

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI R-SMA-BI KESATRIAN 1
SEMARANG



Disusun oleh

Nama : Satya Rendra Perdana
NIM : 6301409151
Prodi. : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2012

LEMBAR PENGESAHAN

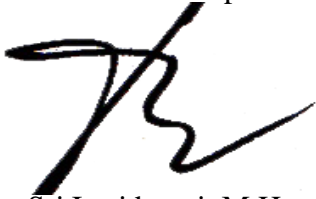
Laporan PPL 2 ini telah disusun sesuai dengan Pedoman PPL UNNES

Hari : Senin

Tanggal : 8 Oktober 2012

Disahkan oleh:

Koordinator dosen pembimbing



Dr. Sri Iswidayati, M.Hum

NIP 19520701 198111 2 001

Kepala Sekolah,



Drs. Toto, M.M.

NIPY. 101.0567.0017

Kepala Pusat Pengembangan PPL Unnes



Drs. Masugino, M. Pd.

Nip: 195207211980121001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 di R-SMA-BI KESATRIAN 1 Semarang tanpa halangan yang berarti. Penulis dapat menyelesaikan laporan ini sebagai bukti pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2. Keberhasilan dan kesuksesan dalam pelaksanaan PPL 2 ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan bimbingan dari pihak yang terkait.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Sudijono Sastroatmodjo, M.Si, selaku Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Masugino, M.Pd selaku Kepala UPT PPL Universitas Negeri Semarang.
3. Drs. Toto, M.M. selaku Kepala Sekolah R-SMA-BI KESATRIAN 1 Semarang yang telah memperkenankan kami untuk mengadakan Praktik Pengalaman Lapangan.
4. Dr. Sri Iswidayati, M.Hum selaku Dosen Koordinator PPL sekolah.
5. Drs. Tri Tunggal Setiawan selaku Dosen Pembimbing Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
6. Surini, S.Pd, selaku Guru Pamong.
7. Bapak/Ibu guru serta karyawan dan peserta didik R-SMA-BI KESATRIAN 1 Semarang yang telah bersedia memberikan waktu dan kesempatan dalam pelaksanaan PPL 2 ini,
8. Seluruh Siswa Kelas X, XI & XII R-SMA-BI KESATRIAN 1 Semarang.
9. Teman-teman PPL UNNES di R-SMA-BI KESATRIAN 1 Semarang.
10. Semua pihak yang telah membantu selama pelaksanaan PPL 2 dan terselesaikannya Laporan PPL 2 ini di R-SMA-BI KESATRIAN 1 Semarang.

Praktikan juga memohon maaf apabila selama pelaksanaan PPL melakukan banyak hal yang kurang berkenan di hati, yang semata-mata karena kesalahan dan kekhilafan praktikan. Besar harapan praktikan, laporan PPL ini mendapat tempat di hati pembaca budiman sekalian dan semoga bermanfaat.

Semarang, Oktober 2012

Praktikan

Satya Rendra Perdana

NIM 6301409151

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	1
C. Manfaat	2
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan	4
B. Dasar Pelaksanaan	4
C. Status, Peserta, dan Bobot Kredit	4
D. Persyaratan dan Tempat	5
E. Tugas Guru di Sekolah dan di Kelas	5
F. Tugas Guru Praktikan	6
G. Kompetensi Guru	6
H. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan	7
BAB III PELAKSANAAN	
A. Waktu dan Tempat	8
B. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan	8
C. Materi Kegiatan	9
D. Proses Pembimbingan	9
E. Faktor Pendukung dan Penghambat	9
F. Guru Pamong	10
G. Dosen Pembimbing	10
BAB IV PUNUTUP	
A. Simpulan	11
B. Saran	11
Refleksi Diri	13
Lampiran	16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Pelajaran

Lampiran 2. Daftar Presensi

Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 4 menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta bertanggung jawab terhadap masyarakat dan kebangsaan. Pencapaian tujuan ini dipengaruhi oleh sistem dan kondisi pendidikan yang ada, terutama tenaga kependidikan. Untuk mencapai tujuan tersebut, tenaga kependidikan harus mempunyai kemampuan dan berkewajiban meningkatkan kemampuan profesi sesuai dengan tuntutan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk membangun bangsa melalui peningkatan sumber daya manusia sebagai generasi penerus.

Universitas Negeri Semarang (UNNES) merupakan salah satu lembaga penghasil tenaga kependidikan profesional yang berfungsi menghasilkan tenaga-tenaga kependidikan, berusaha meningkatkan mutu lulusan antara lain dengan menjalin kerjasama dengan sekolah-sekolah sebagai upaya penerapan tenaga kependidikan yang profesional.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah salah satu strategi dan taktik yang dicanangkan oleh UNNES untuk menyiapkan calon tenaga pendidik agar siap melaksanakan tugasnya ketika lulus dari UNNES. PPL merupakan kegiatan untuk menerapkan semua teori yang telah diperoleh selama kuliah. PPL itu sendiri terintegrasi dalam kurikulum pendidikan, khususnya program studi kependidikan S1. Oleh karena itu, PPL wajib dilaksanakan oleh mahasiswa UNNES.

PPL berfungsi untuk memberikan bekal kepada mahasiswa praktikan agar mereka memiliki kompetensi profesional, kompetensi personal, dan kompetensi masyarakat.

B. Tujuan

Praktik Pengalaman Lapangan bertujuan membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga pendidik yang profesional sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi yang meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian,

kompetensi sosial dan kompetensi profesional. Kemudian jika ditinjau dari tujuan khusus, PPL bertujuan sebagai berikut.

1. Menghasilkan sarjana pendidikan yang berkualitas, sehingga dapat mengelola proses pendidikan secara profesional.
2. Memperluas cakrawala pemikiran mahasiswa calon pendidik agar senantiasa dapat berperan aktif dalam proses pembangunan bangsa khususnya dalam pendidikan.
3. Memberikan bekal kepada mahasiswa selaku calon pendidik agar memiliki kualifikasi yang memadai.
4. Mempersiapkan para mahasiswa untuk menjadi sarjana pendidikan yang siap sebagai agen pembaharuan dan dapat mewujudkan transformasi pendidikan.
5. Memantapkan dan meningkatkan pelaksanaan Tri Darma Perguruan Tinggi serta memperoleh masukan-masukan yang berguna bagi Unnes untuk selalu meningkatkan fungsinya sebagai lembaga pendidikan.

C. Manfaat

Manfaat PPL secara umum yaitu memberi bekal kepada mahasiswa praktikan agar memiliki kompetensi profesional, kompetensi paedagogik, kompetensi kepribadian, dan kompetensi sosial. Selain itu, pelaksanaan PPL diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap semua komponen yang terkait dalam PPL tersebut, seperti mahasiswa, sekolah, dan perguruan tinggi yang bersangkutan.

1. Manfaat bagi Mahasiswa
 - a. Mendapatkan kesempatan untuk mempraktekkan bekal yang diperoleh selama kuliah perkuliahan ditempat PPL.
 - b. Mengetahui dan mengenal secara langsung proses belajar mengajar di sekolah latihan.
 - c. Memperdalam pengertian dan penghayatan peserta didik tentang pelaksanaan pendidikan.
 - d. Mendewasakan cara berpikir, meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan, dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah.
2. Manfaat bagi sekolah
 - a. Memberikan alternatif bagi guru untuk memperkaya pengetahuan mengenai model pembelajaran yang lebih efektif sehingga diharapkan mampu meningkatkan kualitas guru dan siswa.

- b. Memberikan masukan kepada sekolah atas hal-hal atau ide-ide baru dalam perencanaan program pendidikan yang akan datang.
3. Manfaat bagi Universitas Negeri Semarang
- a. Memperoleh masukan tentang kasus pendidikan yang dipakai sebagai bahan pertimbangan penelitian.
 - b. Memperluas dan meningkatkan jaringan kerja sama dengan sekolah-sekolah latihan.
 - c. Memperoleh masukan tentang perkembangan pelaksanaan PPL, sehingga kurikulum dan metode yang dipakai dapat disesuaikan dengan tuntutan yang ada di lapangan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah semua kegiatan kurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan, sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester-semester sebelumnya, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka memperoleh pengalaman dan keterampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah atau di tempat latihan lainnya. Kegiatan PPL meliputi praktik mengajar, administrasi, bimbingan dan konseling serta kegiatan yang bersifat kokurikuler dan ekstra kurikuler yang berlaku di sekolah/tempat latihan.

PPL bertujuan membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi, yang meliputi kompetensi profesional, kepribadian, paedagogik, dan sosial.

B. Dasar Pelaksanaan

Dasar pelaksanaan PPL adalah Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 17/O/2011 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan bagi Mahasiswa Program Kependidikan Universitas Negeri Semarang. Dalam SK ini terdapat 23 pasal yang memuat semua peraturan mengenai pelaksanaan PPL di sekolah latihan baik PPL 1 maupun PPL 2. Karena itu pelaksanaan PPL hendaknya mengacu pada SK tersebut.

C. Status, Peserta, dan Bobot Kredit

Setiap mahasiswa program kependidikan Universitas Negeri Semarang (UNNES) wajib melaksanakan PPL, karena kegiatan ini merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan tenaga kependidikan (berupa mata kuliah) berdasarkan kompetensi yang termasuk di dalam struktur program kurikulum.

Adapun mahasiswa yang wajib mengikuti PPL ini meliputi mahasiswa program S1 kependidikan, program Akta, dan program lainnya. Mata kuliah ini mempunyai bobot kredit 6 SKS, dengan rincian PPL 1 sebanyak 2 SKS dan PPL 2 sebanyak 4 SKS. Sedangkan 1 SKS setara dengan $4 \times 1 \text{ jam (60 menit)} \times 18 = 72 \text{ jam pertemuan}$.

D. Persyaratan dan Tempat

Ada beberapa persyaratan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa (khususnya program S1) agar dapat mengikuti PPL 2. Persyaratan tersebut sebagai berikut.

1. Mahasiswa telah menempuh minimal 110 SKS,IPK minimal 2,0 dan lulus mata kuliah MKDK,SBM 1,SBM 2 atau Dasar Proses Pembelajaran 1,Dasar Proses Pembelajaran 2,dibuktikan dengan menunjukkan KHS kumulatif.
2. Telah lulus mengikuti PPL 1 (*micro teaching*).
3. Mendaftarkan diri sebagai calon peserta PPL secara *online*.
4. Memperoleh persetujuan dari Ketua Jurusan/Dosen Wali dan telah mendaftarkan mata kuliah PPL 2 dalam KRS.

Tempat praktik ditetapkan berdasarkan persetujuan Rektor dengan Dinas Pendidikan Kabupaten/Kota Propinsi Jawa Tengah atau pimpinan lain yang setara dan terkait dengan tempat latihan. Penempatan mahasiswa praktikan di tempat latihan ditentukan oleh Pusat Pengembangan PPL Unnes dengan Instansi lain yang terkait. Yang perlu diperhatikan, mahasiswa praktikan menempati tempat latihan yang sama selama PPL 1 dan PPL 2.

E. Tugas Guru di Sekolah dan Kelas

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

1. Tugas dan kewajiban guru selaku pengajar
 - a. Mengadakan persiapan mengajar seperlunya sesuai dengan kurikulum yang berlaku.
 - b. Datang mengajar di sekolah setiap hari kerja.
 - c. Mengadakan evaluasi pelajaran secara teratur dan kontinyu 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.
 - f. Membina hubungan baik antara sekolah dengan berbagai golongan masyarakat dan pemerintah daerah setempat.

2. Tugas dan kewajiban guru sebagai pendidik
 - 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 berhias.
 - e. Guru senantiasa wajib meningkatkan keselarasan, kesenian, dan keseimbangan jasmani dan rohaninya sehingga terwujud penampilan pribadi yang baik.

F. Tugas Guru Praktikan

Tugas guru praktikan selama mengikuti PPL 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/pamong mengenai rancangan kegiatan yang pernah disusun dalam PPL 1;
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/pamong, kepala sekolah/lembaga, baik yang menyangkut pengajaran maupun non pengajaran;
7. mematuhi semua ketentuan, peraturan dan tata tertib yang berlaku ditempat praktik;
8. menjaga nama baik almamater dan korp mahasiswa PPL sebagai calon guru;
9. mengikuti kegiatan ekstra kurikuler sesuai bidang studi dan minatnya;
10. mengikuti upacara penarikan mahasiswa PPL disekolah/tempat latihan;
11. menyusun laporan PPL 2 secara individual dan meng-*upload* ke Sikadu.

G. Kompetensi Guru

Kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru agar 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.

Karakteristik guru yang profesional antara lain selalu membuat perencanaan konkret dan rinci untuk dilaksanakan dalam kegiatan pembelajaran; menempatkan peserta didik sebagai arsitek pembangun gagasan dan guru berfungsi melayani dan berperan sebagai mitra peserta didik; bersikap kritis dan berani menolak kehendak yang kurang edukatif; bersikap kreatif dalam membangun dan menghasilkan karya pendidikan seperti pembuatan alat bantu belajar, analisis materi pembelajaran, penyusunan alat penilaian, dan lainnya.

H. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan

Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.

KTSP adalah kurikulum operasional yang disusun oleh dan dilaksanakan di masing-masing satuan pendidikan. KTSP terdiri dari tujuan pendidikan tingkat satuan pendidikan, kalender pendidikan, dan silabus.

Silabus adalah rencana pembelajaran pada suatu dan/atau kelompok mata pelajaran/tema tertentu yang mencakup standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indikator, penilaian, alokasi waktu, dan sumber/alat/bahan belajar. Silabus merupakan penjabaran standar kompetensi dan kompetensi dasar ke dalam materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran dan indikator pencapaian kompetensi untuk penilaian.

BAB III

PELAKSANAAN

A. Waktu dan Tempat

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2 dilaksanakan mulai tanggal 8 September 2012 sampai dengan 13 Oktober 2012, sedangkan sekolah latihan praktikan adalah R-SMA-BI KESATRIAN 1. Semarang yang terletak di Jalan Pamularsih, Telp. (024) 7606150 - 7601201, Kota.Semarang 50149. 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 PPL 1 dan PPL 2 meliputi:

1. Kegiatan di kampus, meliputi:

a. Pembekalan (*micro teaching*)

Pembekalan dilakukan di kampus UNNES tepatnya dimasing-masing jurusan selama 3 hari yaitu mulai tanggal 4 sampai 6 Agustus 2012.

b. Upacara Penerjunan

Upacara penerjunan dilaksanakan di depan gedung Rektorat UNNES pada tanggal 8 Agustus 2012 pukul 08.00 WIB sampai selesai.

2. Kegiatan inti

a. Pengenalan lapangan

Kegiatan pengenalan lapangan di R-SMA-BI KESATRIAN 1 Semarang dilaksanakan pada PPL 1 yaitu sejak tanggal 8 - 26 Agustus 2011. Dengan demikian, data pengenalan lapangan tidak dilampirkan kembali karena sudah dilampirkan pada laporan PPL 1.

b. Pengajaran mandiri

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

c. Penilaian PPL 2

Penilaian PPL 2 pada mata pelajaran penjasorkes merupakan kewenangan guru pamong mata pelajaran dan dosen pembimbing. Penilaian berdasarkan

pengamatan guru pamong dan dosen pembimbing ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung di kelas / lapangan.

d. Bimbingan penyusunan laporan

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

C. Materi Kegiatan

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

D. Proses Bimbingan

Selama melakukan PPL II, praktikan telah mendapatkan bimbingan dari guru pamong dan dosen pembimbing secara maksimal. Sebelum latihan mengajar di kelas, praktikan terlebih dahulu mengkonsultasikan perangkat mengajarnya kepada guru pamong. Guru pamong tak segan-segan memberi bantuan kepada praktikan baik yang menyangkut penyusunan perangkat maupun latihan mengajar di kelas. Hal ini dilakukan supaya nantinya ketika praktikan berada di dalam kelas / lapangan, praktikan sudah benar-benar bisa menyampaikan materi pelajaran dan mengelola kelas.

E. Faktor Pendukung dan Penghambat

Dalam suatu kegiatan pasti terdapat faktor yang mendukung maupun faktor yang menghambat. Demikian juga dalam pelaksanaan PPL juga terdapat faktor pendukung dan faktor penghambat.

1. Faktor pendukung

- a. Guru pamong selalu siap apabila praktikan memerlukan bimbingan.
- b. Guru pamong membebaskan praktikan dalam kegiatan latihan mengajar, maksudnya agar praktikan bisa berkreasi dalam mengajar namun tetap terarah pada materi dan tujuan pembelajaran.
- c. Sarana dan prasarana pendidikan yang memadai sudah tersedia sehingga kegiatan pembelajaran berjalan lancar dan tertib.
- d. Siswa yang sangat antusias dengan kehadiran praktikan di sekolah latihan.

2. Faktor penghambat

- a. Kekurangan dan keterbatasan kemampuan praktikan, mengingat masih pada tahap belajar. Praktikan selalu berusaha meminta saran dan bimbingan kepada guru pamong untuk mengatasinya.
- b. Kesulitan menerapkan teori pembelajaran yang sudah diperoleh di kampus, terkait dengan kondisi peserta didik dengan karakteristik tiap kelas yang berbeda.
- c. Peserta didik kadang-kadang tidak memperhatikan mahasiswa praktikan yang sedang mengajar. Mereka beranggapan praktikan tidak punya andil dalam menentukan nilai mereka.
- d. Sarana prasarana yang sudah lengkap namun terkendala dengan terbatasnya lahan/ kurang luas untuk melakukan praktik, sehingga proses belajar mengajar membutuhkan variasi dari praktikan.

F. Guru Pamong

Guru pamong penjasorkes merupakan guru yang sudah cukup lama mengajar penjasorkes dan tentu banyak pengalaman, baik dalam proses pembelajaran di kelas maupun di luar kelas. Beliau mengajar di R-SMA-BI KESATRIAN Semarang dari tahun 1999. adapun data diri guru pamong yang mengampu praktikan adalah sebagai berikut :

Nama : Surini,S.Pd

NIPY :

Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing praktikan beberapa kali datang ke sekolah tempat Mahasiswa latihan, beliau membimbing dan memantau dalam mengajar, membantu memberikan solusi dari persoalan yang praktikan hadapi serta dalam pembuatan perangkat pembelajaran yang benar. Dosen pembimbing juga sangat terbuka kepada mahasiswa dan selalu memantau bila mahasiswa mengalami kesulitan.. Adapun data diri guru pamong yang mengampu praktikan adalah sebagai berikut :

Nama : Tri Tunggal Setiawan

NIP : 1968 0302 199702 1 002

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

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

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pembelajaran yang dilakukan, antara lain:

1. dalam mengaktualisasikan proses pembelajaran, seorang guru (praktikan) harus mempunyai bekal materi yang cukup serta harus mempunyai kemampuan dalam mengelola kelas.
2. seorang guru (praktikan) harus memiliki kesabaran dalam membimbing peserta didik yang mempunyai karakter yang berbeda-beda tiap kelasnya.
3. seorang guru harus dapat menggunakan strategi pembelajaran yang tepat sehingga peserta didik dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.
4. seorang pendidik harus bisa memberikan hal yang positif serta panutan bagi peserta didiknya, bukan malah justru memberikan dampak negatif.

B. Saran

1. Untuk sesama mahasiswa praktikan:
 - a. Jalin dan jagalah komunikasi dan hubungan yang baik dengan sesama mahasiswa praktikan, siswa, guru, dan karyawan staf TU (tata usaha) sekolah.
 - b. Tetaplah saling membantu dan bekerjasama selama kegiatan PPL berlangsung serta saling terbuka jika terdapat masalah dan dicari sesegera mungkin jalan keluarnya.
 - c. Disiplinlah dalam mengikuti semua kegiatan yang telah dijadwalkan dalam PPL.
 - d. Disiplin dalam mentaati segala peraturan yang berada disekolah tersebut.
 - e. Jaga kekompakan dan kebersamaan sesama praktikan serta jaga nama baik almamater dan korps mahasiswa PPL UNNES.

2. Untuk pihak sekolah:

Hendaknya pihak sekolah memberikan bimbingan, motivasi, dan dukungan kepada praktikan agar semangat praktikan tumbuh dan kegiatan yang praktikan lakukan dapat berjalan dengan lancar dan maksimal.

3. Untuk pihak UPT PPL UNNES:

Hendaknya tetap dipertahankan adanya Praktik Pengalaman Lapangan bagi mahasiswa kependidikan agar mahasiswa sebagai calon tenaga pengajar memperoleh tempat berlatih yang memadai dan kondusif. Waktu 3 bulan dirasa masih kurang sebagai bahan pengajaran praktek lapangan bagi mahasiswa, mohon bisa dipertimbangkan untuk durasi yang sesuai kebutuhannya. Penempatan tempat praktikan untuk bisa lebih di koordinasikan dengan pihak sekolah atau lembaga terkait.

REFLEKSI DIRI

Satya Rendra Perdana (6301409151), 2012. **Paktik Pengalaman Lapangan II (PPL 2) di R-SMA-BI KESATRIAN 1 Semarang**. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah Nya, sehingga praktikan dapat menyelesaikan Praktik Pengalaman Lapangan II (PPL 2) di **R-SMA-BI KESATRIAN 1 Semarang** yang terhitung mulai tanggal 8 September sampai dengan 22 Oktober 2011. Program Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu program yang dicanangkan oleh Universitas Negeri Semarang (UNNES) yang wajib diikuti oleh mahasiswa program kependidikan sebagai upaya menerapkan teori yang selama ini telah diperoleh di bangku kuliah sehingga mahasiswa praktikan memiliki kompetensi paedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial. Kegiatan PPL 2 ini bertujuan membentuk mahasiswa praktikan menjadi tenaga pendidik yang profesional, melatih kemampuannya dalam bidang belajar mengajar dan pengelolaan terhadap kelas.

Selama PPL 2, banyak yang dilakukan praktikan dari mulai koordinasi dengan guru pamong, melakukan pembelajaran terbimbing dan mandiri, melakukan koordinasi tentang perangkat pembelajaran dengan guru pamong (RPP, Silabus Satpel). Praktikan melakukan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) banyak pengalaman yang dapat diperoleh praktikan. Selain itu, praktikan juga melakukan kegiatan intra dan ekstrakurikuler. Dengan mengetahui hal-hal tersebut dapat memberi bekal dan semangat kepada praktikan selama melaksanakan PPL 2 di **R-SMA-BI KESATRIAN 1 Semarang**.

Hasil dari pelaksanaan PPL 2 yang telah dilakukan oleh praktikan adalah sebagai berikut :

A. KEKUATAN DAN KELEMAHAN PEMBELAJARAN PENJAS

Pendidikan jasmani (Penjas) merupakan salah satu mata pelajaran yang sama pentingnya dengan mata pelajaran lainnya. Adapun tujuan pembelajaran penjas tersebut disamping untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan secara keseluruhan yang artinya disamping untuk meningkatkan kesehatan tubuh juga merupakan pendidikan yang merangsang pengembangan personality anak didik (pengembangan kognitif, afektif, psikomotorik dan sosial emosional).

Tujuan ini akan dapat tercapai bila pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dilaksanakan dengan pembelajaran yang efektif. Pembelajaran yang efektif maksudnya adalah bahwa semua anak dalam pembelajaran merasa tertarik, senang dan gembira untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Disamping itu juga segala tugas gerak yang diberikan pada mereka dapat dilaksanakan sesuai dengan motivasi yang tinggi.

Kelemahan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam hal ini dikarenakan banyak yang menganggap bahwa pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang sangat melelahkan dan kurang sadarnya terhadap pentingnya pendidikan jasmani bagi kesehatan dan keseimbangan tubuh.

B. KETERSEDIAAN SARANA DAN PRASARANA

Untuk menunjang kelancaran kegiatan pembelajaran penjas diperlukan sejumlah sarana dan prasarana belajar yang memadai. Adapun sarana dan prasarana di **R-SMA-BI KESATRIAN 1 Semarang** dapat dikatakan sudah cukup, namun jumlah

(intensitas) yang kurang. Hal ini dapat dilihat dengan adanya sarana dan prasarana seperti adanya lapangan futsal, lapangan Bola Voli, lapangan basket, meja, bola voli, Bola Basket, Bola Sepak, peluru, Lembing, Matras, Bak Lompat di ruang ketrampilan yang semuanya itu terdapat di dalam lingkungan sekolah.

C. KUALITAS GURU PAMONG DAN DOSEN PEMBIMBING

Kualitas guru pamong di **R-SMA-BI KESATRIAN 1** Semarang sudah cukup baik. Hal ini terlihat dengan adanya guru mata pelajaran yang sesuai dengan bidangnya. Guru pamong merupakan guru yang sudah senior yang telah mengampuh jam mengajar yang tinggi. Selain itu guru tersebut merupakan guru yang sudah berpengalaman dalam hal mengajar. Kualitas dosen pembimbing kepada praktikan memberikan masukan kepada praktikan apa saja yang kurang diperbaiki dalam pembelajaran penjas.

D. KEMAMPUAN DIRI PRAKTIKAN

Untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, bekal yang harus dimiliki praktikan saat ini adalah kesiapan diri dalam memberikan dan menyampaikan materi serta dibutuhkan beberapa pengetahuan yang harus dikuasai oleh seorang guru pendidikan jasmani, diantaranya adalah pengetahuan terhadap perbedaan anak didik yang unik, artinya guru harus mengetahui tentang tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama urutan tingkat hirarki belajar gerak anak. Pengetahuan lainnya adalah menguasai ketrampilan gerak yang dimulai dari gerakan yang alمامater atau dasar sampai pada gerakan fundamental, spesifikasi dan spesialisasi (materi ajar yang sesuai untuk setiap tingkat anak didik).

Pengetahuan yang tidak dapat ditinggalkan adalah berupa strategi pembelajaran dengan menggunakan metode yang tepat dan sesuai dengan anak dan materi ajar yang akan diberikan. Praktikan yang berusaha menyesuaikan diri dengan memahami pembelajaran yang dilakukan oleh guru pamong, dan mencoba untuk mengaktualisasikan diri dalam pembelajaran dengan bimbingan dari guru pamong dan arahan dari dosen pembimbing.

E. NILAI TAMBAH YANG DIPEROLEH PADA PPL 2

Ada banyak hal yang praktikan peroleh sebagai masukan, motivasi dan nilai tambah lainnya dari pengalaman ini. Praktikan menyadari apa yang diperoleh dan dipelajari dibangku kuliah tidaklah sama dengan realita lapangan. Hal inilah yang memotivasi praktikan untuk dapat lebih banyak belajar. Praktikan juga mendapat banyak pengalaman dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, itu merupakan nilai tambah untuk penilaian diri praktikan selama PPL 2.

F. SARAN PENGEMBANGAN BAGI SEKOLAH DAN UNNES

Saran praktikan untuk R-SMA-BI KESATRIAN 1 Semarang adalah perlu adanya optimalisasi penggunaan sarana dan prasarana untuk media pembelajaran, perlu mengadakan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi siswa dan melibatkan siswa dalam menciptakan lingkungan yang kondusif untuk proses pembelajaran. Untuk pihak UNNES perlu adanya kajian lebih matang tentang pembagian dan pemberitahuan dosen pembimbing juga alangkah baiknya secepatnya di beritahukan sehingga kegiatan PPL dapat berjalan lancar.

Praktikan mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang berkenan untuk membantu dengan terbuka dan ikhlas selama PPL 2 ini berlangsung, sehingga praktikan menjadi lebih percaya diri dalam melaksanakan tugas mengajar.

Demikian uraian refleksi diri dari praktikan selama PPL di R-SMA-BI KESATRIAN 1 Semarang.

Semarang, 10 Oktober 2012

Mengetahui
Guru Pamong

Praktikan

Surini S.pd
NIY.

Satya Rendra Perdana
NIM. 6301409151

LAMPIRAN 1 JADWAL PELAJARAN

R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG (TERAKREDITASI A)
Jl. Pamutarah 116 Telp. 7601201 - 7606150 Semarang 50149

JADWAL PELAJARAN TH 2012/2013

KELAS	KELAS X											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
KELAS X	URACARA / PERWALIHAN											
	1	HS	YW	SR	SE	FN	AH	MR	NN	DD	PP	ST
	2	HN	YW	HS	SE	FN	AH	MR	NN	DD	B	ST
	3	YW	SR	HS	B	SE	MR	NN	FN	ST	KK2	ES
	4	YW	JP	AH	HS	SE	MR	NN	FN	ST	KK2	ES
KELAS X	5	B	JP	AH	HS	HN	SE	PT	AA	ES	ST	DD
	6	AH	B	IV	MU	MR	SE	PT	AA	FN	ES	DD
	7	AH	IN	B	MU	MR	HN	SR	ST	FN	ES	PP
	8	IN	PT	TS	MR	DO	AB	NN	ES	ST	SE	A
	9	IN	PT	TS	MR	DO	AB	NN	ES	B	SE	A

Catatan : Jadwal berlaku mulai tanggal 30 Juli 2012



DAFTAR PRESENSI MAHASISWA PPL 2 DI R-SMA-BI KESATRIAN I SEMARANG

Program / tahun : Semester Ganjil/ 2012

No.	Nama	NIM	Prodi	Paraf																
				1/10	2/10	3/10	4/10	5/10	6/10	8/10	9/10	10/10	11/10	12/10	13/10	15/10	16/10	17/10	18/10	
1.	Bagus Winarko Nugroho	1102409014	Tek. Pendidikan	-	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	-	10/10	-	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
2.	Maulana Yusuf Azmi	1102409043	Tek. Pendidikan	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
3.	Hesky Elmia Ikhtari	2301408032	P. Bhs. Perancis	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
4.	Winda Listiyani	2301409008	P. Bhs. Perancis	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
5.	Indah Kusuma Putri	2302408040	P. Bhs. Jepang	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
6.	Rikha Ariftia Umami	2302409007	P. Bhs. Jepang	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
7.	Gatya Pararti Tisanoga	2302409012	P. Bhs. Jepang	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
8.	Ardhini Andrawati Wijaya	2302409020	P. Bhs. Jepang	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
9.	Muzaka Adi Saputra	2401408033	P. Seni Rupa	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
10.	Dita Rizki Fatimah	2401409050	P. Seni Rupa	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
11.	Rio Hardiansyah Pasaribu	3101409011	P. Sejarah	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
12.	Johan Nur Arfiandika P.	3101409022	P. Sejarah	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
13.	Anis Nurhidayati	3401409010	P. Sosio-Antropo	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
14.	Indah Maulida	3401409036	P. Sosio-Antropo	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
15.	Jeffry Darmawan	4101409104	P. Matematika	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
16.	Krida Singgih Kuncoro	4101409121	P. Matematika	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
17.	Sulistanti Hardyaningrum	4301409027	P. Kimia	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
18.	Uzi Mujizatun	4301409055	P. Kimia	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
19.	Anisa Sholeha Alfiana	4401409025	P. Biologi	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
20.	Sulistianingsih	4401409047	P. Biologi	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
21.	Gustia Ichlas	6301409040	PKLO	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
22.	Satya Rendra Perdana	6301409151	PKLO	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
23.	Ikke Monica Cahyawati	7101409160	P. Ekonomi	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	
24.	Luluk Illiyina	7101409179	P. Ekonomi	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	

Semarang, Oktober 2012

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Drs. Toto, M.M.
NIP. 101.0567.0017

Ketua Kelompok Sekolah Latihan

Krida Singgih Kuncoro
NIM. 4101409121

LAMPIRAN 3
CONTOH PERANGKAT PEMBELAJARAN

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PENJASORKES
JOGGING / LARI 2,4 KM

Satuan Pendidikan : R-SMA-BI KESATRIAN 1 SEMARANG
Kelas/semester : X / 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 4 x 45 Menit

Standar Kompetensi

2. Mempraktikan berbagai keterampilan dasar atletik dengan teknik dan taktik, dan nilai – nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 2.1 Mempraktikan keterampilan salah satu teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, percaya diri.

Indikator

Kognitif Produk

1. Menjelaskan pengertian jogging lari 2,4 km
2. Menjelaskan teknik-teknik melakukan jogging 2,4 km

Psikomotor

1. Mempraktikan latihan jogging 2,4 km

Afektif Perilaku Berkarakter

1. Disiplin pada saat berlatih
2. Memberi masukan kepada teman jika melakukan kesalahan
3. Berlatih dengan sungguh – sungguh

Keterampilan Sosial

1. Kerja sama dalam menjaga kebersihan tempat latihan atau lapangan lari
2. Menjadi pendengar yang baik
3. Berani bertanya atau berpendapat

A. Tujuan Pembelajaran :

Kognitif Produk

1. Diberikan pertanyaan secara lisan dan peserta didik menjawab pertanyaan secara lisan.
2. Tanpa melakukan gerakan, peserta didik diminta menjelaskan dengan kata – kata sendiri tentang pengertian jogging
3. Tanpa melakukan gerakan peserta didik diminta menjelaskan dengan kata – kata sendiri tentang teknik melakukan jogging

Psikomotor

1. Mempraktikan latihan jogging

Afektif Perilaku Berkarakter

1. Pada saat mengikuti teori gerakan jogging, peserta didik menunjukkan sikap disiplin dalam pelajaran
2. Pada saat mengikuti praktik gerakan jogging peserta didik menunjukkan sikap kesungguhan dalam berlatih

Keterampilan sosial

1. Peserta didik dapat menjaga kebersihan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama selama pelajaran
2. Pada saat mengikuti pelajaran teori jogging, peserta didik dapat menjadi pendengar yang baik
3. Pada saat mengikuti teori, peserta didik berani bertanya atau berpendapat

B. Materi Pelajaran

Atletik :

1. Pengertian jogging
2. Teknik melakukan jogging

C. Metode Pembelajaran

1. Model : Model pembelajaran kooperatif dan model pembelajaran langsung
2. Metode : Demonstrasi, pemberian tugas dan reciprocal (timbang balik)

D. Bahan dan Alat :

1. Perangkat : (silabus, RPP, lembar presensi dan penilaian)
2. Peralatan : Peluit, gambar gerakan jalan cepat
3. Tempat yang sudah disiapkan

E. Langkah – langkah pembelajaran

1. Menyiapkan perangkat (silabus, RPP, Lembar presensi dan penilaian)
2. Peralatan dan lapangan

Kegiatan awal pembelajaran (P-A-L-T-P)

- a. Mengecek disiplin peserta didik hadir dilapangan tepat waktu, berdoa dan presensi.
- b. Apersepsi dengan bantuan media guru menghubungkan materi pelajaran dengan pengetahuan awal.
- c. Menyampaikan ruang lingkup materi
 - Pengertian jogging
 - Teknik melakukan jogging
- d. Menyampaikan inti tujuan pembelajaran khususnya psikomotor dan afektif

PEMANASAN

Siswa diberikan permainan membuat kelompok oleh guru dan peserta didik menjalin kerja sama dalam permainan ini. Dilanjutkan stretching dan penguluran.

Kegiatan Inti Pembelajaran (Pola T-M-F-K)

a. Pemberian tugas gerak

- Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan cara melakukan gerakan jogging dari tahap demi tahap dan memastikan seluruh peserta didik bersungguh –sungguh mengikuti demonstrasi

- Guru membagi peserta didik menjadi 3 kelompok, tiap kelompok berisi 3 orang dan masing – masing kelompok melakukan gerakan jogging
- b. Memonitor dan evaluasi tugas gerak siswa**
Ketika siswa melakukan gerakan jalan cepat, guru mengamati kesungguhan dan ketertampilan peserta didik serta memberikan evaluasi / umpan balik dari gerakan yang dilakukan peserta didik dengan menggunakan lembar penilaian 2 psikomotor dan lembar penilaian-4 (perilaku berkarakter)
 - c. Memberikan feedback**
Setelah dilakukan evaluasi guru memberikan pemahaman bagi peserta didik tentang kebenaran teknik gerakan jogging yang telah dilakukan dan peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya atau berpendapat
 - d. Konstruksi nilai – nilai Penjasorkes**
Guru memberikan penjelasan tentang pentingnya disiplin, kerjasama dalam menjaga kebersihan di lapangan pada peserta didik berdasarkan tugas gerak yang dilakukan. Guru menggunakan lembar penilaian 3 (ketertampilan sosial) dan lembar pengamatan (perilaku berkarakter)

Kegiatan akhir pembelajaran (Pola P-R-E-A-L)

- a. Pendinginan**
Guru memberikan gerakan stretching atau penguluran otot secara berpasangan. siswa melakukan dengan sungguh – sungguh agar terhindar dari cedera
- b. Refleksi**
Pengalaman belajar peserta didik
- c. Evaluasi umum**
Evaluasi terhadap proses hasil belajar peserta didik (kognitif, afektif, psikomotor) guru menggunakan lembar 1 (kognitif). Guru memberikan evaluasi secara keseluruhan baik gerakan yang dilakukan maupun aspek lainnya (perilaku berkarakter) dengan dikaitkan pada kehidupan sehari – hari
- d. Apersepsi**
Guru memberikan penghargaan atau hasil kerja peserta didik baik individu maupun kelompok
- e. Tindak lanjut**
Diberikan tindak lanjut untuk membiasakan dalam kehidupan sehari – hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya

F. Alat dan sumber belajar

- a. Alat : aula, gambar teknik jogging dan peluit
- b. Sumber Belajar : Buku pendidikan jasmani dan kesehatan
LKS Penyelidikan
LP 1 : Atletik jogging berkaitan kognitif dilengkapi kunci jawaban
LP 2 : Atletik jogging berkaitan psikomotor dilengkapi kunci jawaban
LP 3 : Atletik jogging berkaitan afektif (keterampilan sosial)
LP 4 : Atletik jogging Format pengamatan perilaku berkarakter

G. Penilaian

a. Tes keterampilan

Lakukan teknik lari 2400 m, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

Dst																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																			

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

Butir Pertanyaan dan jawaban

Pertanyaan :

No	Butir Pertanyaan
1.	Apa yang perlu diperhatikan untuk lari jarak menengah!
2.	Sebutkan teknik gerakan lari jarak menengah!
3.	Jelaskan teknik lari jarak menengah pada saat tikungan!
4.	Jelaskan cara memasuki garis finis!
5.	Jelaskan hal – hal apa saja yang harus diperhatikan pada saat memasuki garis finis!

Jawaban :

No	Jawaban
1.	Panjang langkah tetap dan lebar tekanan pada ayunan paha ke depan, panjang langkah harus sesuai dengan panjang tungkai. Angkat lutut cukup tinggi (tidak setinggi lari jarak pendek).
2.	Posisi badan tidak condong, sudut lengan 100 -110 ⁰ , pendaratan pada tumit dan menolak pada ujung kaki, mengayunkan lutu kedepan tidak setinggi panggul.
3.	Usahakan berlari sedekat mungkin dengan garis lintasan sebelah kiri, putarkan kedua bahu ke kiri dan kepala juga.
4.	Lari terus tanpa mengubah sikap lari, dada maju kedua tangan ke belakang, salah satu bahu maju kedepan, kepala ditunduka.
5.	Frekuensi kaki di percepat, jangan melakukan gerakan melompat, jangan berhenti mendadak setelah melewati garis finis.

a. Rekapitulasi Penilaian

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

		Psikomotor	Afektif	Kognitif		Akhir	
1.							
2.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60

Semarang, September 2012

Mengetahui
Guru Pamong,

Surini, S.Pd

Guru Praktikan,

Satya Rendra Perdana
NIM. 6301409151

Lari jarak menengah



Pengertian Lari Jarak Menengah, Lari jarak menengah menempuh jarak 800 m dan 1500 m. start yang digunakan untuk lari jarak menengah nomor 800 m adalah start jongkok, sedangkan untuk jarak 1500 m menggunakan start berdiri. Pada lari 800 m masing –masing pelari berlari di lintasannya sendiri, setelah melewati satu tikungan pertama barulah pelari–pelari itu boleh masuk ke dalam lintasan pertama Hal yang perlu diperhatikan pada lari jarak menengah adalah penyesuaian antara kecepatan dan kekuatan / stamina dari masing –masing pelari.

Teknik Start Berdiri untuk Lari Jarak Menengah (1.500 m) Teknik start berdiri untuk lari jarak menengah adalah :

- a. Aba –aba “ bersedia” Dengan sikap tenang tetapi menyakinkan melangkah maju ke depan, berdiri tegak di belakang garis start.
- b. Aba –aba “ siap “ Mengambil sikap kaki kiridi depan dan kaki kanan di belakang, tidak menginjak garis start, badan condong ke depan.
- c. Aba –aba “ ya “ Mulai berlari dengan kecepatan yang tidak maksimal melainkan cukup setengah atau tiga perempat dari kecepatan maksimal.

Teknik Gerakan lari Jarak Menengah Teknik gerakan lari jarak menengah meliputi :

- a. Posisi kepala dan badan tidak terlalu condong, sikap badan seperti sikap orang berlari
- b. Sudut lengan antara 100 –110 derajat
- c. Pendaratan pada tumit dan menolak dengan ujung kaki
- d. Ayunkan kedua lengan untuk mengimbangi gerak kaki
- e. Mengayunkan lutut kedepan tidak setinggi pinggul
- f. Pada waktu menggerakkan tungkai bawah dari belakang ke depan tidak terlalu tinggi

Teknik Lari Jarak Menengah Saat Melewati Tikungan Teknik lari jarak menengah saat melewati tikungan adalah :

- a. Usahakan berlari sedekat mungkin dengan garis lintasan sebelah kiri
- b. Putarkan kedua bahu ke kiri, kepala juga miring ke kiri
- c. Sudut lengan kanan usahakan lebih besar daripada lengan kiri

Teknik Gerakan Memasuki Garis Finish Teknik gerakan memasuki garis finish dalam lari jarak menengah yaitu :

- a. Cara memasuki garis finish yaitu:
 - 1) Lari terus tanpa mengubah sikap lari

- 2) Dada maju, kedua tangan lurus ke belakang
- 3) Salah satu bahu maju ke depan (dada diputar ke salah satu sisi)
- 4) Kepala ditundukkan, kedua tangan di ayun ke belakang

b. Hal –hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

- 1) Frekuensi kaki dipercepat, langkah diperlebar
- 2) Jangan melakukan gerakan melompat pada saat memasuki garis finish
- 3) Perhatian di pusatkan pada garis finish
- 4) Apabila ada pita jangan berusaha meraih dengan tangan
- 5) Jangan berhenti mendadak setelah melewati garis finish

Peraturan Perlombaan Peraturan perlombaan yang ditetapkan oleh induk organisasi atletik internasional IAAF (International Amateur Atloetik Federation) atau tingkat nasional PASI(Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) tentang perlombaan lari jarak pendek yaitu :

1. Peraturan Perlombaan Peraturan perlombaan dalam lari jarak pendek adalah

a. Garis start dan finish dalam lintasan lari ditunjukkan dengan sebuah garis selebar 5 cm siku–siku dengan batas tepi dalam lintasan. Jarak perlombaan harus diukur dari tepi garis start ke tepi garis finish terdekat dengan garis start

b. Aba –aba yang digunakan dalam lomba lari jarak pendek adalah : “ bersedia”, “siap” dan “ ya” atau bunyi pistol.

c. Semua peserta lomba lari mulai berlari pada saat aba–aba “ ya” atau bunyi pistol yang ditembakkan ke udara.

d. Peserta yang membuat kesalahan pada saat start harus diperingatkan (maksimal 3 kali kesalahan)

e. Lomba lari jarak pendek pada perlombaan besar dilakukan 4 tahap, yaitu babak pertama, babak kedua, babak semi final, dan babak final.

f. Babak pertama akan diadakan apabila jumlah peserta banyak, pemenang I dan II tiap heat berhak maju ke babak berikutnya

2. Diskualifikasi atau Hal –hal yang Dianggap Tidak Sah Hal–hal yang dianggap tidak sah dalam lari jarak pendek yaitu :

- a. Melakukan kesalahan start lebih dari 3 kali
- b. Memasuki lintasan pelari lain
- c. Mengganggu pelari lain
- d. Keluar dari lintasan
- e. Terbukti memakai obat perangsang

3. Petugas atau Juri dalam Lomba Lari Petugas atau juri dalam lomba lari jarak pendek terdiri atas :
- a. Starter, yaitu petugas yang memberangkatkan pelari
 - b. Recall Starter yaitu petugas yang mengecek atau mengabsen para pelari
 - c. Timer yaitu petugas pencatat waktu
 - d. Pengawas lintasan yaitu petugas yang berdiri pada tempat tertentu dan bertugas mengawasi pelari apabila melakukan kesalahan dan pelanggaran
 - e. Juri kedatangan yaitu petugas pencatat kedatangan pelari yang pertama sampai dengan terakhir dan menentukan ranking / urutan kejuaraan
 - f. Juri pencatat hasil yaitu petugas pencatat hasil setelah pelari memasuki garis finish.