

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SMA NEGERI 12 SEMARANG



Disusun oleh

Nama : Muntaha
NIM : 6301409096
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
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.1960221 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 hidayah-Nya, sehingga kami dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan 2 di SMA Negeri 12 Semarang. Pada kesempatan ini penulis juga menyampaikan rasa hormat dan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Prof. Dr. H. Sudjijono Sastroatmodjo, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Semarang
2. Drs. Masugino, M.Pd. selaku kepala Pusat Pengembangan PPL Universitas Negeri Semarang
3. Dra. Sri Rejeki Urip, M.Hum. selaku Koordinator Dosen Pembimbing PPL di SMA Negeri 12 Semarang
4. Seluruh Dosen pembimbing PPL SMA Negeri 12 Semarang
5. Dr.Titi Priyatiningih, M.Pd, selaku Kepala SMA Negeri 12 Semarang yang telah berkenan menerima kami di sekolah untuk melaksanakan PPL.
6. Dra. Galuh Wijayanti, S.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 PPL II ini
9. Seluruh rekan-rekan mahasiswa PPL SMA Negeri 12 Semarang.

Semarang, 05 Oktober 2012
Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	1
C. Manfaat... ..	2
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan.....	3
B. Dasar Hukum.....	3
C. Pelaksanaan dan Tempat	5
D. Tugas Pendidik	5
E. Kewajiban Mahasiswa Praktikan	6
F. Kompetensi Guru.....	7
G. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan.....	8
BAB III PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN	
A. Waktu dan Tempat.....	9
B. Tahapan Kegiatan	9
C. Materi Kegiatan	10
D. Pelatihan Pengajaran dan Tugas Kurikulum	10
E. Proses Bimbingan	11
F. Faktor Pendukung dan Penghambat	11
G. Guru Pamong.....	12
H. Dosen Pembimbing.....	12
I. Ujian Praktik Mengajar	12
BAB IV PENUTUP	
A. Simpulan	13
B. Saran	13

REFLEKSI DIRI14

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Universitas Negeri Semarang sebagai salah satu lembaga pendidikan tinggi yang salah satu misi utamanya adalah menyiapkan tenaga pendidik untuk siap bertugas dalam bidang pendidikan, khususnya guru, tutor atau tenaga pengajar. Universitas Negeri Semarang berusaha memfasilitasi tersedianya tenaga pendidik dan pengajar yang profesional.

Berdasarkan 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. Dan hal ini menjadi 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 pendidik 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.

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.

C. Pelaksanaan 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.
 - 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 UPT PPL UNNES dan Instansi lain yang terkait.

D. Tugas Pendidik

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 *kontinu* 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.

E. 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 disyahkan oleh Kepala Sekolah/Lembaga latihan dan Koordinator Dosen Pembimbing kepada Pusat Pengembangan PPL/PKL UNNES paling lambat 15 hari setelah penarikan mahasiswa PPL dari sekolah tempat latihan.

F. 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.

G. 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.

BAB III

PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN

A. Waktu dan Tempat

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL2) dilaksanakan mulai tanggal 1 September 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 dengan 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 Penerjunan

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

2. Kegiatan Inti meliputi:

a. Pengenalan Lapangan

Kegiatan pengenalan lapangan di SMA Negeri 12 Semarang dilaksanakan pada PPL 1 yaitu tanggal 30 Juli s/d 19 Agustus 2012. Dengan demikian, data pengenalan lapangan tidak dilampirkan kembali karena sudah dilampirkan pada laporan PPL 1.

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 UPT 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 PPL 2, 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 PPL 2 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 kealpaan dari praktikan, mengingat masih pada tahap belajar.
- b. Kurang adanya koordinasi antara pihak UPT 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 PPL 2 adalah ujian. Ujian ini dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan antara Guru Pamong dan Dosen Pembimbing. Pelaksanaan ujian dilaksanakan tiga kali yaitu pada tanggal 1 dan 7 Oktober 2012 dan yang terakhir tanggal 14 Oktober 2012 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, serta guru juga harus memiliki kompetensi professional dalam bidangnya.
2. Seorang guru (praktikan) harus memiliki kesabaran dalam membimbing siswa, serta mampu membentuk karakter siswa menjadi lebih baik dan matang.

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 praktik sebaiknya dilakukan secara random.
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.

REFLEKSI DIRI

Nama : MUNTAHA
Nim : 6301409096
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmad, 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 I (PPL I) 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 di sekolah.

Kegiatan PPL terbagi menjadi dua periode, yaitu PPL I dan PPL II. 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

Dalam PPL I ini, mahasiswa praktikan diharapkan mempunyai gambaran secara umum kondisi sekolah sehingga dapat mengenal keadaan sekolah dan dapat melaksanakan PPL II dengan baik dan lancar.

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 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, hujan, lapangan rusak, dan keadaan lapangan yang tidak memenuhi standar sehingga pembelajaran kurang bisa berjalan maksimal.

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.

a. 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 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.

b. 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.

3. Nilai Tambah Setelah Mengikuti PPL I

Dari pengalaman observasi di PPL I, 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. Maka dengan hal ini diharapkan agar mahasiswa praktikan lebih siap dan percaya diri dalam melaksanakan PPL II nanti.

4. 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 PBM 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. Untuk membentuk suatu karakter maka semua warga sekolah diharapkan agar selalu menjaga dan meningkatkan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa. 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 kami mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya atas terselenggaranya kegiatan PPL yang bekerja sama dengan berbagai sekolah baik negeri maupun swasta, dan dilain hal kami berharap 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, 05 Oktober 2012

Mengetahui:

Guru Pamong

Mahasiswa Praktikan

Mariyono, S.Pd

NIP. 19680827 200801 1 008

Muntaha

NIM. 6301409096

PROGRAM TAHUNAN

Nama sekolah : SMA Negeri 12 Semarang
 Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas/Semester : XI/1
 Tahun Pelajaran : 2012/2013

Semester	No	Kompetensi Dasar	Alokasi Waktu	Keterangan
1	1.1	Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	3 Minggu 6 x 45 Menit	3x Pertemuan
	1.4	Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	1 Minggu 2 x 45 Menit	1x Pertemuan
	1.6	Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	2 Minggu 4 x 45 Menit	2x Pertemuan
	1.7	Mempraktikkan keterampilan <i>salah satu</i> cabang olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	1 Minggu 2 x 45 Menit	1x Pertemuan
	2.1	Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.	1 Minggu 2 x 45 Menit	1x Pertemuan
	2.2	Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.	1 Minggu 2 x 45 Menit	1x Pertemuan

	3.1	Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.	1 Minggu 2 x 45 Menit	1x Pertemuan
	3.2	Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman.	1 Minggu 2 x 45 Menit	1x Pertemuan
	4.1	Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika.	1 Minggu 2 x 45 Menit	1x Pertemuan
	4.2	Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika.	1 Minggu 2 x 45 Menit	1x Pertemuan
	5.1	Mempraktikkan keterampilan salah satu gaya renang untuk pertolongan serta nilai disiplin, kerja keras, keberanian dan tanggungjawab.	2 Minggu 4 x 45 Menit	2x Pertemuan
	6.1	Memahami bahaya HIV/AIDS.	1 Minggu 2 x 45 Menit	1x Pertemuan
	6.2	Memahami cara penularan HIV/AIDS.	1 Minggu 2 x 45 Menit	1x Pertemuan

Semarang, 10 Oktober 2012

Mengetahui
Guru Pamong

Mahasiswa PPL Unnes

Mariyono, S.Pd.
NIP. 19680827200801008

Muntaha
NIM. 6301409096

RINCIAN MINGGU EFEKTIF
KELAS XI 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

Mahasiswa PPL Unnes

Mariyono, S.Pd.
NIP. 19680827200801008

Muntaha
Nim. 6301409096

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 12 SEMARANG
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 1
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain <i>salah satu</i> permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**))	Sepakbola	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan koordinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk me-<i>numbuhkan</i> dan membina nilai-nilai kerjasama, ke-<i>jujuran</i>, menghargai, semangat, dan percaya diri. 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan koordinasi teknik dasar (meng-<i>umpan</i>, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes penge-<i>tahuan</i> Pengamatan/<i>observasi</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Tes me-<i>nendang</i> dan mena-<i>han</i> bola Tes meng-<i>giring</i> bola Bermain sepakbola 	14 x 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> Bolasepak Lapangan sepakbola Tiang gawang Tiang pancang Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorke s SMA Kelas XI,</i>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.3. Mempraktikkan keterampilan bermain <i>salah satu</i> permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	Bolabasket	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (ber-pasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. Bermain bolabasket bola-basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri. 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (ber-pasangan dan berkelompok). Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> Tes melempar dan menangkap bola Tes Menggiring bola Tes menembak Bermain bolabasket 		<ul style="list-style-type: none"> Bolabasket Lapangan bolabasket Ring bolabasket Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI.</i>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.6. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	Atletik (Lari estafet/ sambung)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari estafet/ sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerak-an lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik. Perlombaan lari estafet/ sambung dengan mengguna-kan peraturan yang dimodifi-kasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, se-mangat, dan percaya diri. 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan koordinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok Variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok Perlombaan lari estafet/sambung dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes penge-tahuan <ul style="list-style-type: none"> Pengamatan/ observasi 	<ul style="list-style-type: none"> Gerakan start Gerakan lari Memasuk i garis finish <ul style="list-style-type: none"> Tes lari estafet/ sambung 		<ul style="list-style-type: none"> Lintasan lari Tongkat estafet Tali pembatas Bendera start Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorke s SMA Kelas XI.</i>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Atletik (Lompat jauh)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. Memvariasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri. 	<ul style="list-style-type: none"> Teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). Variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> Gerakan awalan Tumpuan Melayang di udara Mendarat Tes lompat jauh 		<ul style="list-style-type: none"> Lintasan lompat jauh Bak lompat jauh Kapur Bendera Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorke s SMA Kelas XI.</i>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.7. Mempraktikkan keterampilan keterampilan <i>salah satu</i> cabang olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).	Aktivitas Beladiri (Pencak silat)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran, dan elakan) yang dilakukan (ber-pasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. Melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri. 	<ul style="list-style-type: none"> Teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok). Variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) Pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan <ul style="list-style-type: none"> Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> Tes pukulan Tes tendangan Tes tangkisan 	4 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> Ruangan atau halaman sekolah Arena pencak silat Goong Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorke s SMA Kelas XI.</i>

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 12 SEMARANG
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 1
 Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengurannya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>2.1. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.</p> <p>2.2. Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.</p>	<p>Latihan Kebugaran Fisik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan • Power • Daya Tahan • Koordinasi <p>• Tes Lari Zig-zag</p> <p>• Tes Push Up, Back Up, Sit Up, Squat Thrust.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik. • Melakukan tes sirkuit training yang meliputi tes kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik. <p>• Melakukan perlombaan latihan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. <p>• Tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani.</p>	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes lari cepat 60 m • Tes angkat tubuh • Tes baring duduk • Tes loncat tegak • Tes lari 1.000 m/pi • Tes lari 1.200 m/pa 	<p>6 X 45 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Palang tunggal • Matras senam • Formulir tes • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI.</i>

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 12 SEMARANG
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 1
 Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan *salah satu* gaya renang dan loncat indah dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>5.1. Mempraktikkan keterampilan salah satu gaya renang untuk pertolongan serta nilai disiplin, kerja keras, keberanian dan tanggungjawab.</p> <p>5.2. Mempraktikkan keterampilan loncat indah dari papan satu meter dengan teknik serta nilai disiplin, kerja keras, keberanian dan tanggungjawab.</p>	<p>Aktivitas Renang/ Akuatik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renang Gaya Dada • Perlombaan Renang 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya dada dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik. • Melakukan perlombaan renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab dan kerja keras. • Melakukan latihan loncat indah dari samping kolam renang dengan koordinasi yang baik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan gerakan kaki renang gaya dada. • Latihan gerakan lengan renang gaya dada. • Latihan gerakan pernapasan renang gaya dada. • Perlombaan renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter). • Latihan loncat indah dari samping kolam renang 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes renang gaya dada (jarak 50 meter) 	<p>4 X 45 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kolam renang • Pelampung renang • Kaca mata renang • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorke s SMA Kelas XI.</i>

SILABUS

Nama Sekolah : SMA N 12 SEMARANG
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 1
 Standar Kompetensi : 6. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.1. Memahami bahaya HIV/AIDS.	Kesehatan/ Budaya hidup sehat <ul style="list-style-type: none"> • Identifikasi Penyakit Aids • Cara menghindari penularan penyakit aids. • Cara Pencegahan penyakit aids 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi bahaya HIV/ AIDS yang meliputi: perkembangan HIV/AIDS di Indonesia, asal usul penyakit HIV/AIDS dan tahapan-tahapan HIV/AIDS menjadi AIDS. • Mengidentifikasi cara menghindari HIV/AIDS melalui: cara HIV/AIDS masuk dalam tubuh manusia, masa inkubasi virus HIV/AIDS, cara penularan virus HIV/AIDS, gejala awal terinfeksi virus HIV/AIDS dan kelompok beresiko tinggi terkena HIV/AIDS. • Mengidentifikasi cara pencegahan virus HIV/AIDS 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi bahaya HIV/AIDS. • Mengidentifikasi cara penularan HIV/AIDS. • Mengidentifikasi cara menghindari penularan HIV/AIDS 	Tes	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes peragaan tentang bahaya HIV/AIDS 	4 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Ruang kelas • Poster • Papan tulis • Sumber: <i>Buku Penjasorke s SMA Kelas XI.</i>
6.2. Memahami cara penularan HIV/AIDS.				Tes				
6.3. Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS				Tes				

**Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran**

**Mariyono, S.Pd.
NIP . 19680827 200801 1 008**

**Semarang, Agustus 2012
Guru Praktikan**

**Muntaha
NIM 6301409096**

**PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12 SEMARANG
Jalan Raya Gunungpati, Semarang Telp 6932224 – 6932260 Kode Pos 502225**

PROGRAM SEMESTER

Nama Sekolah : SMA Negeri 12 Semarang
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI

Semester : 1 (Satu)
Tahun Pelajaran : 2012/2013

No	Standar Kompetensi	Alokasi Waktu																					Ket.															
			Juli		Agustus					September				Oktober				November						Dsemer														
			3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5		1	2	3	4											
1.1	Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	6																																				
1.6	Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri.	4																																				
1.7	Mempraktikkan keterampilan salah satu cabang olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	2																																				
2.1	Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.	2																																				
2.2	Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.	2																																				
3.2	Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ke tangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.	2																																				
			Libur Awal Pusa		Libur Idul Fitri 1433 H					Libur Idul Fitri 1433 H				Ulangan Tengah Semester				Kejutan Tengah Semester					Ulangan akhir Semester				Pertepatan Penertimaan Raport				Libur Akhir Semester				Libur Akhir Semester			

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

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

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

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

KETERANGAN :

-  Tahun Pelajaran 2013/2014
-  Hari-hari Pertama Masuk Sekolah Pendidikan
-  Waktu Pembelajaran Efektif
-  Ulangan Akhir Semester/Kemarikan Kelas
-  Penyerahan 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/besutan Hari Raya Idul Fitri
-  Libur Hari Raya Idul Fitri
-  Kegiatan Tengah Semester
-  Ujian nasional (PAK/HS/BRKA dan SAK/PAK (Utama)
-  Ujian nasional (PAK/HS/BRKA dan SAK/PAK (Siswa)
-  Penyerahan Buku Laporan Hasil Belajar
-  Tahun Pelajaran 2013/2014

Semarang, 12 Juni 2013

KEPALA DINAS PENDIDIKAN
PROVINSI JAWA TENGAH



Drs. KUNTO NUGROHO H.S. M.P.

Pembina Utama Muda
NIP. 19680115 198503 1 014

PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12 SEMARANG

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 Iips 1	Jam ke 3 dan 4 Kelas XI Ipa 4

Semarang, 27 Agustus 2012
Guru Penjasorkes

Muntaha
Nim. 630140909

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

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

Indikator

1. Mampu menjelaskan secara umum bentuk dan ukuran lintasan lari pada lapangan atletik.
2. Mampu menjelaskan teknik dasar lari estafet.
3. Mampu mempraktekkan pergantian tongkat estafet baik secara visual maupun non visual pada nomor lari estafet.
4. Dapat melakukan lari estafet 100 meter.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memahami bentuk dan ukuran lintasan lari pada lapangan atletik.
2. Siswa dapat memahami teknik dasar lari estafet
3. Siswa dapat memahami serta dapat mempraktekkan pergantian tongkat estafet secara visual maupun non visual.
4. Siswa dapat mempraktekkan lari estafet 100 meter.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Pengembangan

1. Mengamati bentuk lintasan lari lapangan atletik beserta ukurannya.
2. Siswa dapat memahami teknik dasar lari estafet.
3. Melakukan latihan penyerahan tongkat estafet dalam posisi diam ditempat baik secara visual maupun non visual.
4. Melakukan lari estafet dengan start jongkok pada pelari nomor 1 dan start melayang pada pelari nomor 2, 3, dan 4.

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi:

- Siswa menyebutkan macam-macam start pada lari estafet.
- Siswa menyebutkan bentuk dan ukuran lintasan lari pada lapangan atletik.
- Siswa menyebutkan teknik dasar lari estafet.

- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru memberikan :

- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan.
- Latihan teknik dasar lari estafet.
- Latihan pergantian tongkat pada lari estafet
- Memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik.
- Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber.
- Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan.
- Memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
- Memberikan motivasi kepada peserta didik.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Stopwatch
- Peluit
- Cones

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI.
- Lembar Kerja Siswa (LKS).

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Melakukan lari estafet secara berkelompok masing-masing empat anak. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Format penilaian sirkuit training (Penilaian kebugaran jasmani)

No	Nama Siswa	Teknik Start			Teknik Lari			Prngtian Tongkat			Teknik Finish			Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
dsb																	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES)																	

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)																					

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)																				

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan lari estafet ?
2.	Jelaskan yang dimaksud dengan daerah pergantian ?
3.	Sebutkan dan jelaskan teknik dasar lari estafet ?
4.	Jelaskan cara melakukan pergantian tongkat ?
5.	Jelaskan teknik memasuki garis finish ?

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							

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%

Mengetahui,
Guru Pamong

Mariyono, S.Pd
NIP. 19680827 200801 1 008

Semarang, Agustus 2012
Mahasiswa PPL

Muntaha
NIM. 6301409096

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMA N 12 SEMARANG
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / 1
Pertemuan	: 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu	: 4 X 45 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

Indikator

5. Melakukan permainan sederhana yang menggunakan passing dan kontrol bola dalam sepak bola.
6. Melakukan latihan koordinasi passing dan kontrol bola yang disertai perpindahan posisi dalam sepak bola secara berkelompok.
7. Bermain sepakbola menggunakan strategi menyerang dan bertahan dengan menggunakan formasi 4-4-2.

A. Tujuan Pembelajaran

5. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi passing dan kontrol serta pergerakan pindah posisi dalam sepak bola.
6. Siswa dapat melakukan permainan sederhana yang menggunakan teknik dasar passing dan kontrol dalam sepak bola.
7. Siswa mampu memahami serta mampu bermain sepak bola menggunakan strategi menyerang dan bertahan dengan formasi 4-4-2.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Pengembangan

5. Melakukan permainan sederhana yang menggunakan teknik passing dan kontrol bola yang disertai perpindahan posisi.
6. Latihan koordinasi pergerakan pindah posisi, passing dan kontrol bola.
7. Melakukan permainan sepak bola menggunakan strategi menyerang dan bertahan dengan formasi 4-4-2.

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

4. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

5. Kegiatan Inti (60 menit)

- **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Siswa menyebutkan macam-macam nama-nama pemain bertahan terkenal dalam sepak bola.
- Siswa menyebutkan macam-macam bentuk formasi bertahan dalam sepak bola .
- Siswa menyebutkan teknik dasar sepak bola.

- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru memberikan :

- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan.
- Latihan koordinasi passing dan kontrol bola yang disertai perpindahan posisi.
- Memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik.
- Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber.
- Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan.
- Memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
- Memberikan motivasi kepada peserta didik.

6. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

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

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Siswa menyebutkan macam-macam nama-nama pemain bertahan terkenal dalam sepak bola.
- Siswa menyebutkan macam-macam bentuk formasi bertahan dalam sepak bola .
- Siswa menyebutkan teknik dasar sepak bola.

- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru memberikan :

- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan.
- Latihan koordinasi menggiring, passing dan kontrol bola.
- Memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik.
- Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber.
- Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan.
- Memberikan motivasi kepada peserta didik.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

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

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Stopwatch
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI.
- Lembar Kerja Siswa (LKS).

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Melakukan koordinasi passing, kontrol bola yang disertai perpindahan posisi. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Format penilaian sirkuit training (Penilaian kebugaran jasmani)

No	Nama Siswa	Passing			Kontrol			Pergerakan			Koordinasi			Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
dsb																	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES)																	

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)																					

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)																		

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan kontrol bola!
2.	Jelaskan yang dimaksud dengan passing!
3.	Jelaskan yang dimaksud dengan pergerakan pinempatan posisi!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan koordinasi!
5.	Jelaskan fungsi dari posisi pemain!

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							

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%

Mengetahui,
Guru Pamong

Mariyono, S.Pd
NIP. 19680827 200801 1 008

Semarang, Agustus 2012
Mahasiswa PPL

Muntaha
NIM. 6301409096

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMA N 12 SEMARANG
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / 1
Pertemuan	: 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu	: 4 X 45 menit

Standar Kompetensi

2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengurannya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 2.1. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.
- 2.2. Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

Indikator

8. Melakukan bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
9. Melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
10. Melakukan perlombaan latihan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

8. Siswa dapat melakukan bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
9. Siswa dapat melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
10. Siswa dapat melakukan perlombaan latihan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Pengembangan

8. Latihan bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
9. Tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.
10. Perlombaan latihan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

7. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

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

8. Kegiatan Inti (60 menit)

- ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Siswa menyebutkan macam-macam latihan kekuatan.
- Siswa menyebutkan macam-macam latihan kelincahan.
- Siswa menyebutkan macam-macam latihan daya tahan.

- ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru memberikan :

- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan.
- Latihan kebugaran jasmani yang meliputi unsur kekuatan, kelincahan, dan daya tahan.
- Memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

- ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik.
- Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber.
- Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan.
- Memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
- Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar.

9. Kegiatan Penutup (15 menit)

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

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

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

2. Kegiatan Inti (60 menit)

• **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Siswa menyebutkan macam-macam latihan kekuatan.
- Siswa menyebutkan macam-macam latihan kelincahan.
- Siswa menyebutkan macam-macam latihan daya tahan.

• **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru memberikan :

- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan.
- Melakukan tes kebugaran jasmani yang meliputi unsur kekuatan (*Push Up, Sit Up, Squat Jump*).
- Melakukan tes kebugaran jasmani yang meliputi unsur kelincahan (*Shuttle Run, Zig-Zag Run*).
- Melakukan tes kebugaran jasmani yang meliputi unsur daya tahan (Lari 15 menit, Lari 2,4 Km).
- Memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

• **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik.
- Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber.
- Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan.
- Memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

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

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Matras senam
- Formulir tes
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI.
- Lembar Kerja Siswa (LKS).
- 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 sirkuit training (*push up, sit up, squat jump, shuttle run, sprint zig-zag run, havard step test*), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Format penilaian sirkuit training (Penilaian kebugaran jasmani)

No	Nama Siswa	Kelincahan			Power			Daya Tahan			Kecepatan			Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
dsb																	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES)																	

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)																												

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)																												

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan kelincahan!
2.	Jelaskan yang dimaksud dengan power!
3.	Jelaskan yang dimaksud dengan daya tahan!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan kelincahan!
5.	Jelaskan cara melakukan latihan daya tahan!

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							

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%

Mengetahui,
Guru Pamong

Semarang, Agustus 2012
Mahasiswa PPL

Mariyono, S.Pd
NIP. 19680827 200801 1 008

Muntaha
NIM. 6301409096

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMA N 12 SEMARANG
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / 1
Pertemuan	: 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu	: 4 X 45 menit

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

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

Indikator

11. Melakukan gerakan senam lantai rol depan dengan koordinasi yang baik.
12. Melakukan gerakan senam lantai rol belakang dengan koordinasi yang baik..
13. Melakukan gerakan senam lantai lompat harimau dengan koordinasi yang baik dan menggunakan box sebagai lompatan.

A. Tujuan Pembelajaran

11. Siswa dapat melakukan gerakan rol depan dengan koordinasi yang baik.
12. Siswa dapat melakukan gerakan rol belakang dengan koordinasi yang baik.
13. Siswa dapat melakukan gerakan lompat harimau dengan koordinasi yang baik dan menggunakan box sebagai lompatan.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Pengembangan

11. Latihan bentuk gerakan senam lantai rol depan secara terstruktur dan terkoordinasi.
12. Latihan bentuk gerakan senam lantai rol belakang secara terstruktur dan terkoordinasi.
13. Latihan bentuk gerakan senam lantai lompat harimau secara terstruktur dan terkoordinasi.

C. Metode Pembelajaran

13. Demonstrasi
14. *Inclusive* (cakupan)
15. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
16. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

10. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan dan peregangan.

11. Kegiatan Inti (60 menit)

- ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Siswa menyebutkan macam-macam gerakan senam lantai.
- Siswa menjelaskan langkah-langkah sederhana mengenai gerakan senam lantai.
- Siswa menyebutkan macam-macam senam dengan menggunakan alat.

- ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru memberikan :

- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan.
- Latihan gerakan senam lantai yang meliputi rol depan, rol belakang dan lompat harimau dengan menggunakan box.
- Memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

- ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik.
- Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber.
- Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan.
- Memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh.
- Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar.

12. Kegiatan Penutup (15 menit)

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

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan dan peregangan.

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Siswa menyebutkan macam-macam gerakan senam lantai.
- Siswa menjelaskan langkah-langkah sederhana mengenai gerakan senam lantai.
- Siswa menyebutkan macam-macam senam dengan menggunakan alat.

- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru memberikan :

- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan.
- Latihan serangkaian gerakan senam lantai yang meliputi rol depan, rol belakang dan lompat harimau dengan menggunakan box secara berkelanjutan.
- Memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik.
- Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber.
- Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan.
- Memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh.
- Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar.

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

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

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Matras senam
- Formulir tes
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI.
- Lembar Kerja Siswa (LKS).

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan tes senam lantai(rol depan, rol belakang, lompat harimau dengan menggunakan box), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Format penilaian senam lantai.

No	Nama Siswa	Rol Depan			Rol Belakang			Lompat Harimau			Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
dsb														
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES)														

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 : kedisiplinan, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA		
		Kedisiplinan			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)																							

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran kebugaran jasmani dengan metode resipikal :

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)																								

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan senam lantai!
2.	Jelaskan yang dimaksud dengan rol depan!
3.	Jelaskan yang dimaksud dengan rol belakang!
4.	Jelaskan cara melakukan latihan kelentukan!
5.	Jelaskan cara melakukan latihan lompat 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							

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%

Mengetahui,
Guru Pamong

Semarang, Agustus 2012
Mahasiswa PPL

Mariyono, S.Pd
NIP. 19680827 200801 1 008

Muntaha
NIM. 6301409096

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Standar Kompetensi

4. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 4.2. Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika.

Indikator

14. Menjelaskan berbagai manfaat aktivitas ritmik bagi kesehatan.
15. Mempraktikkan gerakan dasar ayunan lengan dan gerakan langkah kaki.
16. Mempraktikkan serangkaian koordinasi gerakan ayunan lengan, langkah kaki beserta anggota tubuh lainnya dengan menggunakan tali.
17. Mampu bekerja sama dengan teman lainnya dalam melakukan serangkaian gerakan ayunan lengan, langkah kaki, beserta anggota tubuh lainnya dengan menggunakan tali.

A. Tujuan Pembelajaran

14. Siswa dapat memahami berbagai manfaat aktivitas ritmik bagi kesehatan.
15. Siswa dapat mempraktekkan gerakan dasar ayunan lengan dan gerakan langkah kaki.
16. Siswa dapat melakukan serangkaian koordinasi gerakan ayunan lengan, langkah kaki beserta anggota tubuh lainnya dengan menggunakan tali.
17. Siswa mampu bekerja sama dengan peserta lain dalam melakukan aktivitas ritmik.

B. Materi Pembelajaran

Aktivitas Pengembangan

14. Latihan gerakan ayunan lengan dan langkah kaki.
15. Latihan koordinasi gerakan ayunan lengan, langkah kaki beserta anggota tubuh lain dengan menggunakan tali.

C. Metode Pembelajaran

17. Demonstrasi
18. *Inclusive* (cakupan)
19. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
20. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

13. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan dan peregangan.

14. Kegiatan Inti (60 menit)

- *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Siswa menyebutkan macam-macam gerakan aktivitas ritmik.
- Siswa menjelaskan langkah-langkah sederhana aktivitas ritmik dengan menggunakan tali.

- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru memberikan :

- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan.
- Latihan gerakan ayunan lengan dan langkah kaki dengan menggunakan tali.
- Memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik.
- Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber.
- Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan.
- Memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh.
- Memberikan motivasi kepada peserta didik.

15. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

3. Alat Pembelajaran :

- Lapangan atau halaman sekolah
- Tali
- Peluit

4. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI.
- Lembar Kerja Siswa (LKS).

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan tes aktivitas ritmik dengan menggunakan tali (ayunan lengan, langkah kaki, koordinasi ayunan lengan dan langkah kaki dengan menggunakan tali), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Format penilaian aktivitas ritmik

No	Nama Siswa	Ayunan Lengan			Gerakan Kaki			Ketepatan Gerakan Dengan Tali			Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
dsb														
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES)														

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 : kedisiplinan, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	NA				
		Kedisiplinan			Kerjasama			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)																						

c. **Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran kebugaran jasmani dengan metode resipokal :

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)																					

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan aktivitas ritmik?
2.	Jelaskan macam-macam bentuk latihan aktivitas ritmik?
3.	Jelaskan macam-macam gerakan aktivitas ritmik dengan menggunakan tali?
4.	Jelaskan tujuan dari latihan aktivitas ritmik?

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							

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%

Mengetahui,
Guru Pamong

Mariyono, S.Pd
NIP. 19680827 200801 1 008

Semarang, Agustus 2012
Mahasiswa PPL

Muntaha
NIM. 6301409096

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 Nama : Muntaha NIM/Prodi : 6301409065/ 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 Priyatiningasih, M.Pd NIP : 19610130 198403 2 005			
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		

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Semarang , 02 Oktober 2012

Dosen Koordinator

Dr. Titi Priyatiningasih, 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

Semarang, 02 Oktober 2012

Dosen Koordinator

Dr. Titi Priyatningsih, 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 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	Muntaha	Materi Lari Sprint	
2.	4 September 2012	Muntaha	Materi Aktivitas Fisik	
3.	11 September 2012	Muntaha	Materi Senam Lantai	
4.	17 September 2012	Muntaha	Materi Sepak Bola	
5.	26 September 2012	Muntaha	Ujian Praktek Siswa	
6.	3 Oktober 2012	Muntaha	Materi di Kelas	

Semarang, 05 Oktober 2012

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dosen Koordinator

Dr. Titi Privatningsih, 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

N O	NAMA MAHASISWA	NAMA EKSTRAKULIKULE R	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
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 SEMARANG

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

DOKUMENTASI





