

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SMA NEGERI 12 SEMARANG



Disusun oleh

Nama : Moh. Fani
NIM : 6301409065
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2012

LEMBAR PENGESAHAN

Laporan PPL2 ini telah disusun sesuai dengan pedoman PPL Unnes.

Hari :

Tanggal :

Disahkan oleh:

Koordinator Dosen Pembimbing

Kepala Sekolah

Dr. Sri Rejeki Urip, M.Hum
NIP.19620221 198901 2 001

Dr. Titi Priyatningsih, M.Pd
NIP.19610130 198403 2 005

Kepala Pusat Pengembangan PPL UNNES

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, sehingga kami dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan 2 di SMA Negeri 12 Semarang sampai terselesainya laporan ini. Berkenaan dengan selesainya pembuatan laporan ini perkenankanlah penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Prof. Dr. H. Sudjiono Sastroatmodjo, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Semarang
2. Drs. Masugino, M.Pd. selaku kepala Pusat Pengembangan PPL Universitas Negeri Semarang
3. Dr.Titi Priyatiningasih, M.Pd, selaku Kepala SMA Negeri 12 Semarang yang telah berkenan menerima kami di sekolah untuk melaksanakan PPL
4. Dr. Sri Rejeki Urip, M.Hum. selaku Koordinator Dosen Pembimbing PPL SMA Negeri 12 Semarang
5. Drs. Kriswanto, M.Pd selaku Dosen pembimbing PPL 2 Universitas Negeri Semarang SMA Negeri 12
6. Dra. Galuh Wijayanti, M.Pd, selaku koordinator guru pamong SMA Negeri 12 Semarang
7. Seluruh Guru pamong PPL2 SMA Negeri 12 Semarang
8. Bapak dan Ibu Guru serta Karyawan SMA Negeri 12 Semarang yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu membantu dalam penyelesaian laporan PPL2 ini
9. Seluruh rekan-rekan mahasiswa PPL SMA Negeri 12 Semarang yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu membantu dalam penyelesaian laporan PPL2 ini.

Semarang, 2 Oktober 2012
Penulis,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
LAMPIRAN.....	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	2
C. Manfaat Praktik Pengalaman Lapangan.....	2
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan.....	4
B. Dasar Pelaksanaan PPL.....	4
C. Dasar Implementasi.....	6
D. Dasar Konsepsional.....	6
E. Persyaratan dan Tempat	6
F. Tugas Pendidik.....	7
G. Kewajiban Mahasiswa Praktikan	8
H. Kompetensi Guru.....	9
I. Kurikulum Satuan Pendidikan (KTSP).....	9
BAB III PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN	
A. Waktu	10
B. Tempat.....	10
C. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan.....	11
D. Materi Kegiatan.....	11
E. Proses Pembimbingan	11
F. Faktor Pendukung dan Menghambat	12
G. Guru Pamong.....	13
H. Dosen Pembimbing.....	13
I. Ujian Praktek Mengajar.....	13

BAB IV PENUTUP

A. Simpulan	14
B. Saran.....	14

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....

1. Refleksi Diri
2. Perangkat Kegiatan Pembelajaran
 - a. PROTA (Progran Tahunan)
 - b. PROMES (Program Semester)
 - c. Minggu Efektif
 - d. Silabus
 - e. RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)
3. Daftar Presensi Praktikan
4. Daftar presensi siswa
5. Daftar Hadir Dosen Pembimbing PPL2
6. Kartu Bimbingan Praktik Mengajar / Kependidikan
7. Jadwal Jam Pelajaran
8. Kalender Pendidikan
9. Jadwal Mengajar Penjasorkes
10. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tutor sebagai tenaga pengajar, memegang peranan penting dalam dunia pendidikan Non Formal. Menjadi seorang Tutor yang profesional bukanlah hal yang mudah dan tidak pula diperoleh dari proses yang singkat dan cepat. Sudah menjadi tugas seorang calon tutor untuk mempersiapkan diri, mengukur kemampuan diri sebelum terjun langsung ke SKB sebagai lahan pendidikan yang sesungguhnya.

Universitas Negeri Semarang sebagai salah satu lembaga pendidikan tinggi yang salah satu misi utamanya menyiapkan tenaga terdidik untuk siap bertugas dalam bidang pendidikan, khususnya guru, tutor atau tenaga pengajar. Universitas Negeri Semarang berusaha memfasilitasi tersedianya tenaga pendidik dan pengajar yang profesional. Peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 05 tahun 2009 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan bagi mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang.

Kegiatan PPL2 meliputi: praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kurikuler dan ekstrakurikuler yang berlaku di sekolah latihan. Seluruh kegiatan tersebut harus dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan, karena kesiapan seorang calon tenaga pendidik dapat dilihat dari kesiapan mahasiswa praktikan mengikuti PPL ini. tanggung jawab bersama antara Universitas Negeri Semarang (UNNES) dengan instansi latihan yang ditunjuk.

B. Tujuan

Tujuan dilaksanakannya Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini, adalah:

1. Sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Universitas Negeri Semarang;
2. Membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional;
3. Membekali mahasiswa praktikan dengan seperangkat pengetahuan sikap dan keterampilan yang dapat menunjang tercapainya penguasaan kompetensi profesional, personal, dan kemasyarakatan.

C. Manfaat

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

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

2. Manfaat bagi Instansi Latihan
 - a. Meningkatkan kualitas pendidikan dalam membimbing anak didik maupun mahasiswa PPL.
 - b. Mempererat kerjasama antara Instansi latihan dengan perguruan tinggi yang bersangkutan yang dapat bermanfaat bagi para lulusan yang akan datang.

3. Manfaat bagi Universitas Negeri Semarang
 - a. Meningkatkan kerjasama dengan Instansi yang bermuara pada peningkatan mutu dan kualitas pendidikan di Indonesia.
 - b. Memperoleh gambaran nyata tentang perkembangan pembelajaran yang terjadi di setiap ranah pendidikan .
 - c. Mengetahui perkembangan pelaksanaan PPL sehingga memperoleh masukan mengenai kurikulum, metode, dan pengelolaan kelas dalam kegiatan belajar mengajar di instansi pendidikan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan

Praktik Pengalaman lapangan (PPL) adalah kegiatan intrakurikuler yang wajib diikuti oleh mahasiswa UNNES jurusan kependidikan. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) meliputi semua kegiatan intrakurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan, sebagai latihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester-semester sebelumnya. Sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar pratikan memperoleh pengalaman dan keterampilan dalam penyelenggaraan dan pengajaran di sekolah maupun di luar sekolah.

Kegiatan PPL meliputi praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan pendidikan lainnya yang bersifat kokurikuler dan ekstrakurikuler yang berlaku di sekolah latihan.

B. Dasar Hukum

Pelaksanaan PPL ini mempunyai dasar hukum sebagai landasan pelaksanaannya yaitu:

1. Undang-undang:
 - a. No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Lembaran Negara Tahun 2003 Nomor 78, tambahan Lembaran Negara Nomor 4301);
 - b. Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen (Lembaran Negara Tahun 2005 Nomor 157, Tambahan Lembaran Negara RI Nomor 4586);
2. Peraturan Pemerintah:
 - a. Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan penyelenggaraan pendidikan (Lembaran Negara Tahun 2010
 - b. 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);

3. Keputusan Presiden:
 - a. Nomor 271 Tahun 1965 tentang Pengesahan Pendirian IKIP Semarang;
 - b. Nomor 124/M Tahun 1999 tentang Perubahan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Semarang, Bandung dan Medan menjadi Universitas;
4. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 59 tahun 2009 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Semarang;
5. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional:
 - a. Nomor 59 Tahun 2009 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Semarang;
 - b. Nomor 8 Tahun 2011 Tentang status Universitas Negeri Semarang;
 - c. Nomor 232/U/2000 Tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi Dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa;
 - d. Nomor 176/MPN.A4/KP/2010 tentang Pengangkatan Rektor Universitas Negeri Semarang Masa Jabatan Tahun 2010-2014;
6. Keputusan Rektor:
 - a. Nomor 05 Tahun 2009 Tentang Pedoman Praktek Pengalaman Lapangan Bagi Mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang;
 - b. Nomor 46/0/2001 Tentang Jurusan Dan Program Studi Dilingkungan Fakultas Serta Program Strudi Pada Pascasarjana Universitas Negeri Semarang;
 - c. Nomor 162/O/2004 Tentang Penyelenggaraan Pendidikan Di Universitas Negeri Semarang;
 - d. Nomor 163/O/2004 tentang Pedoman Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

Program ini wajib dilaksanakan oleh Mahasiswa Universitas Negeri Semarang khususnya program Kependidikan. Melalui program ini, diharapkan mahasiswa calon pendidik dapat memenuhi kriteria untuk diterjunkan dalam dunia pendidikan dengan bekal yang didapatkan dalam PPL ini. Sehingga program ini mutlak diperlukan untuk memungkinkan dikuasainya kemampuan profesional keguruan yang kompleks oleh para calon pendidik yang mempersyaratkan

penguasaan secara cermat sehingga latihan dapat membuahkan hasil yang maksimal.

C. Dasar Implementasi

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

Oleh karena itu, diperlukan suatu kegiatan yang menunjang keberhasilan kompetensi di atas. Salah satu kegiatan tersebut adalah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

D. Persyaratan dan Tempat

Adapun beberapa persyaratan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa (khususnya program S1) sebelum mengikuti PPL II antara lain:

1. Mahasiswa telah menempuh minimal 110 SKS, termasuk di dalamnya lulus mata kuliah: SBM II / IBM II / daspros II, dibuktikan dengan menunjukkan KHS kumulatif.
2. Telah lulus mengikuti PPL I.
3. Memperoleh persetujuan dari Ketua Jurusan/ Dosen Walinya dan telah mendaftarkan MK PPL II dalam KRS.
4. Mendaftarkan diri secara pribadi sebagai calon peserta PPL II pada UPT PPL UNNES dengan:
 - a. Menunjukkan KHS kumulatif;
 - b. Menunjukkan bukti pembayaran SPP;
 - c. Menunjukkan bukti pembayaran Buku Pedoman PPL;
 - d. Mengisi formulir-formulir pendaftaran PPL; dan
 - e. Menyerahkan dua (2) lembar pas foto terbaru ukuran 3 x 4 cm.

Tempat Praktik ditetapkan berdasarkan persetujuan Rektor dengan Kepala Dinas P dan K Propinsi Jawa Tengah atau pimpinan lain yang setara dan terkait

dengan tempat latihan. Penempatan mahasiswa praktikan di tempat latihan ditentukan oleh Pusat Pengembangan PPL UNNES dan Instansi lain yang terkait.

E. Tugas Pendidik

Tutor sebagai tenaga pengajar di jenjang pendidikan penyetaraan dasar maupun menengah harus mempunyai kualitas diri serta mengembangkan kepribadian sebagai salah satu upaya mencapai tujuan pendidikan nasional. Guru perlu menjaga citra dirinya sehingga dapat dijadikan teladan bagi siswa dan lingkungan. Berikut ini adalah tugas dan tanggung jawab guru di sekolah dan di kelas sebagai pengajar, pendidik, anggota sekolah maupun sebagai anggota masyarakat :

1. Tugas dan kewajiban guru selaku pengajar, yaitu:
 - a. Mengadakan persiapan mengajar sesuai dengan kurikulum yang berlaku.
 - b. Datang mengajar di sekolah setiap hari kerja.
 - c. Mengadakan evaluasi pelajaran secara teratur dan *continue* sesuai teknik evaluasi yang berlaku.
 - d. Ikut memelihara tata tertib kelas dan sekolah.
 - e. Ikut membina hubungan baik antara sekolah dengan orang tua dan masyarakat.
2. Tugas dan kewajiban guru sebagai pendidik, yaitu:
 - a. Senantiasa menjunjung tinggi dan mewujudkan nilai-nilai yang terkandung dalam Pancasila.
 - b. Guru wajib mencintai anak didik dan profesinya serta selalu menjadikan dirinya teladan bagi anak didiknya.
 - c. Guru wajib selalu menyelaraskan pengetahuan dan meningkatkan pengetahuan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.
 - d. Guru senantiasa memperhatikan norma-norma, etika, dan estetika dalam berpakaian dan berpenampilan.
 - e. Guru senantiasa wajib meningkatkan keselarasan, keserasian, dan keseimbangan jasmani dan rohani sehingga terwujud kepribadian yang baik.

F. Kewajiban Mahasiswa Praktikan

Kewajiban mahasiswa praktikan selama mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan 2 adalah:

1. Berkoordinasi dengan sekolah/tempat latihan tentang pembagian tugas dan fungsi pengurus kelompok mahasiswa praktikan
2. Masing-masing mahasiswa praktikan berkoordinasi dengan Guru Pamong mengenai rancangan kegiatan yang pernah disusun dalam PPL1
3. Melakukan latihan pengajaran terbimbing atas bimbingan Guru Pamong
4. Melaksanakan pengajaran mandiri minimal 7 kali (tidak termasuk ujian) atas bimbingan Guru Pamong
5. Melaksanakan ujian mengajar sebanyak 1 (satu) kali tampilan yang dinilai oleh Guru Pamong dan Dosen Pembimbing
6. Melaksanakan semua tugas PPL yang diberikan oleh Guru Pamong, Kepala Sekolah/ Lembaga, baik yang menyangkut pengajaran maupun non pengajaran
7. Mematuhi semua ketentuan, peraturan dan tata tertib yang berlaku ditempat praktik
8. Membantu memperlancar arus informasi ke PPL dari Unnes ke tempat praktik dan sebaliknya
9. Menjaga nama baik almamater dan korp mahasiswa PPL sebagai calon guru
10. Mengikuti kegiatan Ekstra Kurikuler sesuai bidang studi dan minatnya
11. Mengisi format-format (borang-borang) yang diterima dari Pusat Pengembangan PPL
12. Secara individual menyusun laporan PPL beserta refleksi diri sesuai format yang berlaku di Pusat Pengembangan PPL/PKL UNNES
13. Mengikuti upacara penarikan mahasiswa PPL di sekolah tempat latihan
14. Menyerahkan laporan PPL2 beserta refleksi diri yang disahkan oleh Kepala Sekolah/Lembaga latihan dan Koordinator Dosen Pembimbing kepada Pusat Pengembangan PPL/PKL UNNES paling lambat 10 hari setelah penarikan mahasiswa PPL dari sekolah tempat latihan.

G. Kompetensi Guru

Kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru agar guru profesional dalam tugasnya, adalah:

1. Memahami landasan pendidikan, yaitu landasan filosofis, sosiologis, kultural, psikologis, ilmiah dan teknologis
2. Memahami wawasan pendidikan, yaitu wawasan tentang asas-asas pendidikan, aliran-aliran pendidikan secara garis besar, teori belajar, perkembangan anak didik, tujuan pendidikan nasional, kebijakan-kebijakan pemerintah di bidang pendidikan
3. Menguasai materi pembelajaran
4. Menguasai pengelolaan pembelajaran
5. Menguasai evaluasi pembelajaran
6. Memiliki kepribadian, wawasan profesi dan pengembangannya.

H. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 (UU 20/2003) tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 (PP 19/2005) tentang Standar Nasional pendidikan mengamanatkan kurikulum pada KTSP jenjang pendidikan dasar dan menengah disusun oleh satuan pendidikan dengan mengacu pada SI dan SKL serta berpedoman pada panduan yang disusun oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP). Selain dari itu, penyusunan KTSP juga harus mengikuti ketentuan lain yang menyangkut kurikulum dalam UU 20/2003 dan PP 19/2005.

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

BAB III
PELAKSANAAN

A. Waktu dan Tempat

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL2) dilaksanakan mulai tanggal 20 Agustus sampai dengan 20 Oktober 2012, sedangkan sekolah latihan praktikan adalah SMA Negeri I2 Semarang yang terletak di Jalan Raya Gunungpati Semarang.

Hal ini ditetapkan berdasarkan persetujuan Rektor Unnes dan Kepala Kantor Wilayah Departemen Pendidikan Nasional atau pimpinan lain yang sesuai.

B. Tahapan Kegiatan

Tahap-tahap kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL1) dan (PPL2) meliputi:

1. Kegiatan di kampus, meliputi:

a. Pembekalan

Pembekalan dilakukan di gedung F3 ruang 303 selama 3 hari yaitu mulai tanggal 26-28 Juli 2012.

b. Upacara Penerimaan

Upacara penerimaan dilaksanakan di Lapangan Rektorat Unnes pada tanggal 30 Juli 2012 pukul 06.30 WIB sampai selesai.

2. Kegiatan Inti, meliputi:

a. Pengenalan Lapangan

Kegiatan praktek pengenalan lapangan di SMA Negeri 12 Semarang dilaksanakan pada PPL1 yaitu tanggal 30 Juli s/d 19 Agustus 2012. Dengan demikian, data pengenalan lapangan tidak dilampirkan kembali karena sudah dilampirkan pada laporan PPL1.

b. Pengajaran Terbimbing

Pengajaran terbimbing dilakukan oleh mahasiswa praktikan dibawah bimbingan Guru Pamong dan Dosen Pembimbing. Artinya Guru Pamong dan Dosen Pembimbing ikut masuk kelas. Sebelum masuk ke kelas praktikan

sudah menyiapkan perangkat pembelajaran seperti silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran yang sudah dikonsultasikan terlebih dulu kepada Guru Pamong.

c. Pengajaran Mandiri

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

d. Pelaksanaan Ujian Praktik Mengajar

Pelaksanaan ujian praktik mengajar dilakukan pada waktu akhir praktik, oleh Guru Pamong dan Dosen Pembimbing.

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 PPL, aturan, pelaksanaan serta kegiatan belajar dan mengajar dengan segala permasalahannya yang mungkin muncul sedangkan materi yang lain diberikan oleh Dosen Koordinator, Kepala Sekolah, serta guru-guru tempat sekolah latihan yang mendapat tugas dari Pusat Pengembangan PPL Unnes.

D. Pelatihan Pengajaran dan Tugas Kurikulum

Pelatihan pengajaran terhadap praktikan diawali dengan pengajaran model selama beberapa hari oleh guru. Dalam pengajaran model ini praktikan menyaksikan bagaimana guru pamong mengajar atau menyampaikan materi dalam proses belajar mengajar.

Selama dalam pengajaran model, praktikan mempelajari bagaimana cara Guru Pamong melakukan pembelajaran dan memperhatikan situasi kelas sebagai pedoman praktikan mengajar pada saat PPL2, baik pengajaran terbimbing ataupun pengajaran mandiri.

Sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran seorang guru wajib menyusun program tahunan, program semester, rencana pembelajaran dan perangkat pembelajaran yang lain.

E. Proses Bimbingan

Proses bimbingan praktikan kepada Dosen Pembimbing dan Guru Pamong berlangsung selama kegiatan PPL2 secara efektif dan efisien.

F. Faktor Pendukung dan Penghambat

Dalam suatu kegiatan pasti terdapat faktor yang mendukung maupun faktor yang menghambat. Adapun faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan PPL2 ini sebagai berikut:

1. Faktor Pendukung

- a. SMA Negeri 12 Semarang menerima mahasiswa dengan tangan terbuka.
- b. Guru Pamong yang dapat dimintai saran dan bimbingan.
- c. Tersedianya sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan pembelajaran.
- d. Tersedianya buku-buku penunjang di perpustakaan.
- e. Kedisiplinan warga sekolah yang tinggi.
- f. Siswa SMA Negeri 12 Semarang menerima mahasiswa praktikan mengajar dikelas mereka dengan sikap ramah dan mengikuti pembelajaran dari mahasiswa praktikan dengan mudah.

2. Faktor Penghambat

- a. Kekurangan dan ketidakhadiran dari praktikan, mengingat masih pada tahap belajar.
- b. Kurang adanya koordinasi antara pihak Pusat Pengembangan PPL Unnes dengan pihak sekolah latihan.
- c. Kesulitan menerapkan teori pembelajaran yang sudah dipelajari di dalam kelas.

G. Guru Pamong

Guru Pamong Penjas di SMA Negeri 12 Semarang adalah Mariyono, S.pd. beliau mengajar di SMA 12 sudah 2 tahun ini.

Guru Pamong sangat membantu praktikan, beliau selalu terbuka dalam memberikan masukan, kritik dan saran bagaimana membelajarkan siswa dengan baik. Sehingga hampir dipastikan praktikan tidak mengalami kesulitan yang berarti selama mengajar di kelas yang beliau ajar.

H. Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing praktikan yaitu Drs. Kriswantoro, M.Pd. Beliau selalu membimbing dan membantu memecahkan persoalan yang praktikan hadapi serta mengarahkan pembuatan perangkat pembelajaran yang benar. beliau sangat perhatian terhadap mahasiswa praktikan, hal ini dibuktikan dengan kesediaan beliau dalam memberikan arahan, bimbingan dan masukan tentang bagaimana cara mengajar, dan membuat perangkat pembelajaran yang baik dan benar serta sering memantau atau memonitoring mahasiswa praktikan. Dosen pembimbing juga sangat terbuka kepada mahasiswa dan selalu membantu bila mahasiswa mengalami kesulitan.

I. Ujian Praktik Mengajar

Akhir dari praktik mengajar selama PPL2 adalah ujian. Ujian ini dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan antara Guru Pamong dan Dosen Pembimbing. Pelaksanaan ujian dilaksanakan satu kali yaitu pada tanggal 24 September 2012 dan yang terakhir dengan pengamatan sistem dualisme penilaian, artinya penilaian dilakukan oleh Guru Pamong dan Dosen Pembimbing. Penilaian didasarkan pada Instrumen Penilaian Kompetensi Paedagogik, Kompetensi Kepribadian, Kompetensi Profesional dan Kompetensi Sosial (Lembar N1, N2, N3, dan N4).

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

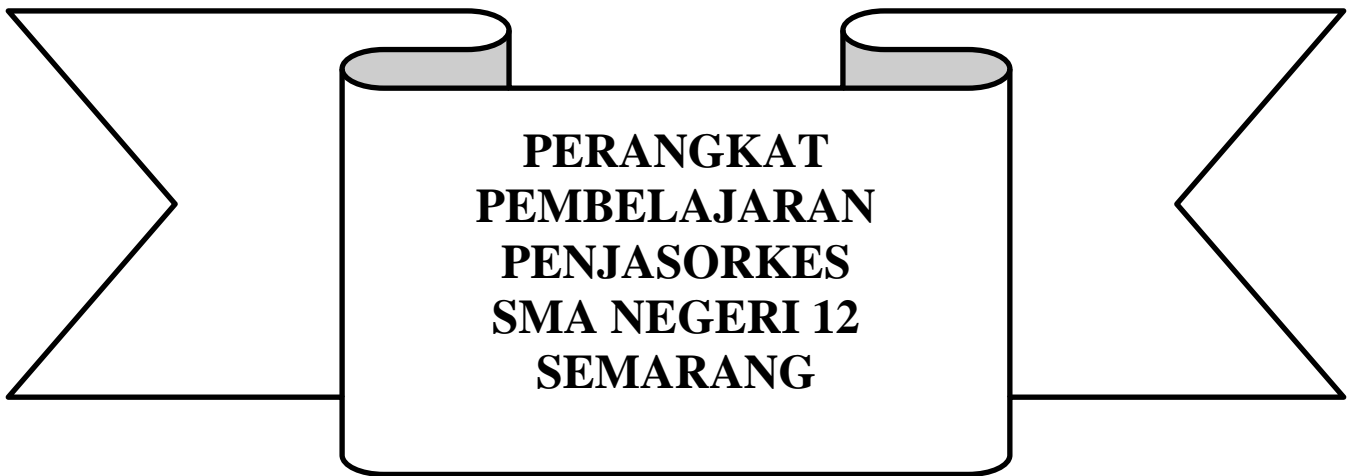
Dari hasil pelaksanaan praktik mengajar di sekolah latihan, praktikan mempunyai simpulan bahwa tugas seorang guru praktikan (guru) meliputi merencanakan dan mengaktualisasikan apa yang direncanakan dalam proses pengajaran di kelas. Perencanaan pembelajaran diperlukan untuk memberikan arah bagi pencapaian tujuan belajar.

1. Dalam mengaktualisasikan proses pembelajaran, seorang guru (praktikan) harus mempunyai bekal materi yang cukup serta harus mempunyai kemampuan dalam mengelola kelas.
2. Seorang guru (praktikan) harus memiliki kesabaran dalam membimbing siswa yang mempunyai karakter yang berbeda.

B. Saran

Dari pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL2) praktikan menyarankan:

1. Sebelum terjun ke sekolah latihan sebaiknya praktikan diberi bekal yang cukup agar setelah diterjunkan sudah benar-benar siap untuk mengajar.
2. Penempatan mahasiswa untuk praktik jangan random sempurna. Artinya kemampuan seorang mahasiswa juga menjadi pertimbangan dalam penempatan.
3. Mahasiswa PPL diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah tempat PPL dan dapat memanfaatkan kegiatan ini dengan sebaik-baiknya sebagai bekal ketika terjun dalam masyarakat sebagai tenaga pendidik yang profesional.



**PERANGKAT
PEMBELAJARAN
PENJASORKES
SMA NEGERI 12
SEMARANG**

Disusun oleh

Nama : Moh. Fani
Nim : 6301409065
Mata pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X/1
Tahun : 2011/2012

**SMA NEGERI 12 SEMARANG
TAHUN 2012**

PROGRAM TAHUNAN

Nama sekolah : SMA Negeri 12 Semarang
 Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas : X/1
 Tahun Pelajaran : 2011/2012

Semester	No	Kompetensi Dasar	Alokasi Waktu	Keterangan
1	1.1	<p>Mempraktekan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai semangat dan percaya diri.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menendang bola dengan teknik yang benar • Melakukan gerka tipu dengan bola • Merampas bola dengan cara yang benar • Bermain SB dengan peraturan yang dimodifikasi • Melakukan gerakan smash dengan benar • Bermain volly dengan peraturan yang di modifikasi • Melakukan gerakan pivot dengan benar • Melakukan gerakan layup shoot dengan benar • Bermain basket dengan peraturan yang dimodifikasi 	3 minggu 6x 45 menit	3x pertemuan
	1.2	<p>Mempraktekan ketrampilan salah satu permainan olahraga bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai semangat dan percaya diri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memegang pemukul soft ball dengan benar • Memukul bola dengan cara yang benar • Mempraktekan cara menguasai pelari • Mempraktekan cara bermain softball dengan peraturan yang dimodifikasI 	1 minggu 2x45 menit	1x pertemuan
	1.3	Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang	2 minggu 4x 45	2 x pertemuan

		<p>dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan start jongkok jarak pendek • Mempraktikan teknik lari jarak pendek • Menyebutkan lapangan, perlengkapan dan peraturan tolak peluru • Mempraktekan teknik dasar tolak peluru 	menit	
	1.4	Mempraktekan ketrampilan salah satu cabang olahraga beladiri serta nilai kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri	1 minggu 1x 45 menit	1x pertemuan
	1.5	Mempraktekan berbagai bentuk test kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai kejujuran, tanggungjawab, disiplin dan percaya diri	1 minggu 1x 45 menit	1x pertemuan
	1.6	<p>Mempraktekan test kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab dan mempraktekan perawatan tubuh agar tetap sehat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktekan ketrampilan Loncat kangkang dan Loncat jongkok • Mempraktekan rangkaian senam lantai dengan alat Loncat kangkang dan Loncat jongkok • Mempraktekan rangkaian senam tanpa alat, roll depan, dan guling lenting 	1 minggu 1x 45 menit	1x pertemuan
		<p>Mempraktekan kombinasi ketrampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik berirama tanpa alat serta nilai disiplin, kerja keras, keberanian dan tanggungjawab</p> <p>Mempraktekan ketrampilan gerak dasar langkah dalam Loncat pada aktifitas ritmik tanpa alat serta nilai disiplin, konsentrasi, dan keluwesan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktekan latihan ayunan lengan dan langkah kaki senam irama • Mempraktekan kombinasi ayunan lengan dan langkah kaki • Mempraktekan rangkaian senam irama tanpa alat dengan koordinasi gerak 	1 minggu 1x 45 menit	1x pertemuan
	1.7	Mempraktikan kombinasi teknik renang gaya dada, gaya bebas, dan salah satu gaya	1 minggu 1x 45	1x pertemuan

		lain serta nilai disiplin, kerjakeras, keberanian dan tanggungjawab	menit	
	1.8	<p>Mempraktikan ketrampilan dasar pertolongan di air dengan sistem resusitasi jantung dan paru – paru serta nilai disiplin, kerjakeras, keberanian, dan tanggungjawab</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan kaki gerakan tangan, dan teknik pernafasan dalam renang gaya yang benar • Memberikan pertolongan pada korban kecelakaan air dengan sistem resusitasi jantung dan paru – paru 	1 minggu 1x 45 menit	1x pertemuan
	1.9	Mempraktekan keterampilan dasar kegiatan menjelajah gunung, serta nilai tanggungjawab, kerjakeras, toleransi dan tolong menolong serta melakukan dalam kelompok	1 minggu 1x 45 menit	1x pertemuan
	2.0	Mempraktekan ketrampilan dasar penyelamatan penjelajah pegunungan serta nilai kerjasama, toleransi tolong-menolong dan melaksanakan keputusan dalam kelompok	1 minggu 1x 45 menit	1x pertemuan
	2.1	<p>Mempraktekan ketrampilamn penjagaan lingkungan yang sehat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merencanakan penjelajahan gunung • Mengidentifikasi peralatan yang digunakan untuk menjelajah gunung 	1 minggu 1x 45 menit	1x pertemuan
	2.2	Menganalisis dampak seks bebas	1 minggu 1x 45 menit	1x pertemuan
	2.3	<p>Memahami cara menghindari seks bebas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyebutkan dampak seks bebas • Menyebutkan seks bebas 	1 minggu 1x 45 menit	1x pertemuan

**RINCIAN MINGGU EFEKTIF
KELAS X SEMESTER 1 TAHUN 2012/2013**

1. BANYAKNYA MINGGU DALAM SATU SEMESTER

No	Bulan	Jumlah minggu
1	Juli	3
2	Agustus	5
3	September	4
4	Oktober	4
5	November	5
6	Desember	4
Jumlah		25 minggu

2. BANYAKNYA MINGGU YANG TIDAK EFEKTIF

No	Kegiatan	Jumlah minggu
1	MOS	1
2	Libur awal puasa	1
3	Libur awal hari raya	2
4	Kegiatan tengah semester	2
5	Ulangan akhir semester	1
6	Libur akhir semester	2
Jumlah		8 minggu

3. BANYAKNYA MINGGU EFEKTIF

$25 \text{ minggu} - 8 \text{ minggu} = 17 \text{ minggu}$

4. BANYAKNYA JAM EFEKTIF

Jam mengajar per minggu : $2 \times 17 \text{ minggu} = (34 \text{ jam})$

Semarang, 1 September 2012

Mengetahui
Guru Pamong SMA N 12

Mahasiswa PPL Unnes

Mariyono, S.Pd.
NIP. 19680827200801008

Moh. Fani
Nim. 6301409065

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

DAFTAR HADIR DOSEN PEMBIMBING PPL
PROGRAM PPL 2 / TAHUN 2012

Sekolah latihan : SMA NEGERI 12 SEMARANG
Nama Dosen Koordinator : Dr. Sri Rejeki Urip, M.Hum

No	Tanggal	Mahasiswa yang dibimbing	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1.	28 Agustus 2012	MOH. FANI	Materi Lari Sprint	
2.	4 September 2012	MOH. FANI	Materi Aktivitas Fisik	
3.	11 September 2012	MOH. FANI	Materi Senam Lantai	
4.	17 September 2012	MOH. FANI	Materi Sepak Bola	
5.	26 September 2012	MOH. FANI	Ujian Praktek Siswa	
6.	3 Oktober 2012	MOH. FANI	Materi di Kelas	

Semarang, 2 Oktober 2012

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dosen Koordinator

Dr. Titi Priyatiningih, M.Pd
NIP.19610130 198403 2 005

Dr. Sri Rejeki Urip, M.Hum
NIP.19620221 198901 2 001

**DAFTAR HADIR DOSEN KOORDINATOR PPL
PROGRAM PPL 2 / TAHUN 2012**

Sekolah Latihan : SMA NEGERI 12
Nama Dosen Koordinator : Dr. Sri Rejeki Urip, M.Hum

No	Tanggal	Uraian Materi	Mahasiswa yang dikoordinir	Tanda Tangan
1.		1. memberikan pengarahan tentang laporan 1 2. memtau kegiatan ppl 1 3. memberikan motivasi kepada mahasiswa ppl 4. memberikan pengarahan mengenai ppl 2	Moh. Fani	
2.		1. Pengecekan mahasiswa ppl unnes sekaligus memberikan penyuluhan ppl 2 2. memberikan saran, motivasi dan solusi berkaitan dengan pembuatan perangkat pembelajaran.	Sigit	
3.		1. meninjau mahasiswa ppl Unnes, sekaligus bersilaturahmi para pimpinan instansi SMA 12 semarang 2. Memberikan penyuluhan dan informasi penting 3. Memberikan arahan dan bimbingan berkaitan penyusunan laporan PPL 2	Moh. Fani	
4.		1. memberikan arahan dan bimbingan kepada mahasiswa ppl unnes 2. memberikan solusi masalah-masalah yang ada 3. membahas tentang laporan ppl 2 4. membahas tentang kegiatan	Moh. Fani	

Semarang, 2 Oktober 2012

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dosen Koordinator

Dr. Titi Priyatiningih, M.Pd
NIP.19610130 198403 2 005

Dr. Sri Rejeki Urip, M.Hum
NIP.1960221 198901 2 001

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

Tempat Praktik : SMA NEGERI 12 SEMARANG

MAHASISWA Nama : Moh. Fani NIM/Prodi : 6301409096/ PKLO Fakultas : Ilmu Keolahragaan			DOSEN PEMBIMBING Nama : Drs. Kriswantoro, M.Pd. NIP : Fakultas : Ilmu Keolahragaan		
GURU PAMONG Nama : Mariyono, S.Pd. NIP : 19680827200801008 Bid. Studi : Penjasorkes			KEPALA SEKOLAH Nama : Dr. Titi Priyatiningih, M.Pd NIP : 19610130 198403 2 005		
No	Tanggal	Pokok Bahasan	Kelas	Tanda Tangan	
				Guru Pamong	Dosen Pembimbing
1.	27/09/2012	Aktivitas Fisik	X		
2.	03/09/2012	Sepak Bola	X		
3.	10/09/2012	Senam Lantai	X		
4.	17/09/2012	Aktivitas Ritmik	X		
5.	24/09/2012	Ujian praktek	X		

Semarang, 2 Oktober 2012

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dosen Koordinator

Dr. Titi Priyatiningih, M.Pd
NIP.19610130 198403 2 005

Dr. Sri Rejeki Urip, M.Hum
NIP.1960221 198901 2 001

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

SILABUS

Nama Sekolah : SMA NEGERI 12 SEMARANG
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**))	Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> • Teknik mengenal bola • Teknik menggiring bola • Teknik melempar bola dengan dua tangan (throw in) • Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian dalam 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik mengenal bola dilakukan dengan cara menggulir-gulirkan bola, menimang-nimang bola dengan kira-kira kaki penuh dan paha 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengenal bola dengan cara mengulir-gulirkan bola, menimang-nimang bola dengan benar 	Tugas individu Tes perbuatan	16 x 45	Buku sumber Latihan Sepak Bola Metode Baru (Pertahanan), Eric C. batty, Pionir Jaya, Bandung
		<ul style="list-style-type: none"> • Menggiring bola dilakukan dengan menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggiring bola dengan punggung kaki dan kaki bagian dalam dengan benar 			Lapangan sepak bola, bola peluit, corong, stop watch, tembok pantulan
		<ul style="list-style-type: none"> • Teknik melempar bola : - Berdiri diluar garis samping - Bola dipegang dengan dua tangan dari atas belakang kepala - Badan ditarik 	<ul style="list-style-type: none"> • Melempar bola 			

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

		kebalakng diterus-kan dengan mengayunkan kedua tangan kedepan (menggunakan kekuatan otot perut, panggul, bahu dan tangan)				
		<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagina luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 = satu kucing dan tiga permainan dengan satu 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar 			

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

	kali menyentuh bola)			
--	----------------------	--	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<ul style="list-style-type: none"> Teknik mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar 	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan 	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> mengontrolmenghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 =satu kucing dan tiga merpainan dengan dua kali 	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol / menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar 			

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

		menyentuh bola)				
	Bola Voli <ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan teknik passing bawah tanpa bola secara klasikal • Melakukan teknik passing bawah secara berpasangan • Melakukan teknik passing bawah secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bawah dengan teknik yang benar 	Tugas individu Tes perbuatan		Amung Ma'mun dan Toto Subroto (2001), Pendekata keterampilan taktis dalam Pembelajaran Bola Voli, Jakarta
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik passing atas ke tembok secara individu • Melakukan teknik passing atas dari sikap jongkok secara berpasangan. • Melakukan teknik passing atas secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing atas dengan teknik yang benar 			Dirjen, DIKDASMEN, Dirjen. OLAHRAGA.
		<ul style="list-style-type: none"> • melakukan gerakan servis bawah tanpa bola secara klasikal • melakukan gerakan servis bawah menggunakan bola secara berpasangan • melakukan servis bawah melewati net. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan servis bawah dengan teknik yang baik 			Lapangan bola voli, bola, pluit, stop watch, net

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	Bola Basket <ul style="list-style-type: none"> Operan dada Operan pantul Operan atas Operan samping 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan operan dada berpasangan sambil bergerak Melakukan teknik operan dada berkelompok dengan pola segitiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan dan menangkap bola setinggi dada dengan benar. 	Tugas individu Tes perbuatan		buku sumber Neumann, Hannes, (1985). <i>Bola basket Pendidikan Dasar dan Latihan</i> , Jakarta, PT. Gramedia. <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA Kelas X</i> .
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan pantul berpasangan secara diam dan sambil bergerak Melakukan teknik operan pantul berke-lompok dengan pola segitiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan dan menangkap bola pantul dengan benar 			Alat bola basket, pluit, lapangan bola basket, stop watch
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan atas berpasa-ngan secara diam dan sambil bergerak Mealkukan teknik operan atas berkelom-pok dengan pola segitiga dan segi empat secara diam 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan dan menangkap dari atas dengan benar 			

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

		dan sambil bergerak				
		<ul style="list-style-type: none"> • melakukan teknik operan samping berpasangan secara diam dan sambil bergerak • melakukan teknik operan samping berkelompok dengan pola segitiga dan segiempat secara diam dan sambil bergerak 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan dan menangkap dari samping dengan benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> • melakukan teknik memantul bola dengan tangan kiri dan kanan ditempat secara individu • melakukan teknik menggiring bola bergerak maju dan mundur menggunakan tangan dan atau tangan kiri • melakukan teknik menggiring bola bergerak ke kiri dan ke kanan menggunakan tangan dan atau tangan kiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik menggiring bola menggunakan tangan kanan dan kiri 			
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola basket hanya menggunakan passing secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi 			

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.2 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**)	Permainan Rounders <ul style="list-style-type: none"> • Teknik melempar • Teknik menangkap • Teknik memukul bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke sasaran yang ditempelkan • Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke pasangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik melambungkan bola 	Tugas Individu Tes perbuatan		Buku sumber petunjuk permainan tradisional, UNS
		<ul style="list-style-type: none"> • setelah pemanasan siswa secara berpasangan melakukan latihan memegang bola dilanjutkan melempar (atas, samping dan bawah) dan menangkap bola dari arah gulir tanah, melambung dan datar lurus 	<ul style="list-style-type: none"> • melakukan teknik melempar bola dengan benar • melakukan teknik menangkap bola dengan benar 			Lapangan Rounders, pemukul, tiang hinggap, stop watch, pluit
		<ul style="list-style-type: none"> • memukul bola yang dilambungkan sendiri dengan tongkat ke berbagai arah • memukul bola yang dilambungkan teman dengan tongkat ke berbagai arah 	<ul style="list-style-type: none"> • melakukan teknik memukul bola dengan benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> • menerapkan teknik dasar dalam permainan dengan 	<ul style="list-style-type: none"> • bermain rounders 			

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

		peraturan dimodifikasi	dengan peraturan dimodifikasi			
1.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	Lari jarak pendek <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar start jongkok • Teknik berlari • Teknik memasuki garis finish 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan start jongkok pendek (short start) • Melakukan latihan start jongkok menengah (medium start) • Melakukan latihan start jongkok panjang (long start) • Menerapkan aba-aba : “bersedia, siap, yaa”, dalam melakukan latihan start 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik start jongkok dengan benar 	Tugas Individu Tes perbuatan		Buku sumber Petunjuk Atletik, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996 Stop watch, start block, pluit
		<ul style="list-style-type: none"> • berlari dengan langkah pendek dengan frekuensi lambat dan cepat • berlari dengan langkah panjang dengan frekuensi lambat dan cepat • berlari dengan memperhatikan ayunan lengan dan koordinasi langkah kaki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik berlari 			
		<ul style="list-style-type: none"> • Berlari melewati garis finish tanpa merubah kecepatan dan posisi tubuh 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik memasuki garis finish 			

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

		<ul style="list-style-type: none"> • Memasuki garis finish dengan membusungkan dada • Memasuki garis finish dengan menundukkan kepala ke depan 				
--	--	--	--	--	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
1.4 Mempraktikkan keterampilan salah satu cabang olahraga bela diri serta nilai kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras, dan percaya diri**)	Bela diri (Pencak Silat) <ul style="list-style-type: none"> • Sikap pasang tertutup • Sikap pasang terbuka • Sikap pasang dengan kombinasi kuda-kuda depan sejajar • Kuda-kuda badan berputar • Kuda-kuda serong depan • Kuda-kuda tengah menghadap dilanjutkan latihan teknik pukulan dan tendangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan siswa melakukan latihan berbagai macam sikap pasang tertutup dan sikap pasang terbuka secara klasikal. • Secara klasikal melakukan latihan kuda-kuda dilanjutkan dengan latihan pukulan bayangan • Secara klasikal melakukan latihan kuda-kuda dilanjutkan dengan latihan pukulan dan tendangan menggunakan target. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sikap pasang dengan benar. • Melakukan berbagai teknik pukulan dengan baik dalam beladiri • Melakukan berbagai teknik tendangan dalam bela diri 	Tes perbuatan		Buku sumber <i>Petunjuk Olahraga Pencak Silat “Kategori Tanding”</i> Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI Jakarta, 1996 Pluit, stop watch, target pukulan dan tendangan

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

Standar Kompetensi : 2. Mempratikkan latihan kebugaran dan jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.	Latihan Kebugaran Jasmani <ul style="list-style-type: none"> Latihan kekuatan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan dari push up, sit up, pull up. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan untuk mengembangkan kebugaran jasmani 	Tes perbuatan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	6 x 45'	Buku sumber <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas 2</i> , Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997
	<ul style="list-style-type: none"> Latihan kelenturan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan secara bergantian dalam kelompoknya, gerakan cium lutut dengan posisi duduk maupun berdiri, sikap kayang, mengangkat badan dalam posisi telungkup kedua tangan berada pada leher belakang dan berbagai macam latihan peregangan mulai dari leher sampai dengan pergelangan kaki 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan untuk mengembangkan kebugaran jasmani 			Stop watch, pluit, matras senam, tiang pull up, meteran, penggaris
	<ul style="list-style-type: none"> Latihan keseimbangan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai 			

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

		<p>keseimbangan secara bergantian dalam kelompoknya antara lain terdiri dari: sikap kapal terbang, sikap berdiri tegak mata dipejamkan kaki posisi jinjit dan kedua lengan dijulurkan ke depan pertahankan posisi tersebut dalam beberapa menit.</p>	<p>bentuk latihan keseimbangan untuk mengembangkan kebugaran jasmani</p>			
<p>2.2 Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab dan percaya diri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tes kebugaran jasmani SMA 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara berkelompok mengadakan tes pengukuran komponen kebugaran jasmani yaitu: aspek kecepatan, kekuatan otot perut, kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Dilakukan secara bergantian ada yang menjadi tester dan testi. • Lari 60 meter untuk mengukur kecepatan dengan membandingkan hasil waktu yang ada di tabel • Sitp up 60 detik untuk mengukur kekuatan otot perut 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani • Menerapkan ketelitian, kesabaran, keuletan dan kecermatan dalam pengolahan data 	<p>Tes perbuatan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)</p>		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, matras senam</p>

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajar	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
		<ul style="list-style-type: none"> • Gantung sikut tekuk (wanita) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, yang diukur berapa lama mempertahankan posisi tersebut • Gantung angkat tubuh (pria) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, lakukan 60 detik dihitung jumlah angkat dagunya. • Mencatat hasil pengukuran kebugaran pada lembar pengamatan 				
2.3 Mempraktikkan perawatan tubuh agar tetap segar	<ul style="list-style-type: none"> • Perawatan tubuh agar tetap bugar 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara perorangan siswa diberikan tugas untuk membuat rencana aktivitas jasmani yang memungkinkan dilakukan secara mandiri di rumah 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan melakukan aktivitas jasmani secara rutin untuk memelihara kebugaran • Menunjukkan perilaku sehat dalam 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Gambar jenis makanan dan minuman yang</p>

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

			kehidupan sehari-hari			sehat serta bergizi
--	--	--	-----------------------	--	--	---------------------

Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
3.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman	Senam Lantai <ul style="list-style-type: none"> Berguling ke depan menggunakan bantuan peti Loncat 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan peregangan secara klasikal siswa berlatih gerakan senam lantai tanpa alat seperti berguling ke depan dan belakang Secara bergantian siswa melakukan awalan dengan keatas peti Loncat Lakukan berguling ke depan diatas peti Loncat dibantu dengan awalan Loncat Secara perorangan melakukan gerakan berguling ke depan diatas peti dilanjutkan dengan latihan lecutan kedua kaki untuk mendarat di matras, dengan cara berdiri di 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku sumber Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas 1, Surakarta, Yudhistira, 2004 Matras senam lantai, peti Loncat

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

		<p>depan peti, naik ke atas peti dengan tolakan kedua tangan saat posisi condong depan, masukkan kepala diantara kedua lengan untuk berguling ke depan, saat kaki akan menyentuh matras tolakan kedua kaki, lalu lemparkan kedua kaki ke depan untuk mendarat.</p>				
<p>3.2 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab</p>	<p>Senam Lantai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berguling ke depan diawali sikap berdiri kaki rapat, dilanjutkan kedua telapak tangan menyentuh matras, kepala ditekuk ke dalam, lalu lakukan berguling ke depan dengan tumpuan pada tengkuk kedua kaki rapat dan diakhiri dengan kembali berdiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan dan peregangan, siswa melakukan latihan berguling ke depan dan belakang secara bergantian di atas matras. Diantara siswa ada yang membantu mendorong punggung teman sebagai latihan awal agar gerakan lebih ringan dilakukan. • Setelah berlatih berguling dilanjutkan guling • Secara berpasangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat 	<p>Tes perbuatan</p>		<p>Buku Paket Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Matras senam lantai</p>

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

	tegak	siswa berlatih berdiri dengan kepala dan berdiri dengan kedua tangan, satu siswa melakukan gerakan temannya membantu.				
--	-------	---	--	--	--	--

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
4.1 Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan meLoncat pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.	Gerak Ritmik <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerak dasar langkah Rangkaian gerak dasar meLoncat 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal berlatih gerak dasar langkah di tempat, melangkah kanan ke kiri, maju mundur, melangkah silang depan pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar Loncat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama Secara klasikal berlatih gerak dasar meLoncat pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak dasar langkah pada aktivitas ritmik tanpa alat Melakukan gerak dasar Loncat pada aktivitas ritmik tanpa alat Melakukan rangkaian gerak dasar langkah dan Loncat pada aktivitas ritmik tanpa alat 	Tes perbuatan	6 x 45'	Buku petunjuk senam kesegaran jasmani 2000, Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI, Jakarta, 2000

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

		<ul style="list-style-type: none"> • Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar Loncat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 				
4.2 Mempraktikkan keterampilan dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang benar serta nilai disiplin, toleransi dan estetika	<p>Gerak Ritmik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada senam ritmik menggunakan pita atau tali 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal berlatih gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik dengan menggunakan tali atau pita, diawali dengan cara memegang tali, ayunan dimulai dari bahu kemudian ke pergelangan, kedua kaki lurus meLoncat ke tas, gerakan harus ringan, tanpa suara saat mendarat (mengeper). Loncat an jangan terlalu tinggi agar tidak mudah terganggu oleh tali atau pita. • Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar ayunan lengan untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat • Melakukan rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat 	Tes perbuatan		<p>Buku paket Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Tali atau pita</p>

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
5.1 Mempraktikkan keterampilan teknik dasar salah satu gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras	Renang gaya bebas	<ul style="list-style-type: none"> • Mengapung sambil berpegangan di pinggir kolam melakukan latihan bernafas secara perorangan • Secara klasikal masuk ke kolam berlatih teknik pernafasan dalam renang • Melakukan gerakan meluncur dengan menumpukkan kaki ke pinggir kolam renang • Melakukan gerakan meluncur dengan menggerakkan kedua tungkai • Melakukan gerakan tungkai secara bergantian renang gaya bebas sambil berpegangan dipinggir kolam 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik bernafas renang gaya bebas • Melakukan teknik meluncur • Melakukan teknik gerakan tungkai renang gaya bebas 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku petunjuk senam kesegaran jasmani 2000, Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI, Jakarta, 2000
	Renang gaya bebas	<ul style="list-style-type: none"> • Menarik dan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan 	Tes		Buku paket

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar gerakan lengan • Gerakan kombinasi tangan dan kedua kaki • Gerakan kombinasi lengan, kaki dan bernafas 	<p>mengeluarkan napas samping kiri/kanan sambil berpegangan di kolam renang.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan pernafasan secara berpasangan. Satu orang memegang kedua tangan temannya yang sedang dalam posisi telungkup, kedua kakinya melakukan gerakan renang gaya bebas, sesekali mengambil nafas ketika posisi kepala diputar ke samping dan mengeluarkan udara di atas air dan di dalam air. 	<p>renang gaya bebas</p>	<p>perbuatan</p>	<p>Pendidikan Jasmani untuk kelas X</p> <p>Stop watch, pluit, pelampung, kaca mata renang</p>
--	---	--	--------------------------	------------------	---

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
6.1 Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah sungai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok	Penjelajahan sungai <ul style="list-style-type: none"> Keterampilan dasar penjelajahan sungai Prinsip-prinsip penjelajahan sungai menarik dan menantang, aman, sehat 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dalam beberapa kelompok yang setiap kelompok 4 – 5 orang, sepekan sebelumnya mereka diberikan tugas untuk melakukan pengamatan terhadap sungai yang akan dijelajah. Mengidentifikasi kebutuhan peralatan selama melakukan penjelajahan sungai, dilanjutkan latihan packing perlengkapan. Dengan dipandu guru pembimbing atau volunter siswa melakukan penjelajahan sungai selama dua hari dengan menerapkan prinsip-prinsip yang benar 	<ul style="list-style-type: none"> Memilih lokasi yang aman dan nyaman Menggunakan peralatan/perengkapan yang sesuai dengan kebutuhan Menelusuri sungai Menerapkan prinsip dasar menjelajah di sungai 	Tes perbuatan	Tentatif	<p>Buku sumber <i>Pendidikan Jasmani</i>, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Bandung, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, ransel, tenda, bambu, perlengkapan makan dan masak</p>
6.2 Mempraktikkan keterampilan dasar	<ul style="list-style-type: none"> Keterampilan dasar penyelamatan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi dalam beberapa kelompok, siswa berlatih penyelamatan di 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan langkah-langkah awal 	Tes perbuatan	Tentatif	Buku sumber <i>Pendidikan Jasmani</i> , Kelas 1

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

<p>penyelamatan kegiatan penjelajahan di sungai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok</p>	<p>pada jelajah sungai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prosedur : menyelamatkan korban, meringankan penderitaan korban, mempertahankan daya tahan korban. • Prinsip-prinsip : bersikap tenang, perhatikan pernafasan korban, hentikan pendarahan, perhatikan tanda-tanda shock, jangan memindahkan korban dengan terburu-buru. 	<p>sungai dengan pembagian tugas ada yang menjadi SRU, dan ada yang korban dengan langkah-langkah penyelamatan kecelakaan di sungai terdiri dari</p> <ul style="list-style-type: none"> - Briefing pencarian - Pemberangkatan RSU (<i>Search and rescue unit</i>) menuju area pencarian. - Pelaksanaan pencarian - Saat menemukan sasaran - Saat pergantian SRU - Penarikan SRU ke pangkalan - Briefing SRU 	<p>penyelamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan • Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di sungai • Memperagakan keterampilan penyelamatan kecelakaan di sungai 			<p>SMA, Agus Mukholid, Bandung, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, ransel, tenda, bambu, perlengkapan makan dan masak</p>
---	--	--	--	--	--	---

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

Standar Kompetensi : 7. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
7.1 Menganalisis bahaya penyalahgunaan Narkoba	Narkoba <ul style="list-style-type: none"> • Bahaya penyalahgunaan Narkoba • Jenis-jenis narkotik 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara kelompok siswa mencari informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet. • Membuat laporan hasil kerja mereka yang terdiri klasifikasi jenis Narkoba, misalnya ganja, morphin, opium, kokain. Jenis-jenis obat terlarang: obat perangsang syaraf; LSD, mekalin, peyete, obat depresan (penekan syaraf) madarax, rohipnol, BK, antivan, valium mudah terpengaruh dan bahaya yang diakibatkan dari penyalahgunaan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengklasifikasi jenis-jenis Narkoba yang sering disalahgunakan • Mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan tindakan penyalahgunaan Narkoba 	Laporan kegiatan	4 x 45'	VCD presentasi Narkoba dari BNN
	<ul style="list-style-type: none"> • Dampak penyalahgunaan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok • Menyuiam klarifikasi informasi tentang bahaya 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi bahaya-bahaya dari penyalahgunaan 			

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

		penyalahgunaan Narkoba, misalnya ketagihan, berteriak-teriak, merintih, kerusakan pada organ tubuh, jiwa tertekan, sakit jiwa, kebingungan, dan pada akhirnya kematian	n Narkoba			
--	--	--	-----------	--	--	--

Mengetahui,
Guru Pamong SMA N 12

Mariyono, S.Pd.
NIP. 19680827200801008

Semarang, 1 September 2012

Mahasiswa PPL Unnes

Moh. Fani
NIM. 6301409065

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

PROGRAM SEMESTER																													
Satuan Pendidikan : SMA Negeri 12 Semarang																						Semester : 1 Satu							
Mata Pelajaran : Penjasorkes																						Tahun Pelajaran : 2011 / 2012							
Kelas / Program : X (Sepuluh)																													
No	Standar Kompetensi / Kompetensi Dasar	Alokasi Waktu	Bulan / Minggu ke :																								Ket.		
			Juli				Agustus				September					Oktober				November					Desember				
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3		
8.1	Mempraktikkan salah satu permainan OR bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama , kejujuran kerja keras dan percaya diri dan menghargai semangat teman	4	■	■		■			■																				
8.2	Mempraktikkan salah satu permainan OR bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama , kejujuran, menghargai dan percaya diri	2			■																								
8.3	Mempraktikkan teknik salah satu atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama , kejujuran kerja keras, kejujuran dan percaya diri	4					■	■																					
8.4	Mempraktikkan ketrampilan teknik salah satu olahraga bela diri serta nilai kerjasama , toleransi, kerja keras dan percaya diri	2																											
9.1	Mempraktikkan kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai kejujuran, tanggung jawab, disiplin dan percaya diri.	2								■																			
9.2	Mempraktikkan kebugaran dan interpretasi hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran serta nilai kejujuran , semangat,										■																		
10.1	Mempraktikkan ketrampilan senam lantai dengan menggunakan alat serta nilai kerja sama, percaya diri, tanggung jawab dan menghargai teman	2				■				■																			
10.2	Mempraktikkan ketrampilan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai kerja sama, percaya diri, tanggung jawab dan menghargai teman					■				■																			
11.1	Mempraktikkan kombinasi ketrampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktifitas ritmik birama tanpa alat serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika.	4											■	■															
12.1	Mempraktikkan kombinasi teknik renang gaya dada, gaya bebas dan salah satu gaya lain serta nilai kerja keras, kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab												■	■															
12.2	Mempraktikkan ketrampilan dasar pertolongan kecelakaan air dengan sistim resusitasi jantung dan paru serta nilai disiplin, kerja keras, keberanian dan tanggung jawab	2																							■				
13.1	Mempraktikkan ketrampilan dasar kegiatan jelajah gunung serta nilai tanggung jawab, kerja sama, toleransi, tolong menolong, dan melaksanakan keputusan dalam kelompok.	2																							■	■			

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

KALENDER PENDIDIKAN TINGKAT SMA

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

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

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

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

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

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

KETERANGAN :

-  Tahun Pelajaran 2013/2014
-  Hari-hari Pertama Masuk Sekolah Pendidikan
-  Waktu Pembelajaran Efektif
-  Ulangan Akhir Semester/Kemarikan Kelas
-  Penyerahan Buku Laporan Hasil Belajar
-  Mengikuti Upacara Hari Besar Nasional
-  Libur Hari Minggu
-  Libur Umum
-  Libur Semester Gasal
-  Libur Semester Genap/Libur Akhir Tahun Pelajaran
-  Perkiraan Libur Umum
-  Libur Bulan Ramadhan, dan sebelum/ sesudah Hari Raya Idul Fitri
-  Libur Hari Raya Idul Fitri
-  Kegiatan Tengah Semester
-  Ujian nasional (IPA/IPS/TKJ dan IPS/PAK (utama)
-  Ujian nasional (IPA/IPS/TKJ dan IPS/PAK (pauling)
-  Penyerahan Buku Laporan Hasil Belajar
-  Tahun Pelajaran 2013/2014

Semarang, 12 Juni 2013

KORAL DINAS PENDIDIKAN
 PROVINSI JAWA TENGAH



Drs. KUNTO NUGROHO, S.P., M.P.
 Pembina Utama Muda
 NIP. 19580119 198803 1 004

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

JADWAL MENGAJAR GURU PENJASORKES SMA NEGERI 12 SEMARANG

SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU
Jam ke 2 dan ke 3 Kelas X 1	Jam ke 1 dan 2 Kelas X4	Jam ke 1 dan 2 Kelas Xi Ips 4	Jam ke 1 dan 2 Kelas Xi Ips 3	Jam ke 1 dan 2 Kelas X3	Jam ke 1 dan 2 Kelas Xi Ips 2
Jam ke 3 dan 4 Kelas X5	Jam ke 3 dan 4 Kelas X2	Jam ke 3 dan 4 Kelas Xi Bahasa	Jam ke 3 dan 4 Kelas Xi Ipa 5	Jam ke 4 Kelas Xi ips 1	Jam ke 3 dan 4 Kelas Xi ipa 4

Semarang, 27 Agustus 2012

Guru penjasorkes

MOH. FANI
Nim. 6301409065

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA Negeri 12 Semarang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

3. Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

Kompetensi Dasar

3.1. Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

Indikator

1. Siswa dapat melakukan teknik lari sprint 100 meter dengan benar
2. Siswa dapat menyebutkan dan menjelaskan teknik lari sprint
3. Siswa dapat mengetahui peraturan-peraturan lari sprint 100 meter

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat Melakukan start jongkok jarak pendek.
2. Siswa dapat melakukan Melakukan start jongkok jarak pendek
3. Siwa dapat melakukan Mempraktikkan teknik lari jarak pendek
4. Siwa dapat Menyebutkan lapangan dan perlengkapan lari sprint

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Uji Diri/Senam

1. Latihan start jongkok dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan rangkaian latihan teknik lari dengan baik
3. Latihan teknik finish

C. Metode Pembelajaran

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

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

D. Langkah-langkah Pembelajaran
Pertemuan 1

Kegiatan pembelajaran	Alokasi waktu/ menit
<p>a. Kegiatan Pendahuluan Motivasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa diberbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. 2. Berlari mengelilingi lapangan sepak bola 3. Pemanasan khusus sepak bola dalam bentuk permainan <i>hitam, siswa di bagi menjadi 2 kelompok menjadi 2 berbanjar kelompok hijau dan kelompok hitam cara permainannya guru mengucapkan hi....jau maka kelompok hitam memegang kelompok hijau dan kebalikannya.</i> 	15 menit
<p>b. Kegiatan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menjelaskan sejarah olahraga senam kepada siswa 2. Teknik start jongkok : <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berdiri kemudian mengukur jarak start dengan start block • Kedua tangan membentuk v • Apabila ada aba-aba bersedia siswa langsung menempatkan diri • Apabila ada aba-aba siap, posisi kaki di angkat posisi kaki belakang 120 derajat • Posisi kepala melihat ke bawah • Apabila ada aba-aba ya. Maka pelari lari sekencang-kencangnya 3. Teknik lari : <ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan ujung kaki • Pandangan fokus pada garis finish • Posisi tangan ketika ke depan membentuk 90 derajat • Kecondongan badan sekitar 160-170 derajat • Lari pada lintasan sediri 4. Teknik finish <ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan bahu • Menggunakan kepala • Menggunakan dada 	70 menit

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

c.	Kegiatan Penutup 1. Pendinginan (colling down) 2. Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari 3. Berbaris dan berdoa	5 menit
-----------	--	----------------

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- kun
- Peluit
- Bendera start
- stopwacth

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Media elektronik
 - Audio/video visual latihan senam lantai
 - Rekaman/cuplikan latihan senam lantai

F. 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 kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan Lari					Finish					Waktu	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dsb																		
JUMLAH SKOR :																		

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (lari jarak menengah 1.500 meter).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... < 13 menit < 14 menit	100%	Sangat Baik
15 – 14 menit	15 – 16 menit	90%	Baik
16 – 17 menit	17 – 18 menit	80%	Cukup
18 – 19 menit	19 – 20 menit	70%	Kurang
..... > 20 menit > 21 menit	60%	Kurang Sekali

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai												Σ	NA
		Kejujuran				Semangat				Sportivitas					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
dst															
JUMLAH SKOR :															

Jumlah skor yang diperoleh

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek (100 meter) dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan									jumlah	
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
dst												
JUMLAH SKOR :												

Jumlah skor yang diperoleh

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

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1	Jelaskan cara melakukan start lari jarak pendek 100 meter?
2	Jelaskan cara melakukan gerakan lari jarak pendek 100 meter?
3	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.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh
 Nilai Akhir (NA) = -----
 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%

Semarang, 23 September 2012

Mengetahui
 Guru Pamong SMA N 12

Mahasiswa PPL Unnes

Mariyono, S.Pd.
 NIP. 19680827200801008

Moh. Fani
 Nim. 6301409065

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA Negeri 12 Semarang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 3.1. Siswa mampu mempraktikkan gerakan roll depan dan belakang serta gerakan lanjutan dengan baik dan benar serta memahami nilai-nilai keberanian, percaya diri dan keuletan.
- 3.2. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.

Indikator

4. Melakukan gerakan Roll depan dengan gerakan lanjutan
5. Melakukan gerakan Roll belakang dengan gerakan lanjutan
6. Melakukan gerakan Loncat Harimau dengan gerakan lanjutan

A. Tujuan Pembelajaran

5. Siswa dapat mengetahui serta merasa senang terhadap olahraga senam.
6. Siswa dapat melakukan gerakan roll depan dengan benar
7. Siswa dapat melakukan gerakan roll belakang dengan benar
8. Siswa dapat melakukan gerakan Loncat Harimau dengan benar

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Uji Diri/Senam

4. Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda) dengan koordinasi yang baik.
5. Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan (loncat harimau,) dengan koordinasi yang baik.
6. Latihan perlombaan senam ketangkasan (loncat harimau) dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

5. Demonstrasi
6. *Inclusive* (cakupan)
7. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
8. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

D. Langkah-langkah Pembelajaran
Pertemuan 1

Kegiatan pembelajaran	Alokasi waktu/ menit
<p>a. Kegiatan Pendahuluan Motivasi</p> <p>4. Siswa diberbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.</p> <p>5. Berlari mengelilingi lapangan sepak bola</p> <p>6. Pemanasan khusus sepak bola dalam bentuk permainan <i>hitam</i>, siswa di bagi menjadi 2 kelompok menjadi 2 berbanjar kelompok hijau dan kelompok hitam cara permainannya guru mengucapkan <i>hi....jau</i> maka kelompok hitam memegang kelompok hijau dan kebalikannya.</p>	<p>15 menit</p>
<p>b. Kegiatan Inti</p> <p>5. Guru menjelaskan sejarah olahraga senam kepada siswa</p> <p>6. Teknik roll depan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri tegak, kedua tangan lurus disamping badan • Bungkukkan badan, letakkan kedua tangan pada matras • Bengkokkan siku, masukkan kepala diantara dua tangan • Bergulinglah kedepan • Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut kedada, tangan merangkul lutut • Sikap akhir jongkok, diteruskan dengan berdiri Tegak <p>7. Teknik roll belakang :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guling belakang • Tekuk kedua siku menghadap keatas didekat telinga, dagu dan lutut tarik kedada • Gulingkan badan kebelakang, bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakan kaki dijatuhkan kebelakang kepala • Dorong lengan keatas • Jongkok dengan lengan lurus kedepan • Sikap akhir berdiri <p>8. Teknik Loncat Harimau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sikap awal berdiri • Kemudian lari menuju matras • Kaki tumpuan menggunakan kaki terkuat 	<p>70 menit</p>

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

	<ul style="list-style-type: none"> • MeLoncat (tiger strong) • Pendaratan dengan diimbangi tangan dan dengan tumpuan punggung, • Kemudian roll depan • Gerakan lanjutan 	
c.	<p>Kegiatan Penutup</p> <p>4. Pendinginan (colling down)</p> <p>5. Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari</p> <p>6. Berbaris dan berdoa</p>	5 menit

E. Alat dan Sumber Belajar

3. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Matras senam
- Peluit

4. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Media elektronik
 - Audio/video visual latihan senam lantai
 - Rekaman/cuplikan latihan senam lantai

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan rangkaian latihan loncat harimau, salto depan dan salto belakang, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

- Contoh penilaian proses rangkaian latihan loncat harimau, salto depan dan salto belakang (Penilaian keterampilan kecabangan)

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

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan senam?
2.	Jelaskan cara melakukan roll depan?
3.	Jelaskan cara melakukan roll belakang?
4.	Jelaskan cara melakukan loncat harimau?

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							

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

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

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%

Semarang, 1 September 2012

Mengetahui
Guru Pamong SMA N 12

Mahasiswa PPL Unnes

Mariyono, S.Pd.
NIP. 19680827200801008

Moh. Fani
Nim. 6301409065

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA N 12
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Pertemuan : 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

2. Mempraktikkan perencanaan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 2.1. Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
- 2.2. Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

Indikator

1. Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Pengembangan

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

1. Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

Kegiatan pembelajaran	Alokasi waktu/ menit
<p>a. Kegiatan Pendahuluan Motivasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa diberbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. 2. Berlari mengelilingi lapangan sepak bola 3. Pemanasan <i>permainan bintang beregu dan dilanjutkan permainan kucing-kucingan dengan ketentuan di bagi menjadi 2 kelompok laki-laki dan perempuan dan salah satu yang kalah menjadi kucing dan bertugas menyentuh bola .</i> 	15 menit
<p>b. Kegiatan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uji kompetensi kebugaran jasmani (lari Shutel run 10 meter dengan repetisi 10x). 2. Uji kompetensi kebugaran jasmani (Push Up dengan Repetisi 10x). 3. Uji kompetensi kebugaran jasmani (Sit Up Repetisi 10x). 	70 menit
<p>c. Kegiatan Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan (colling down) 2. Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari 3. Berbaris dan berdoa 	5 menit

E. Alat dan Sumber Belajar

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

5. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Area Shuttle run
- Area push up
- Area sit up
- Kun dan tanda pos 1,2,3
- Stopwatch

6. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Media elektronik
 - Audio/video visual latihan kebugaran jasmani
 - Rekaman/cuplikan latihan kebugaran jasmani

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA (lari shutel run, Push Up dan sit up) unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi)

- Contoh penilaian proses tes kebugaran jasmani siswa SMA (Penilaian kebugaran jasmani)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
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 tes kebugaran jasmani siswa Putera SMA

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

5.																				
dst																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																				

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran kebugaran jasmani dengan metode resiprokal :

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

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan ada berapa macam tes kesegaran jasmani menurut saudara ?
2.	Jelaskan cara melakukan tes Shutel Run ?
3.	Jelaskan cara melakukan tes Push Up?
4.	Jelaskan cara melakukan tes Sit Up?

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

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%

Semarang, 1 September 2012

Mengetahui
Guru Pamong SMA N 12

Mahasiswa PPL Unnes

Mariyono, S.Pd.
NIP. 19680827200801008

Moh. Fani
Nim. 6301409065

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA N 12
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kompetensi :Mempraktekan berbagai ketrampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar :Mempraktekan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

Indikator :- Menendang bola dengan teknik yang benar
- Mengontrol / menghentikan bola dengan kaki bagian dalam maupun luar
- Bermain Sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan menendang bola menggunakan kaki :
 - Bagian dalam kaki dengan benar
 - Bagian luar kaki dengan benar
2. Punggung kaki dengan benar
Siswa dapat menghentikan bola dengan menggunakan :
 - Bagian dalam kaki dengan baik
 - Bagian luar kaki dengan baik
 - Bagian telapak kaki dengan baik
3. Siswa dapat melakukan koordinasi gerakan menendang dan menahan bola dengan teman satu tim, dengan benar.
4. Siswa dapat bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan baik.

B. Materi Pembelajaran

- Permainan Sepak bola

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Inclusive (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Strategi pembelajaran
Pertemuan 1

Kegiatan pembelajaran	Alokasi waktu/ menit
<p>a. Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Motivasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa diberbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. 2. Berlari mengelilingi lapangan sepak bola 3. Pemanasan <i>permainan bintang beregu dan dilanjutkan permainan kucing-kucingan dengan ketentuan di bagi menjadi 2 kelompok laki-laki dan perempuan dan salah satu yang kalah menjadi kucing dan bertugas menyentuh bola .</i> 	15 menit
<p>b. Kegiatan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menjelaskan sejarah olahraga sepak bola kepada siswa 2. Guru menjelaskan cara melakukan 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. 3. Melakukan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik. 4. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi). 	70 menit
<p>c. Kegiatan Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan (<i>colling down</i>) 2. Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari 3. Berbaris dan berdoa 	5 menit

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

E. Penilaian

3. 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 kecabangan)

No	Nama Siswa	Menendang					Mengontrol					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir	
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ					
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

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

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																		Σ	NA
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

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

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan sepakbola dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA				
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						
1.																						
2.																						
3.																						
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 permainan sepakbola ?
2.	Jelaskan teknik dasar bermain sepakbola ?
4.	Jelaskan ada berapa cara melakukan menendang bola ?
5.	Jelaskan ada berapa cara melakukan mengontrol bola ?

4. Rekapitulasi Penilaian

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

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

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

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%

Semarang, 1 September 2012

Mengetahui
Guru Pamong SMA N 12

Mahasiswa PPL Unnes

Mariyono, S.Pd.
NIP. 19680827200801008

Moh. Fani
Nim. 6301409065

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA Negeri 12 Semarang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Pertemuan : 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 3.1. Siswa mampu mempraktikkan gerakan roll depan dan belakang serta gerakan lanjutan dengan baik dan benar serta memahami nilai-nilai keberanian, percaya diri dan keuletan.
- 3.2. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.

Indikator

7. Melakukan gerakan Roll depan dengan gerakan lanjutan
8. Melakukan gerakan Roll belakang dengan gerakan lanjutan
9. Melakukan gerakan Loncat Harimau dengan gerakan lanjutan

A. Tujuan Pembelajaran

9. Siswa dapat mengetahui serta merasa senang terhadap olahraga senam.
10. Siswa dapat melakukan gerakan roll depan dengan benar
11. Siswa dapat melakukan gerakan roll belakang dengan benar
12. Siswa dapat melakukan gerakan Loncat Harimau dengan benar

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Uji Diri/Senam

7. Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda) dengan koordinasi yang baik.
8. Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan (loncat harimau,) dengan koordinasi yang baik.
9. Latihan perlombaan senam ketangkasan (loncat harimau) dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

9. Demonstrasi
10. *Inclusive* (cakupan)
11. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
12. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

D. Langkah-langkah Pembelajaran
Pertemuan 1

Kegiatan pembelajaran	Alokasi waktu/ menit
<p>a. Kegiatan Pendahuluan Motivasi 7. Siswa diberbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. 8. Berlari mengelilingi lapangan sepak bola 9. Pemanasan khusus sepak bola dalam bentuk permainan <i>hitam</i>, siswa di bagi menjadi 2 kelompok menjadi 2 berbanjar kelompok hijau dan kelompok hitam cara permainannya guru mengucapkan <i>hi....jau</i> maka kelompok hitam memegang kelompok hijau dan kebalikannya.</p>	15 menit
<p>b. Kegiatan Inti 9. Guru menjelaskan sejarah olahraga senam kepada siswa 10. Teknik roll depan : <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri tegak, kedua tangan lurus disamping badan • Bungkukkan badan, letakkan kedua tangan pada matras • Bengkokkan siku, masukkan kepala diantara dua tangan • Bergulinglah kedepan • Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut kedada, tangan merangkul lutut • Sikap akhir jongkok, diteruskan dengan berdiri Tegak 11. Teknik roll belakang : <ul style="list-style-type: none"> • Guling belakang • Tekuk kedua siku menghadap keatas didekat telinga, dagu dan lutut tarik kedada • Gulingkan badan kebelakang, bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakan kaki dijatuhkan kebelakang kepala • Dorong lengan keatas • Jongkok dengan lengan lurus kedepan • Sikap akhir berdiri 12. Teknik Loncat Harimau <ul style="list-style-type: none"> • Sikap awal berdiri • Kemudian lari menuju matras • Kaki tumpuan menggunakan kaki terkuat </p>	70 menit

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

	<ul style="list-style-type: none"> • MeLoncat (tiger strong) • Pendaratan dengan diimbangi tangan dan dengan tumpuan punggung, • Kemudian roll depan • Gerakan lanjutan 	
c.	<p>Kegiatan Penutup</p> <p>7. Pendinginan (colling down)</p> <p>8. Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari</p> <p>9. Berbaris dan berdoa</p>	5 menit

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Matras senam
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Media elektronik
 - Audio/video visual latihan senam lantai
 - Rekaman/cuplikan latihan senam lantai

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan rangkaian latihan loncat harimau, salto depan dan salto belakang, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

- Contoh penilaian proses rangkaian latihan loncat harimau, salto depan dan salto belakang (Penilaian keterampilan kecabangan)

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

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan senam?
2.	Jelaskan cara melakukan roll depan?
3.	Jelaskan cara melakukan roll belakang?
4.	Jelaskan cara melakukan loncat harimau?

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							

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

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

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%

Semarang, 1 September 2012

Mengetahui
Guru Pamong SMA N 12

Mahasiswa PPL Unnes

Mariyono, S.Pd.
NIP. 19680827200801008

Moh. Fani
Nim. 6301409065

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA N 12
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Pertemuan : 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

2. Mempraktikkan perencanaan aktivitas fisik pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 2.1. Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
- 2.2. Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

Indikator

1. Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Pengembangan

1. Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan dengan koordinasi yang baik.
2. Latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik.
3. Perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

Kegiatan pembelajaran		Alokasi waktu/ menit
a.	Kegiatan Pendahuluan Motivasi 1. Siswa diberbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. 2. Berlari mengelilingi lapangan sepak bola 3. Pemanasan <i>permainan Stand together dengan cara bermain seluruh siswa di buatkan 3 kelompok kemudian membentuk lingkaran dan mereka harus duduk dengan saling berpegangan tangan dan berdiri bersama-sama dengan rekan se-tim nya. Dan dilanjutkan dengan kelompok besar.</i>	15 menit
b.	Kegiatan Inti 1. Uji kompetensi kebugaran jasmani (lari zig-zag run). 2. Uji kompetensi kebugaran jasmani (pull Up). 3. Uji kompetensi kebugaran jasmani (Jump vertikal dan horizontal).	70 menit
c.	Kegiatan Penutup 1. Pendinginan (colling down) 2. Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari 3. Berbaris dan berdoa	5 menit

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

E. Alat dan Sumber Belajar

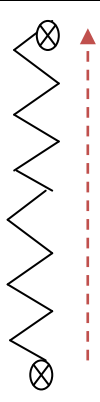
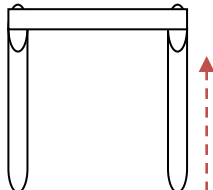
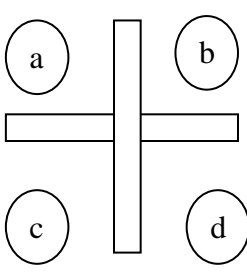
a. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Area zig-zag run
- Area pull up
- Area Jump vertikal dan horizontal
- Kun dan tanda pos 1,2,3
- Stopwatch

b. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - a. Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - b. Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Media elektronik
 1. Audio/video visual latihan kebugaran jasmani
 2. Rekaman/cuplikan latihan kebugaran jasmani

F. Bahan Ajar

Lari zig-zag run	Pull up	Jump vertikal dan horizontal
		

G. Penilaian

a. Teknik dan Bentuk Penilaian

i. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA (lari shutel run, Push Up dan sit up) unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi)

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

- Contoh penilaian proses tes kebugaran jasmani siswa SMA (Penilaian kebugaran jasmani)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
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 tes kebugaran jasmani siswa Putera SMA

Lari zig-zag Run	Pull Up	Jump vertikal dan horizontal	Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
..... < 7.2 dtk > 19 kali > 41 kali	100%	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	90%	Baik
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	80%	Cukup
9.7–11.0 dtk	5 – 8 kali	10 – 20 kali	70%	Kurang
..... > 11 dtk < 5 kali < 10 kali	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMA

Lari zig-zag Run	Pull Up	Jump vertikal dan horizontal	Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
..... < 8.4 dtk > 41 kali > 28 kali	100%	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	90%	Baik
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	80%	Cukup

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

11.5 –13.4 dtk	3 – 9 kali	3 – 9 kali	70%	Kurang
..... > 13.4 dtk < 3 kali < 3 kali	60%	Kurang Sekali

ii. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA				
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas								
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
dst																									
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																									

Jumlah skor yang diperoleh

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

iii. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran kebugaran jasmani dengan metode resiprokal :

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

Jumlah skor yang diperoleh

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan ada berapa macam tes kesegaran jasmani menurut saudara ?
2.	Jelaskan cara melakukan tes zig-zag run ?
3.	Jelaskan cara melakukan tes Pull up?
4.	Jelaskan cara melakukan tes Jump vertikal dan horizontal ?

b. Rekapitulasi Penilaian

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

Semarang, 15 September 2012

Mengetahui
 Guru Pamong SMA N 12

Mahasiswa PPL Unnes

Mariyono, S.Pd.
 NIP. 19680827200801008

Moh. Fani
 Nim. 6301409065

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA N 12
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Pertemuan : 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

6. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 6.3. Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. 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.
3. Siswa melakukan ujian lari sprint 100 meter

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lari jarak pendek (sprint) dengan penilaian (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish)
3. Siswa dapat melakukan perlombaan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

B. Materi Pembelajaran

Atletik (Lari jarak Pendek)

1. Teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
2. Ujian lari 100 meter dengan ketentuan penilaian yang sudah ada,

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

Kegiatan pembelajaran		Alokasi waktu/ menit
a.	Kegiatan Pendahuluan Motivasi 1. Siswa diberbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. 2. Berlari mengelilingi lapangan 3. Lari A,B,C Running 4. Pemanasan <i>permainan Stand together dengan cara bermain seluruh siswa di buatkan 3 kelompok kemudian membentuk lingkaran dan mereka harus duduk dengan saling berpegangan tangan dan berdiri bersama-sama dengan rekan se-tim nya. Dan dilanjutkan dengan kelompok besar.</i>	15 menit
b.	Kegiatan Inti 1. Uji kompetensi Lari sprint 100 meter	60 menit
c.	Kegiatan Penutup 1. Pendinginan (colling down) 2. Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari 3. Berbaris dan berdoa	15 menit

E. Alat dan Sumber Belajar

3. Alat Pembelajaran :

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

4. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

- Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Buku atletik
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar atletik
 - Rekaman/cuplikan perlombaan lari jarak pendek

F. 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 kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan Lari					Finish					Waktu	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dsb																		
JUMLAH SKOR :																		

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (lari jarak menengah 1.500 meter).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... < 13 menit < 14 menit	100%	Sangat Baik
15 – 14 menit	15 – 16 menit	90%	Baik
16 – 17 menit	17 – 18 menit	80%	Cukup
18 – 19 menit	19 – 20 menit	70%	Kurang
..... > 20 menit > 21 menit	60%	Kurang Sekali

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai												Σ	NA
		Kejujuran				Semangat				Sportivitas					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
dst															
JUMLAH SKOR :															

Jumlah skor yang diperoleh

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek (100 meter) dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan									jumlah	
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
dst												
JUMLAH SKOR :												

Jumlah skor yang diperoleh

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

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1	Jelaskan cara melakukan start lari jarak pendek 100 meter?
2	Jelaskan cara melakukan gerakan lari jarak pendek 100 meter?
3	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.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh
 Nilai Akhir (NA) = -----
 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%

Semarang, 23 September 2012

Mengetahui
 Guru Pamong SMA N 12

Mahasiswa PPL Unnes

Mariyono, S.Pd.
 NIP. 19680827200801008

Moh. Fani
 Nim. 6301409065

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

REFLEKSI DIRI

Nama : MOH. FANI
Nim : 6301409096
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-Nya kepada kita semua, tak lupa sholawat selalu tercurah kepada Rasulullah SAW, dan ucapan terima kasih praktikan haturkan kepada seluruh civitas akademik SMA N 12 Semarang, sehingga pratikan berhasil menyelesaikan kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan 2 (PPL2) dengan lancar.

Kegiatan PPL adalah muara dari berbagai kegiatan pembelajaran yang memberikan kontribusi besar dalam membentuk profesionalisme mahasiswa sebagai calon guru. PPL juga merupakan sarana latihan bagi mahasiswa Program Kependidikan di seluruh Universitas, khususnya Universitas Negeri Semarang. PPL dimaksudkan untuk menerapkan teori-teori yang telah diperoleh di bangku kuliah pada semester-semester sebelumnya, sesuai dengan kompetensi yang telah ditetapkan guna memperoleh pengalaman dan keterampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran disekolah.

Kegiatan PPL terbagi menjadi dua periode, yaitu PPL I dan PPL2. PPL I dilaksanakan pada tanggal 30 Juli 2012 hingga 11 Agustus 2012, yang merupakan kegiatan observasi yang dilakukan oleh mahasiswa praktikan disekolah latihan. Praktikan mengamati keadaan sekolah hingga proses berlangsungnya belajar mengajar. Praktikan melakukan obeservasi dan orientasi sekolah yang berkaitan dengan kondisi fisik sekolah, struktur organisasi sekolah, administrasi sekolah, administrasi kelas, administrasi guru, tata tertib guru, karyawan, dan peserta didik, organisasi kesiswaan, sarana dan prasarana sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler, kemudian pelaksanaan PPL2 dilaksanakan tanggal 12 Agustus sampai dengan 20 oktober 2012

Dalam PPL2 ini, mahasiswa praktikan diharapkan mempunyai gambaran secara luas bagaimana tugas pokok dan fungsi seorang guru olahraga. Dan mahasiswa PPL2 juga di bekali dengan kegiatan ekstra kulikuler di sekolah.

1. Kekuatan dan Kelemahan Pembelajaran Olahraga

a. Kekuatan Pembelajaran Olahraga

Dalam pembelajaran olahraga dituntut untuk lebih dapat mempraktikkan suatu teknik-teknik dasar dalam berbagai cabang olahraga dalam rangka membina dan melatih fisik yang nantinya akan berguna bagi perkembangan baik secara fisik maupun mental. Dari beberapa pemodelan oleh guru pamong selama pembelajaran di kelas, praktikan melihat adanya perbedaan dari masing-masing siswa-siswi dalam tiap kelas.

Pada kelas pertama mereka memiliki antusiasme yang begitu besar, dimana dalam mata pelajaran olahraga mereka dapat melakukan berbagai aktivitas fisik di dalam lapangan sehingga mereka bisa merasakan suatu aktifitas pembelajaran yang berbeda dari proses pembelajaran pada keseharian mereka dalam ruangan kelas. Hal ini juga didukung fakta bahwa mata pelajaran olahraga hanya memiliki alokasi waktu 2 jam pelajaran atau 2 x 45 menit dalam setiap minggunya. Sehingga hal ini menjadikan mereka sangat benar-benar

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

memanfaatkan dan menikmati proses pembelajaran tersebut terutama bagi mereka yang menyukai gerak secara aktif.

Pada kelas yang kedua mereka memiliki antusiasme yang tinggi pada satu cabang olahraga yang sangat mereka gemari, sehingga jika dia mendapatkan materi jenis cabang olahraga lain maka mereka kurang memiliki semangat dalam belajar.

Pada kelas yang lainnya ada sebagian siswa yang kurang antusias dengan pelajaran olahraga, terutama disebabkan kondisi lingkungan pembelajaran yang kurang mendukung yang bisa dikarenakan cuaca panas, lapangan rusak, dan keadaan lapangan yang kurang memenuhi kebutuhan materi olahraga yang akan disampaikan.

b. Kelemahan Pembelajaran Olahraga

Sebagai salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah, pelajaran olahraga secara garis besar adalah menyenangkan, tetapi disisi lain ada juga berbagai kelemahan yang membuat siswa merasa kesulitan bahkan tidak bisa sama sekali bagi siswa untuk mengikutinya. Terutama pada materi olahraga renang dimana siswa sangat kesulitan memenuhi nilai ketuntasan minimal, hal ini terjadi karena siswa jarang memiliki kesempatan latihan renang yang dikarenakan sekolah tidak memiliki fasilitas kolam renang.

Selain itu ada berbagai tantangan tersendiri bagi siswa yang memiliki kebutuhan khusus, yang didalamnya adalah termasuk siswa yang cacat permanen, siswa yang mengidap suatu kelainan atau penyakit tertentu, dan siswa yang kebetulan sedang sakit yang dalam hal ini sangat tidak memungkinkan bagi mereka untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar.

2. Ketersediaan Sarana dan Prasarana KBM di Sekolah Praktikan

Keberhasilan suatu pembelajaran ditentukan oleh faktor pendukung yaitu sarana dan prasarana KBM. Khusus untuk mata pelajaran olahraga sarana dan prasarannya memang sangat tidak mungkin untuk dimiliki semuanya dalam suatu sekolah. Karena olahraga memiliki puluhan cabang yang memiliki fasilitas pendukung yang berbeda-beda. Tetapi dalam suatu pembelajaran olahraga hanya dibebankan pada suatu cabang olahraga yang bersifat umum dimasyarakatkan misalnya Bola Voli, Sepak Bola, Bola Basket, dan beberapa olahraga tertentu yang sifatnya umum dimasyarakatkan atau cabang olahraga sesuai yang tercantum dalam silabus. Sarana dan prasarana KBM di SMA Negeri 12 Semarang sudah memadai, diantaranya sudah terdapat lapangan serbaguna yang bisa digunakan untuk basket, voli, tenis, serta juga terdapat lapangan badminton, sepak bola dan lompat jauh. Hal ini sudah lebih dari cukup untuk menunjang keberhasilan pembelajaran.

3. Kualitas Guru Pamong dan Kualitas Pembelajaran

SMA Negeri 12 Semarang telah lama menjadi tempat praktik mahasiswa PPL, sehingga kesiapan tidak perlu diragukan lagi. Pembelajaran olahraga di SMA N 12 Semarang memiliki guru yang telah memiliki keahlian dalam bidangnya dan pelaksanaan pembelajaran juga bervariasi, mulai dari pemahaman tentang teori dan teknik olahraga sampai pada pelaksanaan praktik di lapangan. Selain itu juga terdapat materi tambahan diantaranya adalah mengenai penyuluhan tentang kesehatan, cara-cara hidup sehat, serta pemahaman dan pencegahan terhadap berbagai macam penyakit.

Guru pamong sangat berperan dalam membimbing mahasiswa praktikan dalam proses latihan mengajar, dimana Bapak Maryono memang memiliki keahlian dalam bidangnya sehingga tidak diragukan lagi kapasitasnya dalam proses mengajar. Pembelajaran

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

yang dilakukan oleh beliau adalah sesuai dengan Silabus dan RPP yang telah dibuat, karena dari kedua hal itu sebenarnya ada suatu target tertentu yang ingin dicapai dari proses pembelajaran. Dan dengan menggunakan Silabus dan RPP itulah proses pembelajaran lebih efektif, termanajemen, terkoordinir dan sistematis, sehingga memudahkan dalam menyampaikan materi dan memudahkan siswa dalam memahami materi pelajaran.

4. Kemampuan Diri Praktikan

Dari hasil observasi yang telah dilaksanakan kiranya praktikan sebagai mahasiswa PPL masih jauh dari apa yang diharapkan. Dilihat dari segi ilmu dan pengalaman, kami harus banyak belajar, berlatih dan berbenah diri terutama dalam meningkatkan kemampuan dalam penguasaan kelas, penguasaan teknik-teknik olahraga tertentu serta penguasaan materi dan mengembangkan metode pembelajaran dengan baik sehingga mudah dimengerti oleh peserta didik.

5. Nilai Tambah Setelah Mengikuti PPL2

Dari pengalaman praktek di PPL2, mahasiswa praktikan lebih mendapatkan banyak pengalaman baik dalam manajemen administrasi dalam suatu sekolah, serta yang paling penting adalah tata cara mengajar, penguasaan kelas dan memberikan pembelajaran kepada siswa dan tupoksi seorang guru olahraga

6. Saran Pengembangan bagi Sekolah dan UNNES

Saran dari praktikan untuk pengembangan bagi pihak sekolah adalah perlunya pemanfaatan dan perawatan secara optimal sarana dan prasarana sebagai salah satu penunjang KBM terutama dalam bidang olahraga, sehingga kebutuhan siswa dalam proses pembelajaran dapat terpenuhi dengan adanya sarana yang memadai. Selalu meningkatkan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi peserta didik dan melibatkan peserta didik dalam menciptakan lingkungan yang kondusif, aktif, inovatif dan kreatif dalam proses pembelajaran. Selain itu juga semua warga sekolah khususnya siswa untuk tetap selalu menjaga kesopanan, kebersihan, ketertiban dan kerapian. Selain itu juga diharapkan sekolah SMA N 12 Semarang selalu berkenan menjaga hubungan kerjasama yang harmonis dengan Universitas Negeri Semarang untuk mewujudkan mutu pendidikan yang lebih unggul dan berdaya saing kuat.

Bagi Unnes agar UNNES menerapkan kebijakan untuk memberikan pelayanan yang baik dan bermutu tinggi serta transparan dan terpercaya dalam melakukan pembinaan dan pengembangan profesi kependidikan. Karena guru yang berakhlak mulia, bermutu tinggi, ahli dan professional maka akan melahirkan generasi penerus bangsa yang berakhlak mulia, ahli dan professional sesuai dengan dibidangnya.

Semarang, 2 Oktober 2012

Mengetahui
Guru Pamong SMA N 12

Mahasiswa PPL Unnes

Mariyono, S.Pd.
NIP. 19680827200801008

Moh. Fani
Nim. 6301409065

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

KARTU BIMBINGAN PRAKTIK MENGAJAR/KEPENDIDIKAN
MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Tempat Praktik : SMA NEGERI 12 SEMARANG

MAHASISWA		DOSEN PEMBIMBING			
Nama	: Moh. Fani	Nama	: Drs. Kriswantoro, M.Pd.		
NIM/Prodi	: 6301409065/ PKLO	NIP	:		
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan	Fakultas	: Ilmu Keolahragaan		
GURU PAMONG		KEPALA SEKOLAH			
Nama	: Mariyono, S.Pd.	Nama	: Dr. Titi Priyatiningsih, M.Pd		
NIP	: 19680827200801008	NIP	: 19610130 198403 2 005		
Bid. Studi	: Penjasorkes				
No.	Tanggal	Pokok Bahasan	Kelas	Tanda Tangan	
				Dosen Pembimbing	Guru Pamong
1.		Materi Lari sprint	X1		
2.		Materi Aktivitas fisik	X2		
3.		Materi Senam lantai	X3		
4.		Materi sepak bola	X4		
5.		Ujian praktek siswa	X5		

Semarang 2 Oktober 2012

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dosen Koordinator

Dr. Titi Priyatiningsih, M.Pd
NIP.19610130 198403 2 005

Dr. Sri Rejeki Urip, M.Hum
NIP.1960221 198901 2 001

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

DAFTAR HADIR DOSEN KOORDINATOR PPL
PROGRAM PPL 2 / TAHUN 2012

Sekolah Latihan : SMA NEGERI 12
Nama Dosen Koordinator : Dr. Sri Rejeki Urip, M.Hum

No	Tanggal	Uraian Materi	Mahasiswa yang dikoordinir	Tanda Tangan
1.		1. memberikan pengarahan tentang laporan 1 2. memtau kegiatan ppl 1 3. memberikan motivasi kepada mahasiswa ppl 4. memberikan pengarahan mengenai ppl 2	Moh. Fani	
2.		1. Pengecekan mahasiswa ppl unnes sekaligus memberikan penyuluhan ppl 2 2. memberikan saran, motivasi dan solusi berkaitan dengan pembuatan perangkat pembelajaran.	Sigit	
3.		1. meninjau mahasiswa ppl Unnes, sekaligus bersilaturahmi para pimpinan instansi SMA 12 semarang 2. Memberikan penyuluhan dan informasi penting 3. Memberikan arahan dan bimbingan berkaitan penyusunan laporan PPL 2	Moh. Fani	
4.		1. memberikan arahan dan bimbingan kepada mahasiswa ppl unnes 2. memberikan solusi masalah-masalah yang ada 3. membahas tentang laporan ppl 2 4. membahas tentang kegiatan	Moh. Fani	

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dr. Titi Priyatningsih, M.Pd
NIP.19610130 198403 2 005

Semarang 2 Oktober 2012

Dosen Koordinator

Dr. Sri Rejeki Urip, M.Hum
NIP.1960221 198901 2 001

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

DAFTAR HADIR DOSEN PEMBIMBING PPL
PROGRAM PPL 2 / TAHUN 2012

Sekolah latihan : SMA NEGERI 12 SEMARANG
Nama Dosen Koordinator : Dr. Sri Rejeki Urip, M.Hum

No	Tanggal	Mahasiswa yang dibimbing	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1.	28 Agustus 2012	Moh. Fani	Materi Lari sprint	
2.	4 September 2012	Moh. Fani	Materi Aktivitas fisik	
3.	11 September 2012	Moh. Fani	Materi Senam lantai	
4.	17 September 2012	Moh. Fani	Materi sepak bola	
5.	26 September 2012	Moh. Fani	Ujian praktek siswa	
6.	3 Oktober 2012	Moh. Fani	Materi di kelas	
7.				
8.				

Semarang, 2 Oktober 2012

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dosen Koordinator

Dr. Titi Priyatiningsih, M.Pd
NIP.19610130 198403 2 005

Dr. Sri Rejeki Urip, M.Hum
NIP.1960221 198901 2 001

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

JADWAL EKSTRAKULIKULER MAHASISWA PPL UNNES
SMA NEGERI 12 SEMARANG

TAHUN 2012

NO	NAMA MAHASISWA	NAMA EKSTRAKULIKULER	WAKTU LATIHAN	TEMAPT LATIHAN
1	1. Mohrum bakti .r 2. Rismawati	Pramuka	Jumat, 14.00 – 16.00	Ruang Serba Guna
2	1. Mohammad fani	Paskibra	Selasa, 14.00 –16.00	Ruang Kesenian
3	1. Destian nutrisiana 2. Sigit Teguh Prakoso 3. Pravita komalasari. D 4. Dian retno astrini 5. Erna susanti	Palang Merah Remaja	Selasa, 14.00 – 15.30	Ruang Serba Guna
4	1. Muthohharoh 2. Dwiwana. K 3. Rara apsari kusuma.d	ECC (English Conversation Club)	Rabu, 14.00 – 15.15	Ruang Kesenian
5		Gabsimo	Selasa, 14.00 – 15.30	Ruang Serba Guna
6	1. Muntaha 2. Prasetya kencana 3. Ade Setiyananda 4. Ahmad Sudaryanto	Bola voli	Kamis, 15.30 – 17.00	Ruang Kesenian
7	1. Muntaha 2. Mohrum bakti .r	Bola Basket	Senin, 15.00 -17.00	Ruang Serba Guna
8	1. Ahmad sudaryanto 2. Ade Setiyananda 3. Muntaha	Sepak Bola	Selasa, 15.00 – 17.00	Ruang Kesenian
9	1. Muntaha 2. Fitria 3. Windi andriyani 4. Muthaharroh	Rohis/BTQ	Senin, 14.00 – 15.00	Ruang Serba Guna
10		Paduan Suara	Sabtu, 13.00 – 14.00	Ruang Kesenian
11	1. Fitria 2. Windi andriyani	KIR	Jumat, 11.00 – 12.00	Ruang Serba Guna
12	1. Danang wijayanto 2. Prasetya kencana 3. Eko nugroho	Band	Sabtu, 13.00 – 14.30	Ruang Kesenian

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

13	1. Rara apsari kusuma.d	Seni Tari	Jumat, 11.00 – 13.00	Ruang Serba Guna
14	1. Karlina Maya Sary 2. Riani 3. Dwiyana K. 4. Saroni	Teater	Selasa, 14.00 – 15.30	Ruang Kesenian
15		Karawitan	Selasa, 14.00 – 15.30	Ruang Serba Guna
16	1. Sholihah	Mading	Kamis, 14.00 – 15.00	Ruang Perpustakaan
17	1. Kristina Ngesti Ulfiyani	ROKRIS (Kerokhanian Kristen)	Jumat, 11.00 – 12.00	Ruang kelas
18	1. Moh. Fani	Futsal	Sabtu, 15.00 – 16.30	Lapangan Olah Raga

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12

Jln. Raya gunungpati, semarang telp. 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225

DOKUMENTASI

