL II diikuti oleh mahasiswa yang telah lulus PPL I.

E. Persyaratan dan Tempat.

Adapun syarat yang harus dipenuhi dalam menempuh Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), baik PPL I maupun PPL II sebagai berikut:

- ❖ Persyaratan mengikut PPL I:
 1. Telah menempuh minimal 60 SKS (lulus semua kuliah yang mendukung).
 2. Memperoleh persetujuan dari Ketua Jurusan/ Dosen Wali.
 3. Mendaftarkan diri sebagai calon peserta PPL pada UPT PPL UNNES.
- ❖ Persyaratan mengikuti PPL II:
 1. Telah menempuh minimal 110 SKS (lulus semua mata kuliah yang mendukung).
 2. Telah mengikuti PPL I.
 3. Memperoleh persetujuan dari Ketua Jurusan/ Dosen Wali, serta menunjukkan KHS komulatif.
 4. Mendaftarkan diri sebagai calon peserta PPL II pada UPT PPL UNNES dengan :

- a. Menunjukkan bukti pembayaran SPP.
- b. Menunjukkan bukti pembayaran biaya PPL.
- c. Mengisi formulir pendaftaran.
- d. Menyerahkan dua lembar pasfoto berwarna terbaru ukuran 3 x 4 cm.

Tempat praktik ditetapkan berdasarkan persetujuan Rektor dengan Kepala Kantor Wilayah Departemen Pendidikan Nasional atau pimpinan lain yang sesuai.

Penempatan PPL ditentukan langsung oleh UPT PPL di kabupaten Semarang, Batang, Magelang dan Kendal. Mahasiswa praktikan menempati tempat latihan di Kabupaten Semarang tepatnya di SMP N 1 Tengaran sejak PPL I dan PPL II.

BAB III

PELAKSANAAN

A. Waktu dan tempat

a. Waktu

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) II di SMP N 1 Tenganan dilaksanakan mulai tanggal 30 juli 2012 dan berakhir pada tanggal 20 Oktober 2012.

b. Tempat

Program Pengalaman Lapangan (PPL) II dilaksanakan di SMP N 1 Tenganan yang berlokasi di Jln. Masjid Besar Tenganan.

B. Tahapan Kegiatan

1. Pengenalan Lapangan

Dalam mengenal lokasi ataupun tempat sekolah latihan sangat berperan dalam pelaksanaan praktik pengalaman lapangan (PPL) I ini, maka dari itu perlu diadakan pengenalan lapangan terhadap lokasi pelaksanaan program pratek lapangan (PPL) dalam hal ini di SMP N 1 Tenganan. Pada PPL ini mahasiswa diharapkan dapat mempraktikan ilmu yang diperoleh di bangku kuliah untuk dapat mengaplikasikan ke dalam proses belajar-mengajar yang sesungguhnya yaitu di SMP N 1 Tenganan. Disamping praktik mengajar praktikan juga dikenalkan dengan lingkungan sekolah yaitu bagaimana berinteraksi dengan sekolah dalam hal ini baik kepada guru, staff karyawan, maupun seluruh warga sekolah termasuk bagaimana berinteraksi dengan para siswa yang ada di sana. Sedangkan observasi dan orientasi sekolah latihan digunakan agar praktian mengetahui tugas wewenang seluruh staff sekolah latihan dan untuk memperoleh data-data yang diperlukan mengenai sekolah latihan. Observasi dan orientasi ini dilakukan dengan mengadakan pengamatan, wawancara dengan pihak tertentu dan dengan survey keadaan.

2. Observasi Proses Belajar Mengajar (PBM)

Setelah melaksanakan observasi lapangan mahasiswa praktikan mulai melakukan tugas observasi proses belajar mengajar di ruang kelas. Praktikan melakukan pengamatan tentang metode dan media yang digunakan dalam PBM. Pelaksanaan observasi PBM ini ada pada minggu ke dua. Dari pengamatan cara mengajar guru pamong di kelas ataupun dilapangan diharapkan mahasiswa praktikan mempunyai bahan yang dapat dijadikan pertimbangan pada saat praktik mengajar nantinya.

Selain mengadakan pengamatan cara mengajar guru pamong, praktikan juga diberi tugas untuk membuat perangkat pembelajaran meliputi program semester, program tahunan, kriteria ketuntasan minimal, identifikasi SK KD dan khususnya membuat silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Sedangkan pemberian tugas membuat perangkat pengajaran seperti Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), dimaksudkan agar mahasiswa praktikan mempunyai rencana atau membuat rencana terhadap materi yang akan disampaikan dan belajar membuat atau menyusun materi-materi yang akan disampaikan, cara-cara pengajaran yang ingin dilaksanakan, dan juga terhadap alokasi waktu yang tersedia.

Dalam pengajaran mandiri, guru praktikan diberikan kesempatan untuk mengajar dan mengembangkan materi di lapangan dengan bantuan dari guru pamong. Maka dari itu rencana pelaksanaan pembelajaran harus dibuat dalam pelaksanaan proses pembelajaran.

Praktikan mengadakan kegiatan belajar mengajar sesuai dengan jadwal praktik mengajar yang sudah diberikan oleh guru pamong dan RPP yang sudah dibuat praktikan sebelumnya. Praktikan sudah melaksanakan KBM lebih dari 7 kali pertemuan yang merupakan pengajaran mandiri minimal untuk kegiatan PPL.

C. Materi Kegiatan

Materi kegiatan PPL II meliputi:

1. Observasi dan orientasi tempat latihan.

2. Wawancara
3. Menyusun perangkat pembelajaran (program semester, program tahunan, kriteria ketuntasan minimal, identifikasi SK KD, silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran)
4. Observasi proses belajar mengajar (PBM)
5. Pengajaran terbimbing
6. Pengajaran mandiri

D. Proses Pembimbingan

Pada tahapan bimbingan, praktikan memperoleh bimbingan dari guru pamong dan dosen pembimbing berupa kegiatan sebagai berikut:

1. Sebelum mengajar, praktikan diberi tugas untuk menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran, oleh guru pamong.
2. Setelah RPP disetujui oleh guru pamong, praktikan diijinkan untuk mengajar di lapangan di bawah bimbingan guru pamong dan dosen pembimbing.
3. Setelah selesai mengajar di lapangan, diadakan evaluasi tentang pelaksanaan pengajaran tersebut, baik oleh guru pamong maupun dosen pembimbing.
4. Di akhir masa-masa PPL, diadakan penilaian yang dilakukan oleh dosen pembimbing bersama dengan guru pamong.

• Guru Pamong

Selama melaksanakan PPL II di SMP N 1 Tengaran mahasiswa praktikan PPL mendapat bimbingan dengan baik dari guru pamong. Adapun yang menjadi guru pamong mahasiswa praktikan dari Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi adalah Drs.Khubaibin.

• Dosen Koordinator

Selama PPL II berlangsung, mahasiswa praktikan didampingi oleh seorang dosen koordinator untuk tiap sekolah latihan. Untuk dosen koordinator di di SMP N 1 Tengaran adalah Drs.Indriyanto,M.Hum Beliau adalah dosen dari Fakultas Bahasa dan Seni.

- **Dosen Pembimbing**

Selain didampingi oleh seorang dosen koordinator, mahasiswa juga didampingi dan dibimbing oleh dosen pembimbing. Dosen pembimbing dialokasikan untuk masing-masing Jurusan (bidang studi). Adapun untuk Dosen Pembimbing mahasiswa praktikan yaitu Bapak Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd.

Setelah melalui berbagai Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Maka pada minggu-minggu akhir pelaksanaan praktik lapangan mahasiswa praktikan menyusun laporan pelaksanaan Program Praktik Lapangan.

Kegiatan yang dilakukan oleh praktikan tidak lepas dari pengawasan guru pamong dan dosen pembimbing. Praktikan melakukan bimbingan kepada guru pamong sebelum maupun sesudah mengajar. Sebelum mengajar, praktikan berkonsultasi mengenai salah satu perangkat pembelajaran yaitu RPP yang akan digunakan apakah model, metode maupun media yang digunakan sudah sesuai dengan materi yang akan diajarkan pada siswa. Setelah mengajar, praktikan tetap melakukan bimbingan atau meminta meminta guru pamong untuk memberikan kritik dan saran yang membangun.

E. Hal-hal yang mendukung dan menghambat selama PPL berlangsung

Dalam suatu kegiatan terdapat faktor pendukung dan penghambat. Praktikan dapat melaksanakan kegiatan PPL II dengan lancar dan dapat berjalan dengan baik karena didukung oleh beberapa faktor, antara lain :

1. Bentuk kesiapan dan kematangan pihak sekolah dalam membantu kelancaran pelaksanaan PPL II yang diwujudkan dalam bentuk:
 - a. Telah tersusunnya jadwal kegiatan mahasiswa PPL selama PPL II berlangsung di di SMP N 1 Tenganan. Penyediaan tempat atau ruangan untuk mahasiswa praktikan sehingga memungkinkan mahasiswa praktikan untuk melakukan diskusi yang menyangkut tentang kegiatan mahasiswa PPL.
 - b. Penyediaan sarana dan prasarana yang menunjang KBM.

- 2 Praktikan dapat menjalin hubungan baik dengan kepala sekolah, guru pamong dan guru yang lain, staf karyawan, siswa, serta anggota sekolah yang lain.
- 3 Hubungan antar mahasiswa praktikan cukup harmonis, saling membantu jika praktikan lain mengalami kesulitan atau kendala dalam membuat tugas atau melaksanakan kegiatan
- 4 Responsi siswa yang sangat berminat dalam mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi terutama setelah praktikan mulai mengajar di setiap kelas.

Adapun faktor penghambat antara lain :

1. Kurangnya sumber belajar bagi siswa sehingga pengetahuan siswa terbatas pada pemberian materi oleh guru dan media di luar sekolah.
2. Kurangnya prasarana dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa:

1. Setelah melaksanakan dan mengemban tugas mengajar dalam praktik pengalaman lapangan (PPL) mahasiswa program pendidikan akan terbuka lebar wawasan pengetahuannya dan mengetahui deskriptif tentang kondisi realitas sekolah yang nantinya akan digeluti setelah lulus nanti.
2. Peranan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sangat besar dalam pencapaian lulusan yang berkualitas pada setiap mahasiswa program pendidikan, yaitu sebagai tambahan wawasan mengenai aktualisasi kurikulum, pembelajaran dan perangkat yang menyertainya pada sekolah.
3. Mahasiswa praktikan setelah melakukan PPL ini mampu membuat Prota, Promes, RPP, kriteria ketuntasan minimal, Silabus dan pengembangan nilai silabus serta identifikasi SK KD.
4. Dilihat dari kondisi maupun keadaan sekolah di SMP N 1 Tengaran sudah cukup baik dengan masih perlu perbaikan di berbagai segi terutama prasarana dalam pembelajaran.

B. Saran

Untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas lulusan, maka SMP N 1 Tengaran perlu melakukan perbaikan di berbagai segi antara lain yaitu penambahan sarana dan prasarana pendukung belajar mengajar, peningkatan sumber daya pendidik, peningkatan kualitas input siswa.

Selain itu perlu juga menyampaikan saran kepada pihak UPT PPL bahwa tidak adanya monitoring dari pihak UPT secara kontinu sehingga pihak UPT tidak mengetahui kondisi sesungguhnya ditempat mahasiswa PPL.

LAMPIRAN

REFLEKSI DIRI

Nama : Mudha Prasetya Budi
NIM : 6101409160
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu mata kuliah wajib bagi mahasiswa program kependidikan di Universitas Negeri Semarang (Unnes). PPL adalah semua kegiatan kurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester-semester sebelumnya, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka memperoleh pengalaman dan keterampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau di tempat latihan lainnya.

PPL diadakan di Kabupaten Semarang, tepatnya di SMP Negeri 1 Tengaran, pada 30 Juli 2012 sampai dengan 20 Oktober 2012. PPL terbagi atas dua bagian, yaitu PPL I dan PPL 2. PPL I merupakan rangkaian kegiatan observasi. Dalam waktu kurang lebih dua minggu, mahasiswa PPL berkoordinasi untuk memperoleh data-data yang dibutuhkan dari sekolah latihan. Adapun PPL 2 merupakan praktik mengajar di kelas yang sesungguhnya bagi mahasiswa praktikan.

Refleksi diri ini berisi hal-hal yang praktikan amati dan alami selama melakukan PPL terkait proses pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 1 Tengaran, sebagai berikut.

A. Kekuatan dan Kelemahan Pembelajaran Penjasorkes

1. Kekuatan Pembelajaran Penjasorkes

Bidang studi Penjasorkes mempunyai beberapa kekuatan sebagai berikut.

- a. Menunjang siswa agar bergerak aktif dan dapat bergerak bebas karena penjasorkes adalah mapel yang menyenangkan.
- b. Mengembangkan kreativitas siswa baik dalam teori maupun praktik olahraga.
- c. Untuk membentuk kepribadian dan karakter siswa dalam menekuni salah satu kegiatan olahraga

2. Kelemahan Pembelajaran Penjasorkes

Kelemahan yang muncul dalam pembelajaran Penjasorkes ialah waktunya kurang efisien jika pembelajaran hanya berlangsung di dalam kelas dan hanya mengandalkan teori, siswa akan lebih senang dan cepat mengerti jika sesuatu itu dipraktikkan di lapangan.

B. Ketersediaan Sarana dan Prasarana dalam Kegiatan Belajar-Mengajar

Sarana dan prasarana yang terdapat di SMP Negeri 1 Tengaran sudah mendukung dan memadai untuk pelaksanaan proses pembelajaran olahraga.

Dukungan tersebut dapat diketahui dari adanya lapangan basket, voli, badminton, sepak bola serta lapangan untuk lompat jauh untuk alat yang mendukung untuk kegiatan pembelajaran penjasorkes sudah lengkap seperti bola kecil dan bola besar

C. Kualitas Guru Pamong dan Dosen Pembimbing

Guru pamong untuk mata pelajaran Olahraga adalah Drs. Khubaibin. Beliau adalah seorang yang ramah, terbuka, tegas dan sabar dalam membimbing praktikan terkait gambaran mengajar Olahraga dalam kelas yang sesungguhnya. Selain itu, beliau juga membimbing dengan baik dalam penyusunan RPP yang akan digunakan untuk mengajar.

Dosen pembimbing PPL adalah Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd. Beliau berperan dalam memberikan dukungan dan semangat kepada praktikan dalam mempersiapkan diri untuk melaksanakan PPL agar menjadi calon guru yang berkompeten.

D. Kemampuan Diri Praktikan

Selama PPL 2, praktikan berusaha semaksimal mungkin untuk melakukan observasi secara cermat dan teliti untuk memperoleh data-data yang dibutuhkan selama PPL I dilaksanakan. Meskipun demikian, praktikan juga membutuhkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak seperti kepala sekolah, koordinator guru pembimbing, guru pamong, dan dosen pembimbing untuk dapat mewujudkan tujuan tersebut dan menjadi calon guru yang handal.

E. Nilai Tambah yang Diperoleh Mahasiswa Setelah PPL 2

Setelah melakukan PPL 2, banyak hal yang praktikan peroleh, baik itu yang berkenaan dengan manajemen sekolah maupun yang berkaitan dengan koordinasi antarmahasiswa PPL. Berkaitan dengan manajemen sekolah, praktikan memperoleh pengalaman secara langsung tentang budaya SMP Negeri I Tengeran dan juga tentang struktur atau administrasi yang ada di sekolah tersebut. Praktikan mampu melatih diri tentang budaya, adat, atau bagaimana cara bersosialisasi dengan semua warga sekolah. Adapun berkenaan dengan koordinasi antarmahasiswa PPL, praktikan menjadi paham akan besarnya arti kerja sama di dalam kelompok, dan perlunya tenggang rasa terhadap sesama praktikan dalam kelompok PPL.

F. Saran Pengembangan Bagi Sekolah Latihan dan Universitas Negeri Semarang (Unnes)

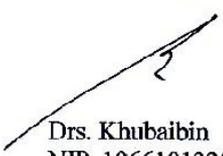
Berdasarkan serangkaian kegiatan yang ada dalam PPL 2, praktikan berharap agar sekolah latihan selalu meningkatkan mutu pendidikan dan potensi yang dimiliki dalam segala hal, termasuk sarana dan prasarana serta prestasi siswa. Guru-guru harus membimbing siswa-siswi dengan mengenali berbagai kompetensi yang dimiliki agar tumbuh bakat-bakat baru yang mungkin dapat menjadi masukan positif bagi sekolah.

Adapun bagi Unnes, praktikan berharap agar perencanaan pelaksanaan PPL di tahun-tahun mendatang lebih dimatangkan sehingga informasi yang

berkaitan dengan PPL tidak lagi simpang siur dan membingungkan calon mahasiswa praktikan.

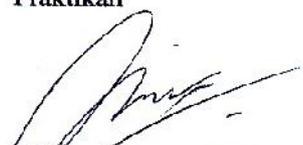
Tengaran, Oktober 2012

Mengetahui,
Guru Pamong Mata Pelajaran Olahraga



Drs. Khubaibin
NIP. 196610132005011003

Praktikan



Mudha Prasetya Budi
NIM 6101409160

KALENDER PENDIDIKAN TAHUN AJARAN 2012/2013

KALENDER PENDIDIKAN
TAHUN PELAJARAN 2012/2013
UNTUK SMP/MTs/SMPiB

BULAN	JULI 2012	AGUSTUS 2012	SEPTEMBER 2012	OKTOBER 2012
HARI	9	15	24	21
MINGGU	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24	1 8 15 22 29
SENIN	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	2 9 16 23 30
SELASA	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	3 10 17 24 31
RABU	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	4 11 18 25
KAMIS	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	5 12 19 26
JUMAT	6 13 20 27	3 10 17 24 31	1 8 15 22 29	6 13 20 27
SABTU	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	7 14 21 28

BULAN	NOPEMBER 2012	DESEMBER 2012	JANUARI 2013	FEBRUARI 2013
HARI	24	1	25	24
MINGGU	3 10 17 24	2 9 16 23 30	6 13 20 27	5 12 19 26
SENIN	4 11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21 28	6 13 20 27
SELASA	5 12 19 26	UR 16 23 30	8 15 22 29	7 14 21 28
RABU	6 13 20 27	UR 17 24	9 16 23 30	8 15 22 29
KAMIS	7 14 21 28	UR 18 25	10 17 24 31	9 16 23 30
JUMAT	8 15 22 29	UR 19 26	1 8 15 22	10 17 24 31
SABTU	9 16 23 30	UR 20 27	2 9 16 23	11 18 25

BULAN	MARET 2013	APRIL 2013	MEI 2013	JUNI 2013
HARI	20	20	21	7
MINGGU	3 10 17 24 31	7 14 21 28	15 22 29	2 9 16 23 30
SENIN	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
SELASA	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
RABU	6 13 20 27	3 10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26
KAMIS	7 14 21 28	4 11 18 25	9 16 23 30	6 13 20 27
JUMAT	8 15 22 29	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28
SABTU	9 16 23 30	6 13 20 27	1 8 15 18	8 15 22 29

BULAN	JULI 2013
HARI	-
MINGGU	1 8 15 22 29
SENIN	2 9 16 23 30
SELASA	3 10 17 24 31
RABU	4 11 18 25

KETERANGAN :

- Tahun Pelajaran 2011/2012
- Hari-hari Pertama Masuk Satuan Pendidikan
- Waktu Pembelajaran Efektif
- Ulangan Akhir Semester/Konfirmasi Kelas
- Ramadul/Perayaan Penyerahan Buku Laporan Hasil Belajar
- Mengikuti Upacara Hari Besar Nasional
- Libur Hari Minggu

- Perkiraan Libur Umum
- Libur Bulan Ramadhan, dan Sedekah/Semuran Hari Raya Idul Fitri
- Libur Hari Raya Idul Fitri
- Kegiatan Tengah Semester
- Ujian Nasional SMP/MTs/SMPiB (Utama)
- Ujian Nasional SMP/MTs/SMPiB (Sisulan)
- Penyerahan Buku Laporan Hasil Belajar

MENGHITUNG HARI EFEKTIF DAN MINGGU EFEKTIF

No	Bulan (2012/2013)	Jumlah Hari Efektif (HE)	Jumlah Minggu Efektif (ME)
1	Juli	9	1 minggu, 1 hari
2	Agustus	15	3 minggu
3	September	24	4 minggu, 1 hari
4	Oktober	21	3 minggu, 2 hari
5	November	25	4 minggu, 3 hari
6	Desember	4	1 hari
	Jumlah smt ganjil	98	16 Minggu Efektif, 2 hari
7	Januari	25	5 minggu
8	Februari	24	4 minggu, 2 hari
9	Maret	20	4 minggu
10	April	20	3 minggu, 2 hari
11	Mei	21	4 minggu, 1 hari
12	Juni	6	1 minggu, 1 hari
	Jumlah smt genap	116	22 Minggu Efektif

Jumlah jam pelajaran 2 jam pelajaran/minggu

1 jam pelajaran 40 menit

Semester ganjil

Jumlah minggu efektif X 4

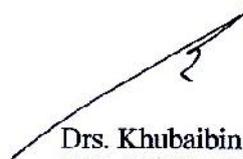
$16 \times 2 = 32$ jampel/minggu

Semester genap

Jumlah minggu efektif X 4

$22 \times 2 = 44$ jampel/minggu

Mengetahui,
Guru Pamong Mata Pelajaran Olahraga



Drs. Khubaibin
NIP. 196610132005011003

**PROGRAM TAHUNAN
TAHUN PELAJARAN 2012 / 2013**

Nama Sekolah : SMP N 1 Tenganan
Mata Pelajaran : Penjasorkes)
Kelas / Semester : VII / 1

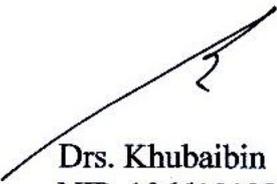
STANDAR KOMPETENSI	KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	ALOKASI WAKTU	KET
1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik. 	2 x 40menit	
	1.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik , serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan **)	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. 	2x40menit	

STANDAR KOMPETENSI	KOMPETENSI DASAR	MATERI PEMBELAJARAN	ALOKASI WAKTU	KET
	1.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan. **)	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar tolak peluru (awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan dengan koordinasi yang baik. 	2x40menit	
	1.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri dengan koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat mengetahui teknik dasar tendangan belakang pada pencak silat 	2x40menit	

Tengaran, Oktober 2012

Mengetahui,
Guru Pamong Mata Pelajaran Olahraga

Praktikan


Drs. Khubaibin
NIP. 196610132005011003


Mudha Prasetya Budi
NIM 6101409160

SILABUS

Nama Sekolah : SMP 1 Tenganan

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas / Program : VII

Semester : 1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Alokasi : 16 x 40 menit

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu (menit)	Sumber/ Bahan/ Alat
<p>1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)</p>	<p>Permainan Sepak Bola</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik menyundul • Bermain sepak bola dengan pola penyerangan sederhana berdasarkan prinsip gerakan yang tersusun, operan langsung, dan mencari ruang kosong. <p>Permainan Bola</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah pemanasan siswa bagi dalam kelompok, salah satu anggota kelompok tugasnya melambungkan bola, anggota lainnya melakukan gerakan menyundul (cara menyundul badan diayunkan ke belakang, tumit agak diangkat, leher ditegangkan sambil digerakkan ke depan, perkenaannya di dahi) setelah itu berlari kebelakang kelompoknya. • Teknik menyundul yang dilakukan siswa adalah arah depan, samping, kontrol dan menembak • Bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi berdasarkan nilai kerjasama, kejujuran dan semangat. <ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik menyundul • Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri 	Tes perbuatan	2 x 40 menit	<p>Danny Mielke.2007.D asar-dasar sepakbola.Bandung:Pakar Raya</p> <p>Stop Watch, pluit, bola, lapangan sepak bola, corong</p>

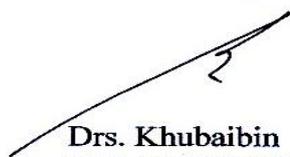
Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu (menit)	Sumber/ Bahan/ Alat
	<p>Voli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan teknik smash dan block <p>Permainan Bola Basket</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik lay up shot 	<p>pemanasan, secara klasikal melakukan latihan gerakan smash tanpa bola</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian berlatih melakukan smash dengan bola diumpan semi. • Secara bergantian melakukan block di depan net • Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi berdasarkan nilai kerja sama, kejujuran, semangat dan percaya diri <ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal berlatih langkah kaki lay up kanan dari sikap diam, jalan dan berlari • Secara bergantian dalam kelompoknya siswa berlatih langkah lay up kanan dengan menggunakan bola mulai dari dribble di tempat dilanjutkan dengan dribble berjalan • Secara bergantian siswa berlatih langkah lay up kanan tanpa awalan ke ring • Secara bergantian siswa berlatih langkah lay up kanan, diawali dribble di tempat dilanjutkan lay up ke arah ring 	<ul style="list-style-type: none"> • melakukan teknik smash dan block • Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri • Melakukan keterampilan lay up kanan • Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya 	<p>Tes perbuatan</p> <p>Tes perbuatan</p>	<p>2 x 40 menit</p> <p>2 x 40 menit</p>	<p>Nuril Ahmadi.2007. Panduan olahraga bola voli.Surakarta: Era Pustaka Utama</p> <p>Lapangan bola voli, pluit, bola, net, kapur, stop watch</p> <p>Jon Oliver.2003.Dasar-dasar bola basket.Bandung:Pakar Raya</p> <p>Stop watch, pluit, lapangan bola basket, bola, corong</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu (menit)	Sumber/ Bahan/ Alat
<p>1.3. Mempraktikkan keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri</p>	<p>Tenis Lapangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik pukulan forehand dan backhand 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian siswa berlatih dribble sambil berlari dilanjutkan lay up kanan ke arah ring • Bermain bola basket 5 on 5 dengan peraturan yang dimodifikasi. • Siswa dibagi secara berpasangan untuk kemudian melakukan teknik pukulan forehand dan backhand secara bergantian • Siswa dibagi secara berpasangan untuk kemudian melakukan teknik pukulan forehand dan backhand secara langsung (voli) 	<p>diri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik pukulan forehand • Melakukan teknik pukulan backhand 	<p>Tes perbuatan</p>	<p>2 x 40 menit</p>	<p>Gunarso.2008. <i>Teknik-teknik Dasar Tennis Lapangan</i>. Jakarta : Gramedia.</p> <p>Stop watch, pluit, lapangan tenis, net, raket, bola</p>
<p>1.4. Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan</p>	<p>Lompat Jauh</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lompat jauh gaya berjalan di udara (walking in the air) 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian siswa melakukan latihan tolakan tanpa awalan • Secara bergantian siswa melakukan latihan tolakan dengan awalan 1 langkah • Secara bergantian siswa melakukan latihan tolakan dengan awalan 3 langkah disertai gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik nomor lompat jauh gaya berjalan di udara (walking in the air) 	<p>Tes perbuatan</p>	<p>2 x 40 menit</p>	<p>Drs. Yoyo Bahagia, dkk. 2000. <i>Atletik</i>. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah</p> <p>Stopwatch,</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu (menit)	Sumber/ Bahan/ Alat
percaya diri		<p>berjalan di udara</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian siswa melakukan latihan tolakan dengan awalan 7-9 langkah • Secara bergantian siswa melakukan latihan gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara secara keseluruhan 				pluit, bak pasir, cangkul
1.5.Mempraktikkan keterampilan salah satu cabang olahraga bela diri serta nilai kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri	<p>Pencak Silat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik sikap pasang hadap • Teknik sikap pasang samping • Teknik sikap pasang belakang 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal siswa berlatih melakukan sikap pasang hadap • Secara klasikal siswa berlatih melakukan sikap pasang samping • Secara klasikal siswa berlatih melakukan sikap pasang belakang 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik sikap pasang hadap • Melakukan teknik sikap pasang samping • Melakukan teknik sikap pasang belakang 	Tes perbuatan	2 x 40 menit	<p>http://www.scribd.com/doc/7651782/sikap-hadap-pencak-silat</p> <p>stopwatch, pluit, lapangan</p>

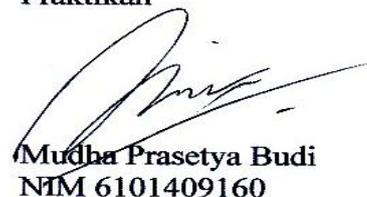
Tengaran.....Oktober 2012

Mengetahui,
Guru Pamong Mata Pelajaran Olahraga



Drs. Khubaibin
NIP. 196610132005011003

Praktikan



Mudha Prasetya Budi
NIM 6101409160

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMP N1 Tenganan
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / 1
Pertemuan	: 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu	: 2 X 40 menit
Standar Kompetensi	:1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
Kompetensi Dasar	:1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan serta dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**).
Indikator	: 1. Melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik. 2. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

I. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

II. Materi Pembelajaran

Permainan Sepakbola

- I. Variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.
- II. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim dengan baik dalam bentuk pertandingan.

Nilai Yang Dikembangkan

- Disiplin
- Kerjasama
- Kreatifitas
- Tanggung Jawab

III. Metode Pembelajaran

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

IV. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola
- Pemanasan khusus sepakbola dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.
- Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

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

V. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Bola sepak atau sejenisnya
- Lapangan permainan sepakbola atau lapangan sejenisnya
- Tiang gawang
- Tiang pancang atau sejenisnya
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran

- Media cetak
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku permainan sepakbola
 - Olahraga untuk Perguruan Tinggi, Arma Abdullah, FPOK Yogyakarta
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar permainan sepakbola
 - Rekaman/cuplikan pertandingan sepakbola (liga sepakbola)

VI. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar menendang, menahan/mengontrol, menggiring dan menembak bola sepak, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan sepakbola (Penilaian keterampilan cabang)

No	Nama Siswa	Mengumpan				Mengontrol				Menggiring				Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
dsb																	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																	

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menendang dan menahan bola ke sasaran tembok) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 30 kali > 25 kali	100%	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	90%	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70%	Kurang
..... < 15 kali < 10 kali	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menggiring bola) melewati rintangan selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 25 rintangan > 20 rintangan	100%	Sangat Baik
20 – 24 rintangan	16 – 19 rintangan	90%	Baik
15 – 19 rintangan	11 – 14 rintangan	80%	Cukup
10 – 14 rintangan	7 – 10 rintangan	70%	Kurang
..... < 10 rintangan < 7 rintangan	60%	Kurang Sekali

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																		NA
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
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 teknik dasar permainan sepakbola dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															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.																	
4.																	
5.																	
dst																	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																	

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan formasi permainan sepakbola!
2.	Sebutkan macam-macam formasi dalam permainan sepakbola!
3.	Jelaskan cara bermain sepakbola dengan formasi 4-2-4!
4.	Jelaskan cara bermain sepakbola dengan formasi 4-3-3!
5.	Jelaskan cara bermain sepakbola dengan formasi 4-4-2!

2 Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							

10.							
	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%

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMP N 1 TENGARAN
Mata Pelajaran	: PENJASORKES
Kelas	: VIII
Alokasi Waktu	: 2x2x40 menit (2 pertemuan)
Standar Kompetensi	: 1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar dasar	: 1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)
Indikator	: Siswa mampu : <ul style="list-style-type: none">• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar dan menangkap bola, menggiring bola dan menembak ke ring basket.• menguasai teknik dasar melempar, menangkap bola chest pass.• menguasai teknik dasar melempar, menangkap bola bounce pass.• menguasai teknik dasar melempar, menangkap bola over head pass.• menguasai teknik dasar melempar, menangkap bola side pass.• Menguasai teknik dasar lay up.• Bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah pembelajaran selesai, siswa dapat :

- Melakukan teknik dasar melempar dan menangkap bola (chest pass, bounce pass, over head pass, dan side pass), menggiring dan menembak bola ke ring basket

- Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar dan menangkap bola (chest pass, bounce pass, over head pass, dan side pass), menggiring bola dan menembak ke ring basket
- Bermain bola basket dengan menerapkan teknik dasar melempar dan menangkap bola (chest pass, bounce pass, over head pass, dan side pass), menggiring dan menembak bola ke ring basket
- Dapat bermain bola basket secara sederhana sesuai dengan peraturan permainan bola basket

II. MATERI AJAR

- Teknik dasar melempar dan menangkap bola basket
- Teknik dasar menggiring bola basket
- Teknik dasar menembak bola ke ring basket
- Teknik dasar lay up
- Bermain dalam kelompok
- Peraturan permainan

Nilai Yang Dikembangkan

- Disiplin
- Kerjasama
- Kreatifitas
- Tanggung Jawab

III. MODEL PEMBELAJARAN

- Timbal balik (*Resiprocal*)

KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
1. Kegiatan Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan Penjelasan tujuan pelajaran • Pemanasan secara umum • Berlari mengelilingi lapangan bola basket/lari variasi • Pemanasan khusus bola basket dalam bentuk permainan 	10 menit

<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>Eksplorasi (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar melempar dan menangkap bola basket (chest pass, bound pass, over head pass, side pass), menggiring bola dan menembak bola basket ke ring basket dengan berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik, serta menjelaskan tentang teknik dasar melakukan lay up. • Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar dan menangkap bola basket dengan berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik,serta menjelaskan tentang teknik dasar melakukan lay up. <p>Elaborasi (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salah satu siswa yang punya pengalaman bertanding bola basket bercerita tentang pertandingan bola basket • Melakukan latihan tanpa bola maupun dengan bola teknik dasar melempar dan menangkap bola basket (chest pass, bound pass, over head pass, side pass), menggiring bola dan menembak bola basket ke ring basket dengan berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik,serta dilanjutkan dengan lay up. • Melakukan latihan vareasi dan kombinasi teknik melempar dan menangkap bola basket (chest pass, bound pass, over head pass, side pass), menggiring bola dan menembak bola basket ke ring basket dengan berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik,serta dilanjutkan dengan melakukan lay up. <p>Konfirmasi (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengamatan dan evaluasi secara langsung oleh guru saat siswa melakukan latihan • Evaluasi secara klasikal dari contoh siswa yang belum benar cara melakukannya maupun contoh siswa yang sudah benar melakukannya 	<p>60 menit</p>
<p>4. Kegiatan Akhir</p>	<p>10 menit</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan (colling down), relaksasi • Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari • Berbaris dan berdoa 	
---	--

IV. ALAT, BAHAN DAN SUMBER BELAJAR

3. Alat Pembelajaran :

- Bola basket
- Lapangan permainan bola basket
- Ring basket
- kun
- Peluit
- Jam sport

4. Sumber Pembelajaran

- Media cetak
 - Buku permainan : Olahraga untuk perguruan Tinggi, Yogyakarta : STO
 - Modul

VI. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan bolabasket (Penilaian keterampilan cabang)

No	Nama Siswa	Lempar tangkap					Menggiring					Menembak				Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir	
		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4					
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
Dsb																				

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (melempar dan menangkap bolabasket) bola dilempar dan ditangkap ke arah sasaran dinding selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
30 kali ke atas	25 kali ke atas	100%	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	90%	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70%	Kurang
Kurang dari 15 kali	Kurang dari 10 kali	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (menggiring bola) melewati rintangan selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
18 rintangan ke atas	15 rintangan ke atas	100	Sangat Baik
15 – 17 rintangan	12 – 14 rintangan	90	Baik
12 – 14 rintangan	9 – 11 rintangan	80	Cukup
8 – 11 rintangan	6 – 8 rintangan	70	Kurang
Kurang dari 8 rintangan	Kurang dari 6 rintangan	60	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menembak ke ring basket) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
20 ke atas	17 ke atas	100	Sangat Baik
16 – 19 angka	15 – 18 angka	90	Baik

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik menembak permainan bolabasket!
2.	Jelaskan yang dimaksud dengan pivot permainan bolabasket!
3.	Jelaskan cara melakukan melempar dan menangkap bolabasket berpasangan!
4.	Jelaskan cara melakukan menggiring bolabasket dilanjutkan dengan menembak bolabasekt!
5.	Jelaskan cara bermaian bolabasket!

2 Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
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 = 75 - 79
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 65 - 74
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = < 65

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMP N 1 Tenganan
Mata Pelajaran	: PENJASORKES
Kelas/Semester	: VIII / 1
Alokasi Waktu	: 2 x40 menit (80 menit)
Standar Kompetensi	: Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
Kompetensi Dasar olahraga atletik dengan	: Mempraktikkan keterampilan bermain Menggunakan peraturan yang dimodifikasi
Indikator	: Pertemuan 1 Siswa mampu : <ul style="list-style-type: none">• Melakukan teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

Pertemuan 1

Setelah pembelajaran selesai, siswa dapat :

- Siswa dapat melakukan teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

II. MATERI AJAR

Pertemuan 1

Atletik (Lari jarak pendek)

- Teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
- Variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

Nilai Yang Dikembangkan

- Disiplin
- Kerja Keras
- Mandiri
- Ulet

III. MODEL PEMBELAJARAN

- Demonstrasi
- *Inclusive* (cakupan)
- Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
- Permainan (*game*)
- Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

IV. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan 1

KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
1. Kegiatan Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Persiapan/ganti pakaian olahraga • Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pelajaran • Pemanasan secara umum • Berlari mengelilingi lapangan • Pemanasan khusus lari jarak pendek dalam bentuk permainan 	10 menit
2. Kegiatan Inti Eksplorasi (10 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar lari 	60 menit

<p>jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.</p> <p>Elaborasi (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. <p>Konfirmasi (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengamatan dan evaluasi secara langsung oleh guru saat siswa melakukan latihan • Evaluasi secara klasikal dari contoh siswa yang belum benar cara melakukannya maupun contoh siswa yang sudah benar melakukannya 	
<p>3. Kegiatan Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan (colling down), relaksasi • Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari • Berbaris dan berdoa 	<p>10 menit</p>

V. ALAT, BAHAN DAN SUMBER BELAJAR

1. Alat Pembelajaran :

- Lintasan lari
- Tali pembatas/kapur
- Bendera start
- Corong
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran

- Media cetak
 - Buku permainan sepakbola : Olahraga untuk perguruan Tinggi, Yogyakarta : STO
 - Modul

VI. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar lari jarak pendek (100 meter), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (Penilaian keterampilan cabang)

No	Nama Siswa	Sikap Awal				Gerakan Lari				Finish				Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
dsb																	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																	

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (lari jarak pendek 100 meter).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... < 14 detik < 16 detik	100
14.01 – 15.00 detik	16.01 – 17.00 detik	90
15.01 – 16.00 detik	17.01 – 18.00 detik	80
16.01 – 17.00 detik	18.01 – 19.00 detik	70
..... > 17.00 detik > 19.00 detik	60

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															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	
No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															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.																				
4.																				
5.																				
dst																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
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 teknik dasar lari jarak pendek (100 meter) dengan metode resiprokal :

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik dasar lari jarak pendek!
2.	Sebutkan macam-macam start lari jarak pendek!
3.	Jelaskan cara melakukan start lari jarak pendek!
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan lari jarak pendek 100 meter!
5.	Jelaskan cara melakukan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek 100 meter!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
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 = 75 – 79
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 65 – 74
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 6

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMP N 1 Tenganan
Mata Pelajaran	: PENJASORKES
Kelas/Semester	: 7/ 1
Alokasi Waktu	: 2 x 40menit (80menit)
Standar Kompetensi	: Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
Kompetensi Dasar dengan	: Mempraktikkan keterampilan olahraga atletik menggunakan peraturan yang dimodifikasi
Indikator	: Siswa mampu : <ul style="list-style-type: none">• Melakukan teknik dasar tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah pembelajaran selesai, siswa dapat :

- Melakukan teknik dasar tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.

II. MATERI AJAR

Atletik (Nomor tolak peluru)

- Teknik dasar tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan)dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.

<p>Variasi</p> <p>1. Kegiatan Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persiapan/ganti pakaian olahraga • Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pelajaran • Pemanasan secara umum • Berlari mengelilingi lapangan • Pemanasan khusus dalam bentuk permainan 	<p>10 menit</p>
<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>Eksplorasi (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar tolak peluru baik tanpa peluru maupun dengan peluru yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar tolak peluru (awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik. <p>Elaborasi (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan teknik dasar tolak peluru (awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar tolak peluru (awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik. <p>Konfirmasi (10menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengamatan dan evaluasi secara langsung oleh guru saat siswa melakukan latihan • Evaluasi secara klasikal dari contoh siswa yang belum benar cara melakukannya maupun contoh siswa yang sudah benar melakukannya 	<p>60 menit</p>
<p>3. Kegiatan Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan (colling down), relaksasi • Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari • Berbaris dan berdoa • Ganti pakaian untuk proses pembelajaran berikutnya 	<p>10 menit</p>

--	--

III. ALAT, BAHAN DAN SUMBER BELAJAR

1. Alat Pembelajaran :

- Lapangan rumput
- Peluru
- kapur
- Bendera
- KUN
- Peluit
- Meteran

2. Sumber Pembelajaran

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Buku : Olahraga untuk perguruan Tinggi, Yogyakarta : STO
 - Modul

IV. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar tolak peluru, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan jauhnya melakukan tolak peluru (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar tolak peluru (Penilaian keterampilan cabang)

No	Nama Siswa	Sikap Awal				Gerakan				Sikap Akhir				Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
dsb																	

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (tolak peluru).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 12 meter > 11 meter	100	Sangat Baik
11,00 – 11.99 meter	10.00 – 10.99 meter	90	Baik
10.00 – 10.99 meter	9.00 – 9.99 meter	80	Cukup
9.00 – 9.99 meter	8.00 – 8.99 meter	70	Kurang
..... < 9.00 meter < 8.00 meter	60	Kurang Sekali

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															NA				
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri				Sportivitas			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
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 teknik dasar tolak peluru dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															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.																						
4.																						
5.																						
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.	Sebutkan macam-macam cara memegang peluru!
2.	Sebutkan teknik dasar tolak peluru!
3.	Jelaskan cara memegang peluru!
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan menolak peluru!
5.	Jelaskan cara melakukan gerakan saat lepasnya peluru!

2 Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian	Jumlah	Nilai	Kriteria
-----	------------	-----------------	--------	-------	----------

		Psikomotor	Afektif	Kognitif		Akhir	
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

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

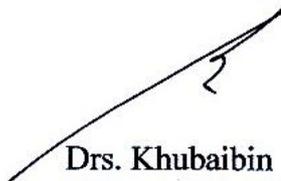
Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 75 – 79
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 65 – 74
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 65

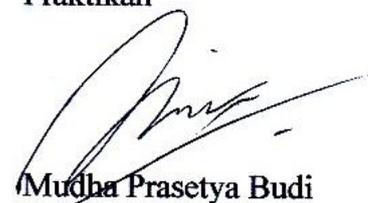
Tengaran, Oktober 2012

Mengetahui,
Guru Pamong Mata Pelajaran Olahraga

Praktikan



Drs. Khubaibin
NIP. 196610132005011003



Mudha Prasetya Budi
NIM 6101409160

**DAFTAR HADIR DOSEN
KOORDINATOR PPL
PROGRAM : PBSI/TAHUN : 2012/2013**

Sekolah Latihan : SMP Negeri 1 Tengeran
 Dosen Koordinator : Drs. R. Indriyanto, M. Hum
 Jurusan / Fakultas : PJKR/FIK

No.	Tanggal	Uraian Materi	Mahasiswa yang dikoordinir	Tanda Tangan
1.	30 Juli 2012	Penerjunan PPL	Mudha Prasetya Budi	
2.	Oktober 2012	Monitoring PPL	Mudha Prasetya Budi	
3.	Oktober 2012	Penarikan PPL	Mudha Prasetya Budi	

2012
 PLT Kepala SMP N 1 Tengeran,

 D. Sudarti
 NIP 196310091989031011