

**LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SMK MUHAMMADIYAH PEKALONGAN**



Disusun oleh:

**Nama : Imanudien Setia Budi
NIM : 6301409027
Jurusan : PKLO**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2012**

LEMBAR PENGESAHAN

Laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) II di SMK Muhammadiyah
Pekalongan ini telah disusun sesuai dengan Pedoman PPL UNNES.

Hari : Selasa

Tanggal : 9 November 2012

Disahkan Oleh :

Dosen Koordinator

Kepala Sekolah

Drs. Suwadi
NIP.19480816975011003

Drs. Indrato, M.Si
NBM. 874 828

Kepala Pusat Pengembangan PPL UNNES

Drs. Masugino, M.Pd
NIP. 195207211980121001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayahNya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan Praktik Pengalaman Lapangan 2 (PPL 2) di SMK Muhammadiyah Pekalongan tanpa suatu halangan apapun.

Keberhasilan pelaksanaan PPL 2 ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan bimbingan dari pihak yang terkait. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr.H. Soedjiono Sastroatmojo, M.Si, selaku Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Masugino, M.Pd, selaku Kepala UPT PPL Universitas Negeri Semarang.
3. Drs. Indarto, M.Si, selaku Kepala SMK Muhammadiyah Pekalongan.
4. Drs. Suwadi, selaku dosen Koordinator PPL SMK Muhammadiyah Pekalongan.
5. Dimas Kurniawan, S.OR selaku guru pamong SMK Muhammadiyah Pekalongan,
6. Bapak/Ibu guru serta karyawan dan peserta didik SMK Muhammadiyah Pekalongan yang telah bersedia memberikan waktu dan kesempatan dalam pelaksanaan PPL 2 ini,
7. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan PPL 2.

Semoga laporan PPL 2 ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait dan khususnya bagi penyusun. Kritik dan saran yang membangun diharapkan sebagai bekal agar menjadi lebih baik. Atas perhatian dan koreksi yang diberikan penyusun sampaikan terima kasih.

Semarang, Oktober 2012

(Penulis)

DAFTAR ISI

| | |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Halaman Judul | i |
| Lembar Pengesahan | ii |
| Kata Pengantar | iii |
| Daftar Isi | iv |
| LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2 | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Tujuan | 2 |
| C. Manfaat | 2 |
| BAB II LANDASAN TEORI | |
| A. Dasar Hukum | 4 |
| B. Status, Peserta, Bobot Kredit dan Tahapan | 5 |
| C. Persyaratan dan Tempat | 6 |
| BAB III PELAKSANAAN PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN | |
| A. Waktu dan Tempat | 7 |
| B. Tahapan Kegiatan | 7 |
| C. Materi Kegiatan | 8 |
| D. Proses Pembimbingan | 8 |
| E. Hal-Hal yang Mendukung dan Menghambat Kegiatan PPL 2 | 8 |
| F. Guru Pamong | 9 |
| H. Dosen Pembimbing | 9 |
| BAB IV PENUTUP | |
| A. Simpulan | 10 |
| B. Saran | 10 |
| REFLEKSIDIRI | |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Era globalisasi menuntut adanya perubahan pada semua bidang kehidupan, diantaranya adalah bidang pendidikan. Mutu pendidikan yang baik dapat menjadi tolak ukur dalam menghadapi perkembangan IPTEKS di era globalisasi ini. Kompetensi sebagai seorang guru, yang meliputi kompetensi profesional, paedagogik, kepribadian, dan sosial merupakan dasar yang dapat menguatkan mutu pendidikan tersebut. Pentingnya mutu pendidikan menyebabkan perlunya reformasi di bidang pendidikan dalam mencapai tujuannya untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Mahasiswa program studi kependidikan yang merupakan calon pendidik bangsa diharuskan mempunyai bekal pengetahuan dan pengalaman yang cukup sebelum mengajar.

Langkah yang perlu ditempuh untuk memenuhi tuntutan tersebut adalah dengan kegiatan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan). UNNES yang merupakan salah satu Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK) yang memiliki fungsi utamanya adalah untuk mendidik calon guru dan tenaga kependidikan yang profesional. Sebagai calon guru profesional dalam melaksanakan tugas profesi kependidikan mampu menunjukkan keprofesionalannya yang ditandai dengan penguasaan kompetensi akademik kependidikan dan kompetensi penguasaan substansi bidang studi sesuai dengan ilmunya.

Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah program pendidikan yang diselenggarakan untuk mempersiapkan lulusan S1 kependidikan agar menguasai kompetensi guru secara utuh sesuai dengan Standar Nasional Pendidikan (SNP), sehingga dapat memiliki pengalaman nyata dan beradaptasi dengan lingkungan yang akan menjadi profesi yang akan dijalani setelah lulus program S1.

Kegiatan PPL di Universitas Negeri Semarang dilakukan dalam 2 tahap yaitu PPL 1 dan PPL 2. Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan 2 (PPL 2) di Tahun Pelajaran 2012/2013 merupakan bagian dari rangkaian kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan 1 (PPL 1) yang sudah dilaksanakan sebelumnya. Kegiatan

PPL 2 tidak dapat lepas dari kegiatan PPL 1, hanya saja pada PPL 1 lebih menekankan pada observasi, sedangkan pada kegiatan PPL 2 lebih menekankan pada praktik mengajar atau dapat dikatakan praktikan sudah berdiri sebagai calon guru di kelas.

SMK Muhammadiyah Pekalongan merupakan tempat Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang dipilih oleh praktikan dari UNNES guna mengembangkan pengalaman lapangan yaitu tempat menimba ilmu dan implementasi teori dalam dunia nyata sebagai calon seorang pendidik. Dengan demikian, setelah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan 2 (PPL 2), praktikan dinilai sudah siap untuk mengajar karena mereka sudah memperoleh bekal pengalaman dan ketrampilan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pembelajaran di sekolah.

B. Tujuan

Tujuan pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 diantaranya adalah:

1. Tujuan Khusus

Untuk mempersiapkan lulusan S1 kependidikan agar menguasai kompetensi guru secara utuh sesuai dengan Standar Nasional Pendidikan (SNP) sehingga dapat memperoleh pengakuan tenaga pendidik profesional.

2. Tujuan Umum

Untuk melaksanakan serangkaian praktik mengajar, mulai dari penyusunan perencanaan pembelajaran, kegiatan pembelajaran terbimbing, hingga evaluasi pembelajaran.

C. Manfaat

Manfaat yang dapat diperoleh praktikan dalam pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2, adalah sebagai berikut:

1. Mendapat kesempatan mempraktikkan bekal yang diperoleh selama perkuliahan kedalam proses belajar mengajar yang sesungguhnya, mengetahui dan mengenal secara langsung kegiatan pembelajaran dan kegiatan lain di sekolah.

2. Memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar memiliki kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial
3. Mendewasakan cara berpikir, meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam penelaahan, perumusan, dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah.
4. Dapat menambah wawasan dan pengalaman mahasiswa praktikan tentang model dan cara pembelajaran yang efektif dan efisien.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dasar Hukum

Dasar dari pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah:

- a. Undang-undang:
 1. No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Lembaran Negara Tahun 2003 Nomor 78, tambahan Lembaran Negara Nomor 4301),
 2. Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen (Lembaran Negara RI Tahun 2005 Nomor 157, Tambahan Lembaran Negara RI Nomor 4586),
- b. **Peraturan Pemerintah:**
 1. Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan (Lembaran Negara RI Tahun 2005 No.41, Tambahan Lembaran Negara RI No.4496),
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan (Lembaran Negara Tahun 2010 Nomor 23, Tambahan Lembaran Negara Nomor 5105) sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 66 Tahun 2010 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan (Lembaran Negara Tahun 2010 Nomor 112, Tambahan Lembaran Negara Nomor 5157),
- c. Keputusan Presiden:
 1. Nomor 271 Tahun 1965 tentang Pengesahan Pendirian IKIP Semarang,
 2. Nomor 124 Tahun 1999 tentang Perubahan IKIP Semarang, Bandung dan Medan menjadi Universitas,
- d. Peraturan Menteri
 1. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 59 Tahun 2009 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Semarang,

2. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 8 Tahun 2011 tentang Statuta Universitas Negeri Semarang,
- e. Keputusan Menteri
1. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 232/U/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa,
 2. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 234/U/2000 tentang Pedoman Pendirian Perguruan Tinggi,
 3. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 176/MPN.A4/KP/2010 tentang Pengangkatan Rektor Universitas Negeri Semarang Masa Jabatan 2010-2014,
- f. Peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 65 Tahun 2009 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan Bagi Mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang,
- g. Keputusan Rektor
1. Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang 46/O/2001 tentang Jurusan dan Program Studi di Lingkungan Fakultas serta Program studi pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang,
 2. Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 162/O/2004 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Universitas Negeri Semarang
 3. Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 163/O/2004 tentang Pedoman Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa Universitas Negeri Semarang,

B. Status, Peserta, Bobot Kredit dan Tahapan

1. Peserta PPL merupakan mahasiswa program S1 kependidikan
2. Bobot Kredit:
 - a. Mata kuliah PPL memiliki bobot kredit 6 SKS, yang dibagi dalam PPL1 dengan bobot 2 SKS, dan PPL2 dengan bobot 4 SKS,

- b. 1 SKS untuk mata kuliah praktik dalam satu semester memerlukan waktu pertemuan: $4 \times 1 \text{ jam (60 menit)} \times 18 \text{ pertemuan} = 72 \text{ jam pertemuan}$.
- 3. Tahapan PPL:
 - a. PPL 1:

PPL1 meliputi *microteaching*, pembekalan, serta observasi dan orientasi di sekolah/tempat latihan,
 - b. PPL 2:
 - 1) Membuat perencanaan pembelajaran dan media, melaksanakan pembelajaran terbimbing dan mandiri, serta menyusun laporan,
 - 2) Melaksanakan kegiatan non pembelajaran, seperti ekstrakurikuler.

C. Persyaratan dan Tempat

- 1. Syarat
 - a. Menempuh minimal 110 SKS dibuktikan dengan KHS dan KRS pada semester enam (6),
 - b. Mendaftarkan diri sebagai calon peserta PPL secara *online*,
 - c. PPL2 dilaksanakan setelah PPL1.
- 2. Tempat Pelaksanaan
 - a. PPL dilaksanakan di kampus dan di sekolah/tempat latihan,
 - b. Tempat praktik ditetapkan berdasarkan persetujuan Rektor dengan Dinas Pendidikan Kabupaten/Kota atau pimpinan lain yang setara dan terkait dengan tempat latihan,
 - c. Penempatan mahasiswa di sekolah/tempat latihan sesuai minat.

BAB III

PELAKSANAAN PPL

A. Waktu dan Tempat

Jadwal pelaksanaan PPL 2 dimulai dari tanggal 27 Agustus 2012 sampai dengan 20 Oktober 2012.

Lokasi tempat PPL yaitu di SMK Muhammadiyah Pekalongan yang berlokasi di Jalan AMD Kramatsari No.1, Kota Pekalongan.

B. Tahapan Kegiatan

Tahapan yang akan dilaksanakan selama kegiatan PPL di SMK Muhammadiyah Pekalongan adalah:

1. Kegiatan di kampus, meliputi:
 - a. Pembekalan
Pembekalan dilakukan di kampus selama 3 hari, yaitu tanggal 24, 25, dan 26 Juli 2012.
 - b. Upacara Penerjunan
Upacara penerjunan dilaksanakan di depan gedung Rektorat UNNES pada tanggal 30 Agustus 2012 pukul 07.00 WIB sampai selesai.
2. Kegiatan Inti
 - a. Pengenalan lapangan
Kegiatan pengenalan lapangan di SMK Muhammadiyah Pekalongan dilaksanakan pada PPL 1 yaitu tanggal 1 Agustus – 12 Agustus 2012. Sehingga data pengenalan lapangan tidak dilampirkan kembali karena sudah dilampirkan pada laporan PPL 1.
 - b. Pengajaran terbimbing
Pengajaran terbimbing dilakukan oleh mahasiswa praktikan di bawah bimbingan guru pamong dan dosen pembimbing. Sebelum melakukan pembelajaran di kelas, praktikan sudah menyiapkan perangkat pembelajaran seperti Program Tahunan (Prota), Program Semester (Promes), Silabus, dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

(RPP) yang telah dikonsultasikan terlebih dahulu kepada guru pamong.

c. Pengajaran mandiri

Pengajaran mandiri dilakukan oleh praktikan di mana guru pamong sudah tidak ikut mendampingi masuk ke kelas yang diajar. Namun, sebelumnya semua perangkat pembelajaran telah dikonsultasikan kepada guru pamong.

d. Penilaian PPL 2

Penilaian PPL 2 merupakan kewenangan guru pamong dan dosen pembimbing. Penilaian berdasarkan pengamatan guru pamong dan dosen pembimbing ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung di kelas.

e. Bimbingan penyusunan laporan

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

C. Materi Kegiatan

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

D. Proses Pembimbingan

Proses bimbingan praktikan lakukan dengan dosen pembimbing dan guru pamong yang dilaksanakan selama kegiatan PPL secara efektif dan efisien. Guru pamong senantiasa memberikan saran terkait dengan pembelajaran yang hendak praktikan lakukan. Dosen pembimbing memberikan pengarahan yang berkaitan dengan persiapan belajar mengajar dan kegiatan belajar mengajar.

E. Faktor Pendukung dan Penghambat Kegiatan PPL 2

Selama kegiatan PPL 2 praktikan menemukan hal-hal yang mendukung maupun yang menghambat pelaksanaan PPL.

1. Faktor Pendukung
 - a. Guru pamong yang membantupraktikan setiap kali praktikan membutuhkan bimbingan dan arahan.
 - b. Adanya kerjasama yang baik antara pihak sekolah dengan mahasiswa praktikan sehingga mperlancar pelaksanaan program PPL
2. Faktor Penghambat
 - a. Kurangnya pengalaman praktikan tentang proses pembelajaran terutama dalam manajemen kelas yang sebenarnya sangat penting dalam proses belajar mengajar.
 - b. Kurangnya perhatian siswa terhadap penjelasan dan arahan dari praktikan.

F. Guru Pamong

Bapak Dimas Kurniawan, S.OR selaku guru pamong Penjasorkes SMK Muhammadiyah Pekalongan merupakan guru yang sudah berpengalaman dalam mengajar terutama menghadapi siswa/siswi di sekolah tersebut. Beliau memberikan pengarahan dan bimbingan yang membantu praktikan saat akan mengajar dan dalam kegiatan belajar mengajar.

G. Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing praktikan beberapa kali datang ke sekolah latihan, untuk memantau dan membimbing praktikan. Hal ini bertujuan agar praktikan lancar dan meminimalkan kesalahan yang dibuat selama mengajar.

BAB IV

PENUTUP

Simpulan

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan 2 (PPL 2) di SMK Muhammadiyah Pekalongan telah berjalan dengan baik tanpa ada kesulitan yang berarti. Sebagai seorang guru praktikan mempunyai tugas yaitu merencanakan dan mengaktualisasikan apa yang direncanakan dalam proses pengajaran di kelas. Pedoman utama dalam penyusunan perencanaan pembelajaran diperlukan untuk memberikan arah bagi pencapaian tujuan belajar. Bahan ajar dan manajemen pengelolaan kelas sangat diperlukan dalam pelaksanaan pembelajaran di kelas.

Saran

1. Untuk Mahasiswa PPL
 - a. Selalu mempersiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan pembelajaran, seperti perangkat pembelajaran dan media yang telah dikonsultasikan dengan guru pembimbing dan materi ajar.
 - b. Menjaga kekompakan dan kebersamaan dalam pelaksanaan PPL.
2. Untuk Pihak Sekolah

Diharapkan pihak sekolah kedepannya dapat memberi bimbingan dan arahan yang terkoordinir sehingga mahasiswa dapat dengan baik memahami dan tidak terjadi kesalahpahaman.

REFLEKSI DIRI

Refleksi ini ditulis berdasarkan pengamatan dan pengalaman yang diperoleh mahasiswa PPL II. Praktikan mendapatkan tempat latihan di SMK Muhammadiyah Pekalongan. Sedangkan pelaksanaan PPL II dimulai tanggal 27 Agustus sampai tanggal 20 Oktober 2012. Banyak sekali pengalaman dan informasi yang kami peroleh, baik itu yang berhubungan dengan praktik pengajaran maupun kompetensi yang praktikan tekuni dibangku perkuliahan.

Setelah melakukan pengamatan dalam PPL II ini, ada beberapa hal yang menarik diantaranya :

1. Refleksi tentang kekuatan dan kelemahan pembelajaran mata pelajaran Penjasorkes.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada jenjang SMK diharapkan dapat membekali siswa terutama dalam hal keterampilan olahraga dan selalu membekali siswa untuk tetap sehat dan bugar. Namun, di sisi lain sebagian siswa menganggap mata pelajaran pendidikan jasmani adalah pelajaran untuk bersenang-senang saja dengan cara melakukan aktivitas gerak sehingga hasil yang diperoleh siswa saat ujian terkadang tidak mencapai standart yang diperlukan.

2. Refleksi terhadap sarana dan prasarana olahraga di SMK Muhammadiyah Pekalongan.

Sarana dan prasarana olahraga di SMK Muhammadiyah Pekalongan dikatakan kurang memadai. Meskipun lahan yang dimiliki oleh sekolah cukup luas, namun peralatan yang dimiliki oleh sekolah dapat dikatakan kurang memadai untuk menciptakan pembelajaran yang efektif.

3. Refleksi terhadap kualitas guru pamong dan dosen pembimbing.

Guru pamong bagi praktikan, beliau penuh perhatian dan sabar dalam membimbing. Disamping itu, beliau juga sangat kooperatif dalam memberikan tugas pengajaran sehingga membuat praktikan tidak canggung dan tidak mengalami kesulitan dalam melaksanakan tugas yang di amanatkan. Banyak masukan yang praktikan dapatkan dari guru pamong sebagai bahan evaluasi praktikan. Dosen pembimbing juga sangat memperhatikan praktikan. Beliau selalu memberi saran baik dalam pembelajaran dan kepribadian praktikan. Beliau juga menjunjung tinggi profesionalisme dalam menjalankan tugas. Proses bimbingan berjalan cukup baik, terjalin berkat koordinasi dan kerjasama antara praktikan, guru pamong dan dosen pembimbing.

4. Refeksi terhadap pembelajaran sekolah

Menurut pandangan praktikan kemampuan siswa-siswi untuk program pelajaran penjasorkes secara individu cukup bagus, walaupun demikian perlu ditingkatkan kualitasnya mengingat tingkat persaingan kerja semakin ketat sehingga bekal yang diperoleh siswa harus lebih kompeten.

5. Refleksi terhadap kemampuan diri praktikan

Praktikan yang berasal dari jurusan yang sama dengan program yang praktikan ajarkan di SMK Muhammadiyah Pekalongan membuat praktikan tidak terlalu sulit dalam pemahaman dan pemberian materi. Namun, mengingat praktikan sebagai pemula, masih banyak kekurangan-kekurangan yang dimiliki praktikan. Hal ini dikarenakan kadang teori tidak sama dengan prakteknya, khususnya peran guru sebagai pengajar sekaligus pendidik. Praktikan merasa bersyukur karena memiliki guru pamong yang baik dan sabar.

6. Refleksi terhadap nilai tambah yang diperoleh mahasiswa setelah melaksanakan PPL II

Dalam PPL II ini, banyak pengalaman yang diperoleh, sebagai calon guru praktikan menyadari bahwa tidak mudah untuk menjalankan perannya. Selain harus memiliki kemampuan profesional, guru juga harus memiliki kemampuan pedagogik, kemampuan sosial, dan kemampuan yang lain yang menunjang proses pembelajaran. Sebelum pembelajaran dimulai guru juga harus mempersiapkan perangkat pembelajaran agar KBM berjalan secara efektif. Disamping itu, praktikan juga harus dapat mengetahui masing-masing karakter dari tiap-tiap siswa.

7. Refleksi terhadap saran pengembangan bagi sekolah latihan dan UNNES

SMK Muhammadiyah Pekalongan sebagai sekolah latihan telah memberikan kesempatan kepada praktikan untuk mengimplementasikan ilmu yang diperoleh di perguruan tinggi. Dalam hal ini ingin memberikan sedikit masukan agar sekolah latihan lebih melengkapi fasilitas sekolah terutama untuk pengadaan peralatan olahraga. Selain itu, SMK Muhammadiyah Pekalongan harus tetap mempertahankan kualitas baik dalam hal akademik maupun olahraga.

Untuk UNNES, saran yang dapat praktikan berikan yaitu koordinasi pihak UPT dengan dosen koordinator, dosen pembimbing, serta pihak sekolah dalam kegiatan PPL untuk lebih ditingkatkan untuk kemajuan bersama sehingga membantu terwujudnya calon-calon pengajar yang profesional.

Pekalongan, Oktober 2012

Mengetahui,

Guru Pamong

Guru Praktikan

Dimas Kurniawan, S.OR
NBM. 111 9088

Imanudien Setia Budi
NIM.6301409027

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

I. Identitas

| | |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama Sekolah | : SMK Muhammadiyah Pekalongan Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (R-SBI) |
| Mata Pelajaran | : Penjasorkes |
| Kelas, Semester | : XI, 1 (SATU) |
| Standar Kompetensi | : Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga atletik dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya |
| Kompetensi Dasar | : Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**) |
| Indikator | : Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga atletik secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **) |
| Alokasi Waktu | : 4 X 45 menit |

II. Tujuan Pembelajaran

1. Melakukan lari jarak menengah
2. Melakukan lari 800 meter sampai 1500

III. Materi Pembelajaran

Lari jarak menengah

1. Lari 800 meter sampai 1500 meter

IV. Metode Pembelajaran

1. Contextual Teaching and Learning
2. Praktek
3. Penugasan

V. Metode Pembelajaran

| NO. | Kegiatan | Waktu |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1. | <p>Kegiatan Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientasi Mengucapkan salam untuk membiasakan siswa dan guru saling mendo'akan kepada sesama dalam keselamatan dan lindungan Allah SWT. Mempersilahkan siswa untuk kultum sebagai wahana komunikasi yang kreatif untuk siap berani menyampaikan kebenaran dengan mengacu kepada Al Qu'an dan Sunnah Rosul dalam meningkatkan nilai-nilai keimanan. Mengecek kehadiran siswa dan menanyakan siswa yang tidak hadir kepada teman sekelas serta mengecek keterlambatan siswa sebagai bentuk disiplin diri. • Motivasi Memberi motivasi tentang manfaat belajar pada topik ini sehingga siswa mau membaca, belajar, jujur, mempraktekkan, dan mencari hal-hal yang ada disekitar kita serta disiplin atau tepat waktu. • Apersepsi Mengungkapkan tentang tujuan pembelajaran dan merangsang rasa ingin tahu siswa untuk mempelajari konsep olahraga atletik. Menghubungkan pengertian olahraga atletik dengan tanya jawab yang ada disekitar lingkungan mereka, sehingga mereka dapat berkomunikasi secara kritis terhadap olahraga atletik. | <p>10 menit</p> <p>2 menit</p> <p>3 menit</p> |
| 2. | <p>Kegiatan inti</p> <p>a. Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengeksplorasi sumber melalui modul, buku teks, internet atau dari sumber lain tentang olahraga atletik sehingga mereka mendapat pengalaman dan pengetahuan dasar secara mandiri, belajar mandiri, dan pantang menyerah dalam mendapatkan sumber yang sesuai dengan topik yang dipelajari. • Siswa melakukan Warming-up dan dilanjutkan Stretching. • Memfasilitasi siswa untuk mempraktekkan materi yang sedang berlangsung sehingga terjadi komunikasi dan kerjasama pada kelompoknya. • Siswa mencoba mempraktekkan gerakan yang telah dicontohkan oleh guru. • Siswa mencatat dan mendokumentasikan dalam catatan-catatan kecil tentang materi yang disampaikan dan dipraktekkan sehingga memiliki kebiasaan positif, cermat, teliti, dan mampu mengambil kesimpulan dari materi yang baru dipraktekkan. <p>b. Elaborasi</p> | <p>30 menit</p> <p>20 menit</p> <p>15 menit</p> |

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Meminta siswa untuk mengungkapkan hasil eksplorasi sehingga memiliki <i>rasa keberanian untuk berkomunikasi, rasa percaya diri, jujur, dan kebanggaan atas keberhasilannya</i> mencari sumber tentang materi yang disampaikan • Meminta siswa untuk menanggapi pendapat dan membantu kekurangan/ketidak mampuan siswa lain sehingga membiasakan rasa saling <i>menghormati pendapat orang lain dan menjalin kerjasama antar kelompok atau teman.</i> <p>c. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan apresiasi dengan memberi penguatan sehingga menumbuhkan rasa <i>rasa bangga, percaya diri, atau mengetahui kelemahan dirinya</i> untuk memperbaikinya. • Memberikan pendapat tentang hasil eksplorasi hasil dan elaborasi anak serta menunjukkan sumber-sumber lain yang dapat merangsang <i>rasa ingin tahu, gemar mencari sumber</i> sehingga pengetahuan siswa semakin bertambah. • Memfasilitasi siswa bertanya terhadap hal-hal yang belum dipahami atau rasa ingin tahu siswa sehingga pemahamannya semakin mendalam. • Mendorong siswa yang belum berpartisipasi secara aktif untuk terus meningkatkan belajarnya dan memberi penekanan pentingnya belajar olahraga atletik. | |
| 3. | <p>Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat kesimpulan tentang apa yang dipelajari hari ini secara mandiri maupun berkelompok. • Menanyakan secara lisan tentang pengertian olahraga atletik sehingga dapat menumbuhkan <i>rasa bangga</i> dan <i>tanggung jawab</i> terhadap tugas yang telah dilaksanakan. • Menugaskan kepada siswa untuk mencari pengertian olahraga atletik menurut para ahli sehingga anak terbiasa mencari <i>sumber, gemar membaca, ulet, jujur, dan bertanggung jawab.</i> | 10 menit |

VI. Alat, Bahan, Sumber Belajar

Lintasan, peluit, stop watch dan buku panduan/modul.

VII. Tugas

1. Tugas Terstruktur

Buat makalah olahraga atletik

2. Tugas Non Terstruktur

- Melakukan praktek lari 800 meter sampai 1500 meter

VIII. Penilaian

1. Tes Teori
2. Tes praktek
 - a. Pemahaman materi (40)
 - b. Penguasaan materi (60)
3. Tugas-tugas

Lampiran

A. Soal

1. Apa yang dimaksud dengan Atletik
2. Sebutkan salah satu nomor lari jarak menengah yang di pertandingkan!

B. Kunci Jawaban

1. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis [olahraga](#) yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi [lari](#), [lempar](#), dan [lompat](#).
2. Lari 800 meter.

C. Kriteria Penilaian

| No. | Kriteria | Bobot | |
|-----|---------------------------------|-------|--|
| 1. | Nilai Kompetensi | | |
| | Tes Teori | 25 % | |
| | Tes Praktek | 40 % | |
| | Tugas Terstruktur | 20 % | |
| | Tugas Non Terstruktur | 15 % | |
| | Jumlah | 100 % | |
| 2 | Nilai Sikap | | |
| | Kerajinan | 40 % | |
| | Perilaku | 30 % | |
| | Kerapihan | 30 % | |
| | = (Nilai Kompetensi + sikap)/ 2 | 100 % | |

D. Rencana Remedial

1. Tes praktek lari jarak menengah
2. Tes praktek lari 800 meter sampai 1500 meter

E. Rencana Kegiatan Pengayaan

1. Olahraga atletik
2. Melakukan lari jarak menengah
3. Melakukan lari 800 meter sampai 1500 meter

Mengetahui
Kepala Sekolah

Pekalongan, 20...

Guru Mapel

Drs. Indrato, M.Si
NBM. 874 828

Imanudien Setia Budi
NIM. 6301409027