

LAPORAN PPL
DI SMK MUHAMMADIYAH PRAMBANAN
Gatak, Bokoharjo, Prambanan, Sleman, Yogyakarta

15 JULI s.d 15 SEPTEMBER 2016

Disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menempuh
mata kuliah PPL

Dosen Pembimbing: Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd.



Disusun Oleh:

Zul Fahmi Mz
NIM. 1360 1241 068

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI REKREASI DAN
KESEHATAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016

PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Kegiatan PPL di SMK Muhammadiyah Prambanan
Yogyakarta.

Nama : Zul Fahmi Mz

NIM : 13601241068

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMK Muhammadiyah Perambanan
Yogyakarta dari tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016.

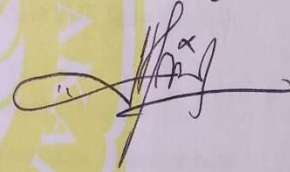
Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Yogyakarta, 11 September 2016

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing

Guru Pembimbing



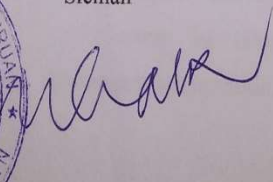
Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19630621 199002 1 001

Iskak Muntohar, S.Pd.
NBM. 106 1892

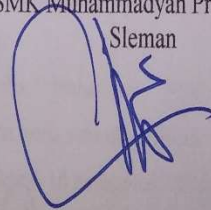
Mengetahui,

Kepala
SMK Muhammadiyah Prambanan
Sleman

Koordinator PPL
SMK Muhammadiyah Prambanan
Sleman



Drs. Iskak Riyanto
NIP. 19611214 198903 1 005



Wagiman, S. Si.
NBM. 955510

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, pujisyukur atas limpahan rahmat dan karunia-NYA, sehingga penyusunan laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Muhammadiyah Prambanan ini bias selesai seiring dengan selesainya kegiatan PPL di sekolah tersebut. Walaupun dalam pelaksanaan dan penyusunan laporan ini mengalami berbagai macam halangan dan rintangan, namun berkat hidayah –NYA hal tersebut bukan merupakan suatu alasan untuk berhenti berusaha.

Keberhasilan pelaksanaan PPL di SMK Muhammadiyah Prambanan tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak .Sehingga dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Iskak Muntohar S.Pd , selaku guru pembimbing di SMK Muhammadiyah Prambanan Yogyakarta.
2. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan PPL di SMK Muhammadiyah Prambanan Yogyakarta.
4. Tri Ani Hastuti, S.Pd.,M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Lapangan.
5. Drs. Iskak Riyanto, selaku kepala sekolah SMK Muhammadiyah Prambanan.
6. Wagiman, S.Si., selaku Guru Pembimbing PPL di SMK Muhammadiyah Prambanan.
7. Seluruh Guru dan Karyawan di SMK Muhammadiyah Prambanan.
8. Seluruh siswa-siswi SMK Muhammadiyah Prambanan, khususnya kelas satu yang senantiasa antusias mengikuti pembelajaran.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan PPL di SMK Muhammadiyah Prambanan, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penyusunan laporan ini disadari benar masih jauh dari kesempurnaan sehingga perlu pembenahan. Sehingga segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk kesempurnaan di masa mendatang.

Laporan ini diharapkan berguna bagi penulis, mahasiswa, SMK Muhammadiyah Prambanan, Universitas Negeri Yogyakarta, serta seluruh pembaca.

Yogyakarta, 16 September 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
ABSTRAK	vi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi	
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL	
BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan Program Kerja PPL	
B. Pelaksanaan Program Kerja PPL	
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi	
D. Refleksi Hasil Pelaksanaan PPL	
BAB III. PENUTUP	
A. Kesimpulan	
B. Manfaat	
C. Saran	
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Matriks Program Kerja PPL Individu
- Lampiran 2. Laporan Mingguan Pelaksanaan PPL
- Lampiran 3. Kalender Pendidikan SMK Tahun 2016/2017
- Lampiran 4. Jadwal Rotasi Praktek Semester Ganjil Teknik Pemesin
- Lampiran 5. Format Observasi Kondisi Sekolah
- Lampiran 6. Silabus Mata Pelajaran PENJAS
- Lampiran 7. Soal Evaluasi dan Kunci Jawaban Mata Pelajaran Bahan Teknik
- Lampiran 8. RPP Sepak Bola
- Lampiran 9. RPP Bola Voli
- Lampiran 10. RPP Pencak Silat
- Lampiran 11. RPP Bola Basket
- Lampiran 12. RPP Lari Jarak Pendek (50 m)
- Lampiran 13. RPP Peningkatan Kebugaran Jasmani
- Lampiran 14. Presensi Daftar Hadir Siswa Kelas X
- Lampiran 15. Daftar Nilai Sepak Bola dan Pencak Silat
- Lampiran 16. Presensi Mahasiswa PPL SMK Muhammadiyah 2016/2017

LAPORAN PPL/MAGANG III

DI SMK MUHAMMADIYAH PRAMBANAN

ABSTRAK

Disusun oleh:

Zul Fahmi Mz
NIM. 13601241068

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan istilah kependidikan yang bersifat intrakurikuler dan dilaksanakan oleh mahasiswa yang menyangkut tugas kependidikan, baik berupa persiapan administrasi mengajar, praktik mengajar dan evaluasi pembelajaran. Tujuan utama dari kegiatan PPL adalah untuk melatih mahasiswa dalam menerapkan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki dalam suatu proses pembelajaran sesuai dengan bidang studinya, sehingga mahasiswa memiliki pengalaman yang faktual dan dapat dipakai sebagai bekal untuk mengembangkan potensinya.

Sebelum melakukan PPL terlebih dahulu dilaksanakan observasi sekolah. Observasi ini dilakukan guna mengetahui kondisi dan situasi kelas pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, mengetahui karakter siswa dan proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Kegiatan PPL dilaksanakan dari tanggal 15 Juli dan berakhir tanggal 15 September 2016 yang bertempat di SMK Muhammadiyah Prambanan. Alamat sekolah terletak di Jalan Prambanan-Piyungan KM.1, Gatak Bokoharjo, Prambanan, Sleman 55572. Kegiatan yang dilakukan selama PPL antara lain: persiapan administrasi mengajar, menyusun dan mengembangkan alat pembelajaran dan evaluasi. Adapun administrasi mengajar yang dibuat diantaranya RPP dan silabus.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan PPL ini adalah pengalaman nyata dalam mengajar, pengalaman dalam menghadapi peserta didik yang mempunyai karakter yang berbeda - beda, belajar untuk membuat persiapan mengajar, belajar mengatasi hambatan - hambatan yang muncul selama proses pembelajaran, dan belajar menjadi seorang guru yang profesional yang mampu menjawab tantangan dunia pendidikan di masa yang akan datang.

Kata Kunci: PPL, SMK Muhammadiyah Prambanan

BAB I

PENDAHULUAN

Peningkatan efisiensi dan kualitas penyelenggaraan proses pembelajaran terus dilakukan, termasuk dalam hal ini adalah program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang merupakan program kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon pendidik atau tenaga kependidikan. Hal tersebut sesuai dengan visi dari PPL yaitu wahana pembentukan calon guru atau tenaga pendidikan yang profesional. Dengan demikian praktik pengalaman tersebut diharapkan dapat mengembangkan kemampuan mahasiswa sehingga dapat memberikan sumbangan dalam hal pendidikan terutama pada lembaga pendidikan dimana ia ditempatkan.

Lokasi PPL adalah sekolah atau lembaga pendidikan yang berada di wilayah Propinsi DIY dan Jawa Tengah. Sekolah meliputi SD, SMP, MTs, SMA, SMK, dan MAN. Lembaga pendidikan mencakup lembaga pengelola pendidikan seperti Dinas Pendidikan, Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) milik kedinasan, klub cabang olah raga, balai diklat di masyarakat atau instansi swasta. Sekolah atau lembaga pendidikan yang digunakan sebagai lokasi PPL dipilih berdasarkan pertimbangan kesesuaian antara mata pelajaran atau materi kegiatan yang dipraktikkan di sekolah atau lembaga pendidikan dengan program studi mahasiswa.

Pada program PPL 2016, penulis mendapatkan tempat pelaksanaan program PPL di SMK Muhammadiyah Prambanan yang beralamat di JL. Prambanan-Piyungan KM 1, Gatak, Bokoharjo, Prambanan, Sleman, Yogyakarta.

A. ANALISIS SITUASI

SMK Muhammadiyah Prambanan berlokasi di Kecamatan Prambanan, tepatnya di kaki bukit Boko yang terbilang masih daerah pedesaan. Daerah tersebut masih nyaman dengan udara yang segar sehingga sangat cocok sebagai tempat kegiatan belajar mengajar. SMK Muhammadiyah Prambanan berdiri sejak tahun 1967 dan sejak saat itu telah berhasil mencetak kader-kader yang terampil dalam bidang Teknik Mesin Perkakas, Teknik Mekanik Otomotif, dan Teknik Elektronika Industri.

Sarana dan prasarana yang menunjang proses belajar mengajar terdiri atas berbagai fasilitas seperti ruang multimedia, perpustakaan, koperasi. Selain itu juga ada lagi fasilitas khusus yang disediakan untuk kepentingan jurusan. Di Teknik Pemesinan ada mesin CNC, laboratorium komputer (Autocad), mesin bubut, mesin frais, mesin gerinda, mesin las, dan ruang kerja bangku. Adapun di Teknik Elektronika Industri terdapat PLC, Pneumatic, laboratorium komputer, Audio Video, dan ruang kerja bangku. Jurusan terakhir yaitu Teknik Otomotif

terdapat sarana bengkel yang lengkap, Mesin Las, mesin bensin, mesin solar, mesin motor, mesin mobil, body mobil, lab komputer dan peralatan bengkel yang dengan teknologi EFI. Kesemua fasilitas tersebut sangat bermanfaat dalam mengembangkan potensi peserta didik dalam mengembangkan skill yang dibutuhkan untuk memasuki lapangan kerja sehingga. Adapun untuk pembelajaran olahraga fasilitas yang di miliki adalah lapangan sepak bola, lapangan bola voli outdoor dan indoor, lapangan bulu tangkis, lapangan basket. Selain fasilitas yang tersebut diatas SMK Muhammadiyah Prambanan juga melaksanakan kegiatan ekstra kurikuler untuk mengembangkan bakat peserta didiknya. Ekstra kurikuler tersebut antara lain sepak bola, beladiri pencak silat, band, drumband, komputer, pramuka, PKS, yang bertujuan agar siswa mampu meningkatkan potensi dan bakat intelektualnya.

Dari observasi mahasiswa di SMK Muhammadiyah Prambanan, hasil yang dapat dilihat antara lain:

1. Kondisi Fisik Sekolah

Secara umum, kondisi fisik sekolah sudah cukup baik, akan tetapi ada beberapa hal yang perlu diperbaiki ataupun ditambah agar memperlancar berlangsungnya berbagai kegiatan di sekolah tersebut. Kekurangan tersebut antara lain garis lapangan basket, tenis, voli yang ada sudah tidak terlihat jelas sehingga perlu dicat ulang. Pada pintu masuk ruangan (kelas/ laboratorium, bengkel, kantor) belum terdapat tulisan salam. Ruang kelas terlalu sempit, selain itu terdapat beberapa bengkel yang digunakan sebagai ruang teori sehingga mengakibatkan kurang kondusifnya suasana pembelajaran.

2. Potensi Guru dan karyawan

Masih terdapat guru dan karyawan yang belum menguasai IT (data base dan e-mail), sehingga diperlukan suatu seminar atau acara sejenisnya untuk menambah pengetahuan mereka.

3. Fasilitas kegiatan belajar mengajar di kelas

Fasilitas kegiatan belajar mengajar di SMK Muhammadiyah Prambanan bisa dibilang cukup lengkap akan tetapi ada beberapa yang perlu diperbaiki misalnya tiap kelas belum terdapat OHP, flipchart sebagai media pendukung KBM, papan tulis yang sudah lama sehingga perlu perbaikan misalnya dengan white board yang lebih baik. Mungkin perlu observasi lagi bila diperlukan fasilitas lain yang akan menunjang kegiatan belajar mengajar.

4. Perpustakaan

Ruang perpustakaan merupakan fasilitas yang harus diperhatikan karena sangat erat kaitan dengan siswa dikarenakan menjadi sumber informasi bagi

siswa dalam menambah ilmu pengetahuan baik itu dengan membaca atau meminjam buku. Dengan begitu perpustakaan perlu suatu penanganan yang serius agar siswa suka berkunjung. Dengan peningkatan pelayanan yang diberikan mungkin siswa akan lebih merasa nyaman untuk belajar di dalam ruang perpustakaan.

5. Laboratorium /Bengkel

Dari observasi yang kami lakukan fasilitas di bengkel SMK Muhammadiyah Prambanan sudah cukup lengkap, akan tetapi ada bagian bengkel yang cat temboknya sudah kusam sehingga perlu pengecatan kembali. Selain itu juga ada bagian yang perlu dibersihkan dan dirapikan.

6. Administrasi (karyawan, sekolah, dinding)

Dari observasi yang kami lakukan administrasi di SMK Muhammadiyah Prambanan sudah cukup baik hanya saja ada beberapa papan administrasi yang memerlukan pembenahan.

7. Karya Tulis Ilmiah Remaja.

Karya tulis ilmiah merupakan organisasi yang akan mendidik siswa untuk bisa berfikir ilmiah akan tetapi siswa kurang berminat pada kegiatan tersebut. Dari situ diperlukan sosialisasi agar siswa mengenalnya sehingga berminat untuk terjun dan mengemabangkan diri di dalamnya. Pembinaan dan bimbingan yang berkelanjutan sangatlah diperlukan karena bisa di bilang organisasi ini masih mulai berkembang dapat sehingga penindaklanjutan akan menentukan keberadaan organisasi ini.

8. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMK Muhammadiyah Prambanan sebagai berikut : sepak bola, bola volley, Basket, Bela Diri Pencak Silat, band, drum band, pramuka, komputer, PKS.

9. Koperasi Siswa

Secara fisik dan penataan ruang sudah cukup baik, akan tetapi perlu perluasan ruang dan perbanyak fasilitas agar dapat memberikan pelayanan yang lebih baik kepada masyarakat sekolah.

10. Kesehatan Lingkungan

Dari observasi yang kami lakukan dapat dikemukakan kondisi SMK Muhammadiyah Prambanan secara umum yaitu:

- a. Penghijauan yang ada sudah cukup baik dan tertata cukup rapi yang diketahui dengan adanya pohon-pohon yang rindang, tetapi di sebagian tempat sekitar prodi otomotif masih kurang terawat dan taman di depan ruang kelas belum dimaksimalkan penataannya.

- b. Jumlah tempat sampah sudah mencukupi. Hampir di depan setiap ruangan terdapat tempat sampah, namun sebagian sudah rusak dan kurang tertata rapi.
- c. Adapun dari kondisi kamar mandi yang tersedia kurang terawat sehingga hanya beberapa saja yang dapat digunakan, dengan demikian perlu suatu perawatan ekstra agar semuanya bisa dipakai. Mungkin dari situ sekolah perlu menyediakan anggaran khusus untuk merawat kamar mandi yang ada.

11. Pelaksanaan KBM

Salah satu visi SMK Prambanan adalah mencetak siswa yang islami sehingga sebelum kegiatan belajar mengajar dilaksanakan selalu diadakan kegiatan tadarus Al-Quran. Kegiatan ini berlangsung kurang lebih 15 menit dan wajib diikuti oleh seluruh siswa kecuali bagi mereka yang sedang melakukan praktek di bengkel yang situasi dan kondisinya kurang mendukung.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

Program PPL ini merupakan bagian dari mata kuliah dengan jumlah 3 SKS yang harus ditempuh oleh mahasiswa program studi kependidikan. Materi yang ada meliputi program mengajar teori dan praktek di kelas dengan pengarahan oleh guru pembimbing. Pelaksanaan PPL di mulai sejak tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan ketentuan yang berlaku sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

Rencana kegiatan PPL dibuat berdasarkan waktu dan jenis kegiatan yang akan dilaksanakan. Agar tercapai efisiensi dan efektivitas penggunaan waktu yang ada, maka kegiatan PPL direncanakan sebagai berikut.

1. Persiapan di kampus
 - a. Pengajaran mikro
 - b. Pembekalan PPL
2. Observasi lingkungan sekolah
3. Observasi pembelajaran di kelas
4. Penyusunan administrasi guru
5. Penyusunan RPP
6. Pelaksanaan praktek mengajar
 - a. Praktek mengajar terbimbing
 - b. Praktek mengajar mandiri
7. Penyusunan laporan PPL

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan

Keberhasilan dari kegiatan PPL sangat ditentukan oleh kesiapan mahasiswa baik persiapan secara akademis, mental, maupun keterampilan. Hal tersebut dapat diwujudkan karena mahasiswa telah diberi bekal sebagai pedoman dasar dalam menjalankan aktivitas PPL yang merupakan rambu-rambu dalam melaksanakan praktek di sekolah. Adapun persiapan dari kegiatan PPL ini adalah sebagai berikut:

1. Persiapan di kampus

a. Pembelajaran mikro

Pengajaran mikro merupakan pelatihan tahap awal dalam pembentukan kompetensi mengajar melalui pengaktualisasian kompetensi dasar mengajar. pada dasarnya pengajaran mikro merupakan suatu metode pembelajaran atas dasar kinerja yang tekniknya dilakukan dengan melatih komponen-komponen kompetensi dasar mengajar dalam proses pembelajaran sehingga calon guru benar-benar mampu menguasai setiap komponen satu persatu atau beberapa komponen secara terpadu dalam situasi pembelajaran yang disederhanakan.

Secara umum, pengajaran mikro bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal mengajar (*real teaching*) disekolah, namun secara khusus pengajaran mikro bertujuan untuk memahami dasar-dasar pengajaran mikro, melatih mahasiswa dalam menyusun RPP, membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terbatas dan terpadu, mengevaluasi praktik pengajaran mikro, membentuk kompetensi kepribadian, dan membentuk kompetensi sosial.

Pembelajaran mikro dilaksanakan pada semester sebelumnya untuk memberi bekal awal pelaksanaan PPL. Dalam pembelajaran mikro mahasiswa dibagi dalam beberapa kelompok kecil, masing-masing kelompok terdiri dari 8-10 orang mahasiswa dengan seorang dosen pembimbing. Dalam pembelajaran mikro ini setiap mahasiswa dididik dan dibina untuk menjadi seorang pengajar, mulai dari persiapan perangkat mengajar, media pembelajaran, materi dan mahasiswa lain sebagai peserta didiknya.

Mahasiswa diberi waktu selama 10 menit sampai 15 menit dalam sekali tampil, kemudian setelah itu diadakan evaluasi dari dosen pembimbing dan mahasiswa yang lain. Hal ini bertujuan agar dapat diketahui kekurangan-kekurangan dalam mengajar agar dapat meningkatkan kualitas praktik mengajar berikutnya.

b. Pembekalan PPL

Pembekalan PPL dilaksanakan sebelum penerjunan ke sekolah. Semua mahasiswa wajib mengikuti pembekalan PPL. Pembekalan PPL dilaksanakan di tempat yang berbeda-beda tergantung dengan lokasi tempat PPL dan dosen pembimbing. Untuk mahasiswa PPL di lokasi SMK Muhammadiyah Prambanan.

Pembekalan PPL yang diadakan oleh pihak universitas ini bertujuan agar mahasiswa mampu memahami dan menghayati konsep dasar, arti, tujuan, pelaksanaan, evaluasi PPL, mendapatkan informasi tentang kondisi, potensi, dan permasalahan disekolah yang akan dijadikan lokasi PPL, memiliki bekal pengetahuan tata krama kehidupan disekolah; memiliki bekal pengetahuan untuk dapat bersikap dan bekerja dalam kelompok secara interdisipliner dan lintas sektoral, dan memiliki kemampuan menggunakan waktu secara efisien pada saat melaksanakan program PPL. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa dapat melaksanakan tugas dan kewajiban sebagai peserta PPL dengan baik.

2. Observasi lingkungan sekolah

Kegiatan observasi yang dilakukan disekolah diantaranya mengamati proses belajar-mengajar di dalam kelas dan mengamati sarana fisik seperti media pembelajaran yang digunakan dalam proses pembelajaran serta sarana pendukung lainnya. Kegiatan ini berupa pengamatan langsung, wawancara, dan kegiatan lain yang dilakukan di luar kelas dan di dalam kelas. Kegiatan ini dilakukan pada saat mengambil mata kuliah Pengajaran Mikro, yang salah satu tugasnya adalah observasi ke sekolah. Kegiatan meliputi observasi lingkungan fisik sekolah, perilaku peserta didik, administrasi sekolah dan fasilitas pembelajaran lainnya.

3. Observasi pembelajaran kelas / lapangan

Observasi dilaksanakan dengan tujuan agar mahasiswa memiliki pengetahuan serta pengalaman pendahuluan sebelum melaksanakan tugas mengajar yaitu kompetensi-kompetensi profesional yang dicontohkan oleh guru pembimbing di dalam kelas, dan juga agar mahasiswa mengetahui lebih jauh administrasi yang dibutuhkan oleh seorang guru untuk kelancaran

kegiatan belajar-mengajar. Dalam hal ini mahasiswa harus dapat memahami beberapa hal mengenai kegiatan pembelajaran di kelas seperti membuka dan menutup pelajaran, mengelola kelas, merencanakan pengajaran, menyusun program semester, mengetahui metode mengajar yang baik, karakteristik peserta didik, media yang dapat digunakan dan lain-lain. Kegiatan observasi meliputi:

- a. Langkah pendahuluan, meliputi membuka pelajaran
- b. Penyajian materi, meliputi cara, metode, teknik, dan media yang digunakan dalam penyajian materi
- c. Teknik evaluasi
- d. Langkah penutup, meliputi bagaimana cara menutup pelajaran dan memotivasi peserta didik agar lebih giat belajar.

4. Pembuatan RPP

Untuk persiapan pembelajaran dibuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang berisi materi, metode, media dan teknik pembelajaran yang akan dilakukan dalam proses belajar-mengajar.

5. Bimbingan dengan guru

Agar kegiatan mengajar berjalan dengan lancar, maka sebelum mengajar kami mengadakan konsultasi dengan guru pembimbing tentang rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat sebelumnya.

B. Pelaksanaan PPL

Secara khusus, kegiatan PPL yang kami laksanakan di SMK Muhammadiyah Prambanan dimulai tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Pada kegiatan PPL di SMK Muhammadiyah Prambanan kami mendapatkan kepercayaan penuh untuk mengajar mata pelajaran Olahraga.

Sumber bahan ajar yang digunakan tidak hanya menggunakan sumber bahan ajar yang berasal dari guru pembimbing saja, akan tetapi dari sumber bahan ajar lainnya

Tabel 1 Jadwal mengajar

No	Hari/Tanggal	Kelas	Jumlah Jam Pelajaran
1	Senin, 18 Juli 2016	X TPB	3 jam
2	Selasa, 19 Juli 2016	XTPC dan XTPD	6 jam
3	Rabu, 20 Juli 2016	XTKRA	3 jam
4	Kamis, 21 Juli 2016	XTKRB dan XTSM	6 jam
5	Jumat, 22 Juli 2016	XTE	3 jam

6	Senin, 25 Juli 2016	X TPB	3 jam
7	Selasa, 26 Juli 2016	XTPC dan XTPD	6 jam
8	Rabu, 27 Juli 2016	XTKRA	3 jam
9	Kamis, 28 Juli 2016	XTKRB dan XTSMa	6 jam
10	Jumat, 29 Juli 2016	XTE	3 jam
11	Senin, 1 Agustus 2016	X TPB	3 jam
12	Selasa, 2 Agustus 2016	XTPC dan XTPD	6 jam
13	Rabu, 3 Agustus 2016	XTKRA	3 jam
14	Kamis, 4 Agustus 2016	XTKRB dan XTSMa	6 jam
15	Jumat, 5 Agustus 2016	XTE	3 jam
16	Senin, 8 Agustus 2016	X TPB	3 jam
17	Selasa, 9 Agustus 2016	XTPC dan XTPD	6 jam
18	Rabu, 10 Agustus 2016	XTKRA	3 jam
19	Kamis, 11 Agustus 2016	XTKRB dan XTSMa	6 jam
20	Jumat, 12 Agustus 2016	XTE	3 jam
21	Senin, 15 Agustus 2016	X TPB	3 jam
22	Selasa, 16 Agustus 2016	XTPC dan XTPD	6 jam
23	Rabu, 17 Agustus 2016	XTKRA	3 jam
24	Kamis, 18 Agustus 2016	XTKRB dan XTSMa	6 jam
25	Jumat, 19 Agustus 2016	XTE	3 jam
26	Selasa, 23 Agustus 2016	XTPC dan XTPD	6 jam
27	Rabu, 24 Agustus 2016	XTKRA	3 jam
28	Kamis, 25 Agustus 2016	XTKRB dan XTSMa	6 jam
29	Jumat, 26 Agustus 2016	XTE dan XTPA	6 jam
30	Selasa, 30 Agustus 2016	XTPC dan XTPD	6 jam
31	Rabu, 31 Agustus 2016	XTKRA	3 jam
32	Kamis, 1 September 2016	XTKRB dan XTSMa	6 jam
33	Jumat, 2 September 2016	XTE dan XTPA	6 jam
Jumlah			147 jam

1. Pelaksanaan Praktik Mengajar

Praktik mengajar dilaksanakan saat mengajar di kelas maupun dilapangan. Dalam praktik mengajar ini, mahasiswa diberi tugas untuk memberi pengarahan, mengajarkan, dan mengawasi langkah-langkah yang dilakukan siswa dalam melakukan kegiatan olahraga. Guru pembimbing berperan sebagai pengamat program pembelajaran yang dilakukan oleh mahasiswa, setelah selesai pembelajaran mahasiswa di evaluasi oleh guru pembimbing.

Tabel 2. Matriks Mengajar Penjas

Pertemuan	Mata Pelajaran	Materi Ajar	Alokasi Waktu
1	Sepak Bola	Passing dan Control Bola	3 x 45 menit
2	Bola Basket	Chesse Pass dan Bounce Pass	3 x 45 menit
3	Pencak Silat	Serangan Dengan Tangan Kosong	3 x 45 menit
4	Bola Voli	Servis Bawah dan Servis Atas	3 x 45 menit
5	Atletik Lari 50m	Lari jarak pendek 50m dengan start Jongkok	3 x 45 menit
6	Peningkatan Kebugaran Jasmani	Push Up, Sit Up, dan Beck Up	3 x 45 menit

Proses pembelajaran yang dilakukan mahasiswa pada praktik mengajar mandiri ini adalah:

- 1) Membuka pelajaran yang diawali dengan salam dan do'a untuk mengkondisikan kelas.
- 2) Mengecek kehadiran siswa dengan presensi dan menanyakan kepada siswa jika ada salah satu siswa yang tidak hadir.
- 3) Mengecek kepehaman siswa tentang materi yang telah disampaikan pada pertemuan sebelumnya.
- 4) Menyampaikan kompetensi atau sub kompetensi yang akan diajarkan pada pertemuan hari itu.
- 5) Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan tersebut.
- 6) Dialog dengan siswa untuk mengetahui tingkat kepehaman siswa tentang materi yang akan diajarkan yang dikaitkan dengan kondisi/kenyataan di lapangan agar siswa memperoleh gambaran khusus yang memudahkan mereka untuk memahaminya
- 7) Mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari bertujuan agar siswa giat dan tertarik terhadap mata pelajaran yang dibawakan.
- 8) Menyampaikan materi dengan metode ceramah, tanya jawab, diskusi dan demonstrasi alat atau komponen yang sedang dibahas.

- 9) Pelajaran ditutup dengan evaluasi dan menarik kesimpulan bersama tentang materi yang disampaikan serta disampaikan materi untuk pertemuan selanjutnya. Pertemuan diakhiri dengan berdo'a bersama dan salam.

a. Metode Pembelajaran

Dalam pelaksanaan mengajar, metode pembelajaran yang digunakan yaitu dengan menerapkan metode ceramah, demonstrasi, dan tanya jawab yakni dengan memberikan penjelasan kepada peserta didik tentang materi diklat sesuai dengan RPP yang dibuat.

b. Media Pembelajaran

Media yang digunakan antara lain: Kertas bergambar, papan tulis white board, dan peralatan yang diperlukan dalam praktik maupun demonstrasi yang akan dilaksanakan. Dalam pemberian materi diupayakan kondisi peserta diklat dalam keadaan tenang dan kondusif agar memudahkan peserta didik dalam menangkap materi pelajaran yang disampaikan, disela-sela penyampaian materi diberikan kesempatan kepada setiap peserta didik untuk mengajukan pertanyaan apabila dalam penjelasan masih terdapat kekurangan atau kurang kejelasan, setelah itu diberikan penjelasan yang sejelas mungkin dan lebih rinci. Selain itu pula diberikan beberapa umpan balik pertanyaan kepada siswa, untuk mengetahui ketercapaian pembelajaran dan meningkatkan point keaktifan siswa.

c. Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi pembelajaran merupakan menganalisa dan menafsirkan tentang proses dan hasil belajar siswa yang dilakukan secara sistematis dan bermakna dalam pengambilan keputusan. Dalam mewujudkan tercapainya tujuan dan fungsi evaluasi, maka perlu diterapkan prinsip-prinsip sebagai berikut: Menyeluruh, artinya dilaksanakan secara bulat dan utuh baik yang menyangkut pengetahuan, sikap, perilaku, nilai, dan ketrampilan. Berkesinambungan, artinya penilaian harus dilakukan secara berencana, bertahap, dan terus menerus untuk memperoleh gambaran tentang perkembangan hasil belajar siswa sebagai hasil kegiatan belajar mengajar. Berorientasi pada tujuan, artinya hasil belajar siswa diharapkan dicapai dalam kegiatan belajar mengajar suatu mata pelajaran yang telah dirumuskan dalam bentuk tujuan pengajaran, maka penilaian harus dapat menentukan sejauh mana siswa telah mencapai tujuan pengajaran. Obyektif, artinya penilaian harus menghindarkan diri dari sifat subyektif sehingga menggambarkan

aspek-aspek yang dapat diukur. Terbuka, artinya proses dan hasil penilaian perlu diketahui dan diterima.

1) Tujuan Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan oleh guru di sekolah mempunyai beberapa tujuan yang ingin dicapai oleh semua pihak baik siswa, sekolah, masyarakat, pemerintah, maupun orang tua. Untuk mengetahui atau mengumpulkan informasi tentang taraf perkembangan dan kemajuan siswa dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan kurikulum.

Tujuan evaluasi juga berguna untuk:

- a) Agar guru atau pendidik dalam menilai daya guna, pengalaman seras kegiatan-kegiatan yang telah dilaksanakan sekali mempertimbangkan hasilnya.
- b) Untuk mengetahui apakah metode mengajar dan sistem pengajaran yang digunakan sudah sesuai dengan yang diharapkan di dalam kurikulum.

2) Fungsi Evaluasi

Evaluasi dalam bidang pendidikan dan pengajaran mempunyai beberapa fungsi sebagai berikut:

- a) Fungsi administratif
 - (1) Menentukan peserta didik dapat dinaikkan ke tingkatan yang lebih tinggi, lulus atau tidak, dapat dinyatakan tamat belajar atau tidak.
 - (2) Memindahkan atau menempatkan peserta didik pada kelompok atau bidang yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.
 - (3) Menentukan apakah seorang peserta didik layak menerima beasiswa atau tidak.
 - (4) Menentukan apakah seorang peserta didik dapat diberi rekomendasi atau tidak guna menempuh program pendidikan tertentu atau program pendidikan lanjutan
 - (5) Memberikan gambaran tentang prestasi belajar para peserta didik kepada para calon pemakai tenaga kerja.

b) Fungsi Informatif

Pemberian nilai akhir ini, berfungsi memberikan informasi kepada pihak-pihak yang terkait seperti: para orang tua atau wali murid, wali kelas, penasehat akademik, dan lain-lain tentang prestasi belajar siswa.

c) Fungsi Bimbingan

Penentuan nilai akhir ini berfungsi memberikan bimbingan dan bantuan psikologis kepada peserta didik terutama pada peserta didik yang mempunyai nilai rendah, siswa yang selalu membuat keributan dan lain-lain.

d) Fungsi Instruksional

Penentuan nilai akhir ini berfungsi memberikan umpan balik (*feed back*) yang mencerminkan seberapa jauh peserta didik telah dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan dalam program pengajaran, sehingga dapat diketahui keberhasilan atau ketidak-berhasilan tujuan pengajaran tersebut.

3) Teknik-teknik Evaluasi Hasil Belajar

Salah satu tahap kegiatan evaluasi, baik yang berfungsi formatif maupun sumatif adalah tahap pengumpulan informasi melalui pengukuran. Pengumpulan informasi hasil belajar atau sering disebut dengan teknik evaluasi dapat ditempuh melalui dua cara yaitu dengan *testing* dan *non testing*.

Menurut Wayan Nurkencana (1986) tes sebagai alat evaluasi hasil belajar dilihat dari pola jawabannya diklasifikasikan menjadi 2 yaitu:

Tes Obyektif, meliputi:

a) Tes benar salah (*True false*)

Tes benar salah adalah suatu bentuk tes yang soalnya berupa pernyataan-pernyataan, sebagian pernyataan ada yang betul dan yang salah. Biasanya diberi simbol B bila benar dan S bila salah.

b) Tes pilihan ganda (*Multiple Choice*)

Soal *multiple choice* adalah soal yang terdiri dari pernyataan yang belum lengkap untuk melengkapi pernyataan tersebut disediakan beberapa pernyataan sambungan yang benar dan yang salah. Siswa memilih sambungan yang betul dengan memberikan tanda silang, lingkaran atau tanda yang lain.

c) Menjodohkan (*Matching*)

Matching adalah suatu bentuk tes yang terdiri dari dua kolom yang paralel, dimana masing-masing kolom berisi uraian keterangan-keterangan atau statement. Siswa disuruh menjodohkan masing-masing keterangan dalam kolom sebelah kanan.

d. Ketrampilan Mengajar Lainnya

Dalam praktik mengajar, seorang pendidik harus memiliki beberapa strategi (langkah) pembelajaran lain sebagai pendukung dalam menerapkan metode pembelajarannya, karena tidak setiap metode pembelajaran yang diterapkan dan dianggap cukup untuk diterapkan mempunyai nilai yang baik sebab terkadang hal-hal lain yang sebelumnya tidak direncanakan muncul sebagai masalah baru yang biasa menghambat proses pembelajaran, untuk itu diperlukan adanya pengetahuan tentang berbagai metode pembelajaran dan pendekatan lain yang akan sangat berguna dalam menunjang pemberian materi pelajaran yang diajarkan, misalnya dengan memberikan perhatian penuh dengan cara selalu mendampingi peserta didik tersebut dan memberikan asimilasi-asimilasi, pujian sebagai wujud perhatian yang dapat memberikan sesuatu yang sangat berarti bagi peserta didik, disamping memberikan petunjuk lain yang akan sangat memacu dirinya agar menjadi lebih baik dari sebelumnya. Dapat juga dengan cara memberikan pengalaman-pengalaman berharga yang pernah dialami praktikan yang berkaitan dengan materi pelajaran yang disampaikan dengan penuh perhatian dan mudah dicerna agar tujuan umum dan khusus dalam pembelajaran yang diinginkan dapat tercapai.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

1. Analisis pelaksanaan PPL

Berdasarkan pelaksanaan praktik mengajar di kelas dapat disampaikan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Konsultasi secara berkesinambungan dengan guru pembimbing sangat diperlukan demi lancarnya pelaksanaan mengajar. Banyak hal yang dapat dikonsultasikan dengan guru pembimbing, baik materi, metode maupun media pembelajaran yang paling sesuai dan efektif dilakukan dalam pembelajaran kelas.
- b. Karakteristik siswa yang bermacam-macam menuntut penguasaan materi dan penguasaan kelas yang variatif.
- c. Sebagai calon tenaga pendidik yang profesional, kelengkapan sebagai guru dalam hal ini modul pembelajaran harus diperhatikan.
- d. Sikap maupun perilaku di dalam maupun di luar kelas harus senantiasa diperhatikan karena seorang pendidik adalah cermin bagi peserta didik.
- e. Mengarahkan siswa agar mampu melakukan *learning by doing* dan aktif dalam memperoleh wawasan baru.

- f. Metode yang disampaikan kepada peserta diklat harus bervariasi sesuai dengan tingkat pemahaman dan kemampuan siswa.
- g. Memberikan evaluasi dapat menjadi umpan balik dari peserta didik untuk mengetahui seberapa banyak materi yang telah disampaikan dapat diserap oleh peserta didik.

D. Refleksi Hasil Pelaksanaan PPL

1. Hambatan dalam pelaksanaan PPL

Pelaksanaan di kelas atau luar kelas tidak sesuai dengan RPP, dikarenakan banyaknya faktor.

Faktor yang pertama adalah kebiasaan Siswa yang dari SD sampai Lulus SMP yang di biasakan untuk menerima pelajaran olahraga hanya pada point point tertentu. Contoh ketika siswa belajar sepak bola hanya belajar pada permainanya saja tidak ada pembelajaran mengenai teknik dasar atau sejarah sepak bola atau sebagainya.

Faktor yang kedua adalah faktor cuaca di saat pembelajaran di luar kelas. Cuaca yang panas membuat semangat siswa untuk melaksanakan pembelajaran menjadi kurang baik.

Faktor yang ketiga adalah minimnya peralatan atau media pembelajaran Penjas. Tidak banyaknya alat membuat siswa bergantian menggunakan alat olahraga tersebut , hal ini membuat pembelajaran menjadi kurang efektif dan efisien.

2. Solusi dalam mengatasi hambatan PPL

- a. Membiasakan siswa untuk memulai pelajaran penjas dengan permainan yang menjurus pada teknik dasar dalam suatu permainan , dan menjelaskan kepada siswa bahwa permainan permainan yang menarik tersebut termasuk dalam pola teknik dasar dalam suatu permainan
- b. Mempersingkat jam praktek kemudian diisi dengan cerita- cerita sejarah olahraga maupun sejarah dalam permainan- permainan olahraga. Hal ini dapat dilakukan jika cuaca dirasa terlalu panas dan siswa kurang berantusias.
- c. Cara mengatasai minimnya sarana dan prasarana penjas adalah dengan:
 - i. Memaksimalkan sarana dan prasarana yang ada
 - ii. Guru dituntut untuk lebih kreatif dalam membuat RPP
 - iii. Membuat sarana dan prasarana dengan menugaskan siswa untuk menciptakan media dengan memodifikasi suatu alat pembelajaran.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Setelah dilaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Muhammadiyah Prambanan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. PPL adalah suatu sarana bagi mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta untuk dapat menerapkan langsung ilmu yang telah diperoleh di bangku kuliah dengan program studi atau konsentrasi masing-masing.
2. PPL adalah sarana untuk menimba ilmu dan pengalaman yang akan mempersiapkan mahasiswa untuk menjadi guru yang profesional. Dengan terjun kelapangan maka kita akan berhadapan langsung dengan masalah yang berkaitan dengan proses belajar mengajar di sekolah baik itu mengenai manajemen sekolah maupun manajemen pendidikan dan akan menuju proses pencarian jati diri dari mahasiswa yang melaksanakan PPL tersebut.
3. PPL akan menjadikan mahasiswa untuk dapat mendalami proses belajar mengajar secara langsung, menumbuhkan rasa tanggung jawab dan profesionalisme yang tinggi sebagai calon pendidik dan pengajar.
4. PPL menjadikan mahasiswa lebih mengetahui kedudukan, fungsi, peran, tugas dan tanggung jawab sekolah secara nyata. Semua itu mempunyai tujuan yang sama meskipun mempunyai bidang kerja atau gerak yang berbeda. Tujuan yang dimaksud adalah berhasilnya proses belajar mengajar yang ditentukan sebelumnya.
5. Keberhasilan proses belajar mengajar tergantung kepada unsur utama yaitu guru dan murid yang ditunjang dengan sarana dan prasarana pendukung.

B. SARAN

Demi menunjang keberhasilan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) pada masa yang akan datang dan juga perkembangan SMK Prambanan maka ada beberapa hal yang perlu ditindak lanjuti:

1. **Bagi Pihak Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi SMK Muhammadiyah Prambanan**
 - a. Profesi sebagai pendidik tidak serta merta hanya *transfer knowledge*, melainkan yang penting untuk digaris bawahi dari seorang pendidik adalah membersihkan nilai-nilai negatif dan virus jahiliyah melalui mareri yang diajarkannya pada anak didiknya.

- b. Jangan berkata apa yang tidak dikerjakan, dalam hal ini mengenai kedisiplinan. Jangan menyuruh anak didik untuk disiplin kalau pendidinya saja tidak bisa disiplin, tapi ajak dan berikan keteladanan buat mereka.
- c. Ucapan dari seorang guru “Saya tidak tahu” kepada muridnya mengenai apa yang tidak diketahuinya merupakan bagian dari ilmu.
- d. Jangan pernah merasa cukup dengan apa yang sudah ada, dalam hal ini kaitannya dengan sumber bahan ajar. Jangan pernah lelah untuk terus mencari sumber ilmu dimanapun berada.
- e. Perkara yang besar berawal dari perkara yang kecil. Jika dikaitkan dengan mata pelajaran las, maka jangan selamanya pelajaran las ini berjalan ditempat, tapi sedikit demi sedikit dikembangkan menjadi mata pelajaran utama di Jurusan Teknik Pemesinan SMK Muhammadiyah Prambanan, sehingga harapannya guru-guru mata pelajaran las akan menjadi lebih semangat untuk mengembangkan mata pelajaran las.
- f. Dengan penerapan sistem blok pada mata pelajaran praktek, dimana dalam satu kelompok praktek blok diampu lebih dari satu orang pendidik, kontrol terhadap perkembangan siswa dari satu kompetensi ke kompetensi berikutnya kurang begitu *tercover* dengan baik, oleh karenanya pendidik harus benar-benar responsif terhadap perkembangan siswa.

2. Bagi Pihak SMK Muhammadiyah Prambanan

- a. Agar lebih meningkatkan hubungan baik dengan pihak UNY yang telah terjalin selama ini sehingga akan timbul hubungan timbal balik yang saling menguntungkan.
- b. Agar meningkatkan hubungan yang lebih baik dengan industri atau perusahaan.
- c. Agar lebih meningkatkan kerjasama dengan berbagai pihak yang dapat memberikan beasiswa supaya bagi siswa yang berasal dari ekonomi yang sulit bisa terbantu.
- d. Keberhasilan kegiatan belajar mengajar di sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, dan kegiatan organisasi yang ada.
- e. Hendaknya proses pengajaran guru program diklat di lapangan lebih dioptimalkan dan dimaksimalkan, pemakaian media pembelajaran dipergunakan dengan seefisien dan seefektif mungkin sehingga peserta didik benar-benar memiliki kompetensi yang diharapkan.

- f. Hendaknya pembinaan terhadap organisasi kesiswaan selalu ditingkatkan pengembangan bakat dari siswa lebih optimal, karena peranan guru sangatlah menentukan dari eksistensi organisasi sekolah dan perkembangan peserta didik.

3. Bagi Pihak Universitas Negeri Yogyakarta

- a. Agar lebih mempertahankan dan meningkatkan hubungan baik dengan sekolah-sekolah yang dijadikan sebagai lokasi PPL, supaya mahasiswa yang melaksanakan PPL pada lokasi tersebut tidak mengalami kesulitan yang berarti baik itu mengenai urusan administrasi pendidikan maupun mengenai pelaksanaan teknis di lokasi.
- b. Program pembekalan PPL dan KKN hendaknya tidak bersamaan agar lebih efektif, dioptimalkan dan lebih ditekankan pada permasalahan yang sebenarnya yang ada dilapangan agar hasil pelaksanaan PPL lebih maksimal.

4. Bagi Mahasiswa

- a. Hendaknya sebelum mahasiswa praktikan melaksanakan PPL terlebih dahulu mempersiapkan diri dari segi mental dan moral serta dalam bidang pengetahuan seperti teori/praktik, sehingga mahasiswa dapat melaksanakan PPL dengan baik dan tanpa hambatan yang berarti.
- b. Hendaknya mahasiswa praktikan senantiasa menjaga nama baik lembaga atau almamater, khususnya nama baik diri sendiri selama melaksanakan PPL dan mematuhi segala tata tertib yang berlaku pada sekolah tempat pelaksanaan PPL dengan memiliki disiplin dan rasa tanggung jawab yang tinggi.
- c. Hendaknya mahasiswa praktikan dapat memanfaatkan waktu selama melaksanakan PPL dengan maksimal untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman yang sebanyak-banyaknya baik dalam bidang pengajaran maupun dalam bidang manajemen pendidikan.
- d. Mahasiswa praktikan harus mampu memiliki jiwa untuk menerima masukan dan memberikan masukan sehingga mahasiswa dapat melaksanakan pekerjaan-pekerjaan yang diberikan oleh pihak sekolah yang diwakili oleh guru pembimbing dan senantiasa menjaga hubungan baik antara mahasiswa dengan pihak sekolah baik itu dengan para guru, staf atau karyawan dan dengan para peserta diklat itu sendiri.

- e. Karena dinamisnya perkembangan zaman maka mahasiswa harus selalu belajar agar tidak ketinggalan teknologi dan informasi sehingga bisa menjadi pendidik yang benar-benar profesional.

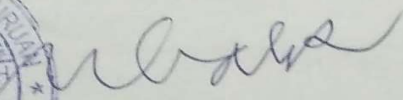
DAFTAR PUSTAKA

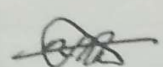
- Tantri Darmayanti, 2015. Laporan Individu PPL di SMA Negeri 1 Sewon.
Periode
10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015.
- Tim Pembekalan PPL UNY. 2016. Menteri Pembekalan PPL 2013.
Yogyakarta: LPPMP UNY.
- Tim PPL UNY. 2016. Panduan PPL. Yogyakarta: LPPMP UNY.
- Tim UPPL, 2016, Panduan Pengajaran Mikro Universitas Negeri Yogyakarta
2012, UNY PRESS, Yogyakarta.
- Tim UPPL, 2016, Meteri Pembekalan PPL Universitas Negeri Yogyakarta 2012,
UNY PRESS, Yogyakarta.

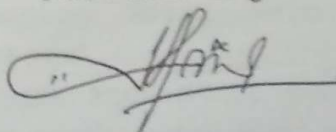
LOKASI :
 TEMPAT SEKOLAH/ LEMBAGA : SMK Muhammadiyah Prambanan
 ALAMAT SEKOLAH/ LEMBAGA : Jalan Prambanan-Piyungan KM.1, Gatak, Bokoharjo, Prambanan, Sleman 55572

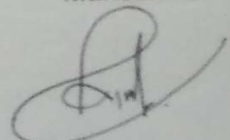
Program/ Kegiatan PPL/ Magang III	Jumlah Jam per Minggu								Jml Jam
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Magang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan									
Persiapan			2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	15
Pelaksanaan			21	21	18	21	21	18	100
Evaluasi dan Tindak Lanjut			9	9	7,5	9	9	7,5	51
Magang PLS SMK Muhammadiyah Prambanan									
Persiapan	11,5	1							
Pelaksanaan	13	55							
Evaluasi dan Tindak Lanjut									
Magang Acara, Piket Sekolah			3	3	3	3	3	3	18
Pelaksanaan									
Magang Hari Olahraga Nasional								11,5	11,5
Persiapan								4,5	4,5
Pelaksanaan									
Magang Lapangan Bola Basket								15	
Pelaksanaan									
Jumlah Jam	24,5	56	35,5	35,5	31	35,5	35,5	47	300,5

Mengetahui/ Menyetujui,

Kepala SMK Muh. Prambanan

 Drs. Iskak Riyanto
 NIP. 19611214 198903 1 005

Dosen Pembimbing Lapangan

 Tri Ani Hasturi, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 197209042001122001

Guru Pembimbing

 Iskak Muntohar S.Pd
 NBM. 106 1892

Mahasiswa

 Zul Fahmi Mz
 NIM. 13601241068





Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KEGIATAN PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JULI – SEPTEMBER 2016
LOKASI : SMK MUHAMMADIYAH PRAMBANAN**

F 02
Untuk Mahasiswa

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah Prambanan
Alamat Sekolah : Jl. Raya Piyungan, Bokoharjo, Prambanan, Kabupaten Sleman, DIY
Guru Pembimbing : Iskak Muntohar S.Pd

Nama Mahasiswa : Zul Fahmi Mz
No Mahasiswa : 1360 1241 068
Fak/Jur/Prodi : FIK/Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Dosen Pembimbing : Tri Ani Hastuti, S.Pd.,M.Pd.

Magelang, 19 Juli 2014

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Waktu	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Minggu, 17 Juli 2016	Menyusun RPP	17.00– 19.30	Membuat RPP Sepak Bola		
2	Senin, 18 Juli 2016	-Upacara Sekolah -Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XTPB -mempersiapkan bahan mengajar	- 06.45 – 07.30 -07.30 – 07.45 - 07.45 – 10.30 - 10.30 – 13.00	- mengikuti Upacara Sekolah - Konsultasi Materi RPP sepak Bola kepada guru pembimbing - Memperkenalkan Diri kepada Siswa kelas XTPB kemudian memberikan materi pentingnya dan Manfaat Olahraga bagi Tubuh -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya	-RPP yang masih di buat salah dalam memberikan nama Sampul	
3	Selasa, 19 Juli 2016	- Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XTPC -Mengajar Kelas XTPD -Mempersiapkan Bahan Mengajar	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 11.30 -11.30 – 13.00	- Konsultasi Materi RPP sepak Bola kepada guru pembimbing - Memperkenalkan Diri kepada Siswa kelas XTPB dan XTPD kemudian memberikan materi pentingnya dan Manfaat Olahraga bagi Tubuh -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di		

				hari besoknya		
4	Rabu, 20 Juli 2016	-konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -mengajar kelas TKRA -Piket Sekolah	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 15.00	- Konsultasi Materi RPP sepak Bola kepada guru pembimbing - Memperkenalkan Diri kepada Siswa kelas XTKRA kemudian memberikan materi pentingnya dan Manfaat Olahraga bagi Tubuh -membantu guru menjaga piket sekolah, mengisi ruangan yang kosong kemudian di beri tugas		
5	Kamis, 21 Juli 2016	- Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XKRB -Mengajar Kelas XTSMa -Mempersiapkan Bahan Mengajar	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 11.30 -11.30 – 13.00	- Konsultasi Materi RPP sepak Bola kepada guru pembimbing - Memperkenalkan Diri kepada Siswa kelas XTKRB dan XTSMa kemudian memberikan materi pentingnya dan Manfaat Olahraga bagi Tubuh -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya		
6	Jumat, 22 Juli 2016	- Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XTE	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 13.00	- Konsultasi Materi RPP sepak Bola kepada guru pembimbing - Memperkenalkan Diri kepada Siswa kelas XTE kemudian memberikan materi pentingnya dan Manfaat Olahraga bagi Tubuh -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya		



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KEGIATAN PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JULI – SEPTEMBER 2016
LOKASI : SMK MUHAMMADIYAH PRAMBANAN**

F 02
Untuk Mahasiswa

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah Prambanan
Alamat Sekolah : Jl. Raya Piyungan, Bokoharjo, Prambanan, Kabupaten Sleman, DIY
Guru Pembimbing : Iskak Muntohar S.Pd

Nama Mahasiswa : Zul Fahmi Mz
No Mahasiswa : 1360 1241 068
Fak/Jur/Prodi : FIK/Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Dosen Pembimbing : Tri Ani Hastuti, S.Pd.,M.Pd.

Magelang, 19 Juli 2014

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Waktu	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Minggu, 24 Juli 2016	Menyusun RPP	17.00– 19.30	Merevisi RPP Sepak bola yang salah pada pemberian nama sampul		
2	Senin, 25 Juli 2016	-Upacara Sekolah -Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XTPB -mempersiapkan bahan mengajar	- 06.45 – 07.30 -07.30 – 07.45 - 07.45 – 10.30 - 10.30 – 13.00	- mengikuti Upacara Sekolah - Konsultasi Materi RPP sepak Bola kepada guru pembimbing - mengajar materi Passing dan Control dalam Sepak Bola, siswa mencoba untuk melakukan passing bagian dalam dan passing bagian luar, dan menerima atau mengcontrol bola dengan kaki bagian dalam maupun luar, metode pembelajaran yang di gunakan adalah TGFU -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	
3	Selasa, 26 Juli 2016	- Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XTPC -Mengajar Kelas XTPD	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 11.30 -11.30 – 13.00	- Konsultasi Materi RPP sepak Bola kepada guru pembimbing - Memperkenalkan Diri kepada Siswa kelas XTPB dan XTPD	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di	

		-Mempersiapkan Bahan Mengajar		kemudian memberikan materi pentingnya dan Manfaat Olahraga bagi Tubuh -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya	kondisikan sesuai dengan RPP.	
4	Rabu, 27 Juli 2016	-konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -mengajar kelas TKRA -Piket Sekolah	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 15.00	- Konsultasi Materi RPP sepak Bola kepada guru pembimbing - Memperkenalkan Diri kepada Siswa kelas XTKRA kemudian memberikan materi pentingnya dan Manfaat Olahraga bagi Tubuh -membantu guru menjaga piket sekolah, mengisi ruangan yang kosong kemudian di beri tugas	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	
5	Kamis, 28 Juli 2016	- Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XKRB -Mengajar Kelas XTSMa -Mempersiapkan Bahan Mengajar	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 11.30 -11.30 – 13.00	- Konsultasi Materi RPP sepak Bola kepada guru pembimbing - Memperkenalkan Diri kepada Siswa kelas XTKRB dan XTSMa kemudian memberikan materi pentingnya dan Manfaat Olahraga bagi Tubuh -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	
6	Jumat, 29 Juli 2016	- Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XTE	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 13.00	- Konsultasi Materi RPP sepak Bola kepada guru pembimbing - Memperkenalkan Diri kepada Siswa kelas XTE kemudian memberikan materi pentingnya dan Manfaat Olahraga bagi Tubuh -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KEGIATAN PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JULI – SEPTEMBER 2016
LOKASI : SMK MUHAMMADIYAH PRAMBANAN**

F 02
Untuk Mahasiswa

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah Prambanan
Alamat Sekolah : Jl. Raya Piyungan, Bokoharjo, Prambanan, Kabupaten Sleman, DIY
Guru Pembimbing : Iskak Muntohar S.Pd

Nama Mahasiswa : Zul Fahmi Mz
No Mahasiswa : 1360 1241 068
Fak/Jur/Prodi : FIK/Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Dosen Pembimbing : Tri Ani Hastuti, S.Pd.,M.Pd.

Magelang, 19 Juli 2014

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Waktu	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Minggu, 31 Juli 2016	Menyusun RPP	17.00– 19.30	Menyusun RPP Permainan Bola Basket materi Head Pass dan Bounce Pass		
2	Senin, 1 Agustus 2016	-Upacara Sekolah -Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XTPB -mempersiapkan bahan mengajar	- 06.45 – 07.30 -07.30 – 07.45 - 07.45 – 10.30 - 10.30 – 13.00	- mengikuti Upacara Sekolah - Konsultasi Materi RPP Permainan Bola Basket kepada guru pembimbing - mengajar materi head pass dan bounce Pass dalam permainan Bola Basket, metode pembelajaran yang di gunakan adalah TGFU -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	
3	Selasa, 2 Agustus 2016	- Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XTPC -Mengajar Kelas XTPD -Mempersiapkan Bahan Mengajar	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 11.30 -11.30 – 13.00	- Konsultasi Materi RPP Permainan Bola Basket kepada guru pembimbing - mengajar materi head pass dan bounce Pass dalam permainan Bola Basket, metode	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	

				<p>pembelajaran yang di gunakan adalah TGFU</p> <p>-mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya</p>		
4	Rabu, 3 Agustus 2016	<p>-konsultasi RPP dengan Guru Pembibing Penjas</p> <p>-mengajar kelas TKRA</p> <p>-Piket Sekolah</p>	<p>-06.45 – 07.00</p> <p>-07.00 – 09.15</p> <p>-09.15 – 15.00</p>	<p>- Konsultasi Materi RPP Permainan Bola Basket kepada guru pembimbing</p> <p>- mengajar materi head pass dan bounce Pass dalam permainan Bola Basket, metode pembelajaran yang di gunakan adalah TGFU</p> <p>-membantu guru menjaga piket sekolah, mengisi ruangan yang kosong kemudian di beri tugas</p>	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	
5	Kamis, 4 Agustus 2016	<p>- Konsultasi RPP dengan Guru Pembibing Penjas</p> <p>-Mengajar Kelas XKRB</p> <p>-Mengajar Kelas XT SMA</p> <p>-Mempersiapkan Bahan Mengajar</p>	<p>-06.45 – 07.00</p> <p>-07.00 – 09.15</p> <p>-09.15 – 11.30</p> <p>-11.30 – 13.00</p>	<p>- Konsultasi Materi RPP Permainan Bola Basket kepada guru pembimbing</p> <p>- mengajar materi head pass dan bounce Pass dalam permainan Bola Basket, metode pembelajaran yang di gunakan adalah TGFU</p> <p>-mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya</p>	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	
6	Jumat, 5 Agustus 2016	<p>- Konsultasi RPP dengan Guru Pembibing Penjas</p> <p>-Mengajar Kelas XTE</p>	<p>-06.45 – 07.00</p> <p>-07.00 – 09.15</p> <p>-09.15 – 13.00</p>	<p>- Konsultasi Materi RPP Permainan Bola Basket kepada guru pembimbing</p> <p>- mengajar materi head pass dan bounce Pass dalam permainan</p>	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai	

				Bola Basket, metode pembelajaran yang di gunakan adalah TGFU -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya	dengan RPP.	
--	--	--	--	---	-------------	--



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KEGIATAN PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JULI – SEPTEMBER 2016
LOKASI : SMK MUHAMMADIYAH PRAMBANAN**

F 02
Untuk Mahasiswa

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah Prambanan
Alamat Sekolah : Jl. Raya Piyungan, Bokoharjo, Prambanan, Kabupaten Sleman, DIY
Guru Pembimbing : Iskak Muntohar S.Pd

Nama Mahasiswa : Zul Fahmi Mz
No Mahasiswa : 1360 1241 068
Fak/Jur/Prodi : FIK/Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Dosen Pembimbing : Tri Ani Hastuti, S.Pd.,M.Pd.

Magelang, 19 Juli 2014

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Waktu	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Minggu, 7 Agustus 2016	Menyusun RPP	17.00– 19.30	Menyusun RPP Beladiri Pencak Silat materi serangan dengan tangan		
2	Senin, 8 Agustus 2016	-Upacara Sekolah -Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XTPB -mempersiapkan bahan mengajar	- 06.45 – 07.30 -07.30 – 07.45 - 07.45 – 10.30 - 10.30 – 13.00	- mengikuti Upacara Sekolah - Konsultasi RPP materi Serangan Menggunakan Tangan Kosong dalam Beladiri Pencak Silat kepada guru pembimbing - mengajar materi Serangan Menggunakan Tangan Kosong dalam Beladiri Pencak Silat, Metode mengajar yang digunakan adalah saintifik -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya	Waktu untuk mengajar tidak sesuai, terlalu cepat dalam pengajaran	
3	Selasa, 9 Agustus 2016	- Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XTPC -Mengajar Kelas XTPD -Mempersiapkan Bahan	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 11.30 -11.30 – 13.00	- Konsultasi RPP materi Serangan Menggunakan Tangan Kosong dalam Beladiri Pencak Silat kepada guru pembimbing - mengajar materi Serangan	Waktu untuk mengajar tidak sesuai, terlalu cepat dalam pengajaran	

		Mengajar		Menggunakan Tangan Kosong dalam Beladiri Pencak Silat, Metode mengajar yang digunakan adalah saintifik -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya		
4	Rabu, 10 Agustus 2016	-konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -mengajar kelas TKRA -Piket Sekolah	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 15.00	- Konsultasi RPP materi Serangan Menggunakan Tangan Kosong dalam Beladiri Pencak Silat kepada guru pembimbing - mengajar materi Serangan Menggunakan Tangan Kosong dalam Beladiri Pencak Silat, Metode mengajar yang digunakan adalah saintifik -membantu guru menjaga piket sekolah, mengisi ruangan yang kosong kemudian di beri tugas	Waktu untuk mengajar tidak sesuai, terlalu cepat dalam pengajaran	
5	Kamis, 11 Agustus 2016	- Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XKRB -Mengajar Kelas XTSM -Mempersiapkan Bahan Mengajar	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 11.30 -11.30 – 13.00	- Konsultasi RPP materi Serangan Menggunakan Tangan Kosong dalam Beladiri Pencak Silat kepada guru pembimbing - mengajar materi Serangan Menggunakan Tangan Kosong dalam Beladiri Pencak Silat, Metode mengajar yang digunakan adalah saintifik -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya	Waktu untuk mengajar tidak sesuai, terlalu cepat dalam pengajaran	
6	Jumat, 12	- Konsultasi RPP dengan Guru	-06.45 – 07.00	- Konsultasi RPP materi Serangan	Waktu untuk mengajar	

	Agustus 2016	Pembibing Penjas -Mengajar Kelas XTE	-07.00 – 09.15 -09.15 – 13.00	Menggunakan Tangan Kosong dalam Beladiri Pencak Silat kepada guru pembimbing - mengajar materi Serangan Menggunakan Tangan Kosong dalam Beladiri Pencak Silat, Metode mengajar yang digunakan adalah saintifik -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya	tidak sesuai, terlalu cepat dalam pengajaran	
--	--------------	---	----------------------------------	--	--	--



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KEGIATAN PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JULI – SEPTEMBER 2016
LOKASI : SMK MUHAMMADIYAH PRAMBANAN**

F 02
Untuk Mahasiswa

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah Prambanan
Alamat Sekolah : Jl. Raya Piyungan, Bokoharjo, Prambanan, Kabupaten Sleman, DIY
Guru Pembimbing : Iskak Muntohar S.Pd

Nama Mahasiswa : Zul Fahmi Mz
No Mahasiswa : 1360 1241 068
Fak/Jur/Prodi : FIK/Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Dosen Pembimbing : Tri Ani Hastuti, S.Pd.,M.Pd.

Magelang, 19 Juli 2014

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Waktu	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Minggu, 14 Juli 2016	Menyusun RPP	17.00– 19.30	Menyusun RPP Permainan Bola Voli		
2	Senin, 15 Agustus 2016	-Upacara Sekolah -Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XTPB -mempersiapkan bahan mengajar	- 06.45 – 07.30 -07.30 – 07.45 - 07.45 – 10.30 - 10.30 – 13.00	- mengikuti Upacara Sekolah - Konsultasi RPP Permainan Bola Voli kepada guru pembimbing - mengajar materi passing bawah dan passing atas dalam permainan Bola Voli, metode pembelajaran yang di gunakan adalah saintifik -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	
3	Selasa, 16 Agustus 2016	- Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XTPC -Mengajar Kelas XTPD -Mempersiapkan Bahan Mengajar	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 11.30 -11.30 – 13.00	- Konsultasi RPP Permainan Bola Voli kepada guru pembimbing - mengajar materi passing bawah dan passing atas dalam permainan Bola Voli, metode pembelajaran yang di gunakan	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	

				<p>adalah saintifik</p> <p>-mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya</p>		
4	Rabu, 17 Agustus 2016	<p>-konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas</p> <p>-mengajar kelas TKRA</p> <p>-Piket Sekolah</p>	<p>-06.45 – 07.00</p> <p>-07.00 – 09.15</p> <p>-09.15 – 15.00</p>	<p>- Konsultasi RPP Permainan Bola Voli kepada guru pembimbing</p> <p>- mengajar materi passing bawah dan passing atas dalam permainan Bola Voli, metode pembelajaran yang di gunakan adalah saintifik</p> <p>-membantu guru menjaga piket sekolah, mengisi ruangan yang kosong kemudian di beri tugas</p>	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	
5	Kamis, 18 Agustus 2016	<p>- Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas</p> <p>-Mengajar Kelas XKRB</p> <p>-Mengajar Kelas XTSM</p> <p>-Mempersiapkan Bahan Mengajar</p>	<p>-06.45 – 07.00</p> <p>-07.00 – 09.15</p> <p>-09.15 – 11.30</p> <p>-11.30 – 13.00</p>	<p>- Konsultasi RPP Permainan Bola Voli kepada guru pembimbing</p> <p>- mengajar materi passing bawah dan passing atas dalam permainan Bola Voli, metode pembelajaran yang di gunakan adalah saintifik</p> <p>-mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya</p>	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	
6	Jumat, 19 Agustus 2016	<p>- Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas</p> <p>-Mengajar Kelas XTE</p>	<p>-06.45 – 07.00</p> <p>-07.00 – 09.15</p> <p>-09.15 – 13.00</p>	<p>- Konsultasi RPP Permainan Bola Voli kepada guru pembimbing</p> <p>- mengajar materi passing bawah dan passing atas dalam permainan Bola Voli, metode pembelajaran yang di gunakan adalah saintifik</p> <p>-mengevaluasi dalam</p>	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	

				pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya		
--	--	--	--	---	--	--



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KEGIATAN PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JULI – SEPTEMBER 2016
LOKASI : SMK MUHAMMADIYAH PRAMBANAN**

F 02
Untuk Mahasiswa

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah Prambanan
Alamat Sekolah : Jl. Raya Piyungan, Bokoharjo, Prambanan, Kabupaten Sleman, DIY
Guru Pembimbing : Iskak Muntohar S.Pd

Nama Mahasiswa : Zul Fahmi Mz
No Mahasiswa : 1360 1241 068
Fak/Jur/Prodi : FIK/Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Dosen Pembimbing : Tri Ani Hastuti, S.Pd.,M.Pd.

Magelang, 19 Juli 2014

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Waktu	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Minggu, 22 Juli 2016	Menyusun RPP	17.00– 19.30	Menyusun RPP Atletik Lari Jarak Pendek		
2	Senin, 23 Agustus 2016	-Upacara Sekolah -Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XTPB -mempersiapkan bahan mengajar	- 06.45 – 07.30 -07.30 – 07.45 - 07.45 – 10.30 - 10.30 – 13.00	- mengikuti Upacara Sekolah - Konsultasi RPP Lari Jarak Pendek kepada guru pembimbing - mengajar materi Start Jongkok dalam Lari Jarak Pendek dalam, metode pembelajaran yang di gunakan adalah saintifik -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	
3	Selasa, 24 Agustus 2016	- Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XTPC -Mengajar Kelas XTPD -Mempersiapkan Bahan Mengajar	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 11.30 -11.30 – 13.00	- Konsultasi RPP Lari Jarak Pendek kepada guru pembimbing - mengajar materi Start Jongkok dalam Lari Jarak Pendek dalam, metode pembelajaran yang di gunakan adalah saintifik	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	

				-mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya		
4	Rabu, 25 Agustus 2016	-konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -mengajar kelas TKRA -Piket Sekolah	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 15.00	- Konsultasi RPP Lari Jarak Pendek kepada guru pembimbing - mengajar materi Start Jongkok dalam Lari Jarak Pendek dalam, metode pembelajaran yang di gunakan adalah saintifik -membantu guru menjaga piket sekolah, mengisi ruangan yang kosong kemudian di beri tugas	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	
5	Kamis, 26 Agustus 2016	- Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XKRB -Mengajar Kelas XTSM -Mempersiapkan Bahan Mengajar	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 11.30 -11.30 – 13.00	- Konsultasi RPP Lari Jarak Pendek kepada guru pembimbing - mengajar materi Start Jongkok dalam Lari Jarak Pendek dalam, metode pembelajaran yang di gunakan adalah saintifik -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	
6	Jumat, 27 Agustus 2016	- Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XTE -Mengajar Kelas XTPA	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 11.30 -11.30 – 13.00	- Konsultasi RPP Lari Jarak Pendek kepada guru pembimbing - mengajar materi Start Jongkok dalam Lari Jarak Pendek dalam, metode pembelajaran yang di gunakan adalah saintifik -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KEGIATAN PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JULI – SEPTEMBER 2016
LOKASI : SMK MUHAMMADIYAH PRAMBANAN**

F 02
Untuk Mahasiswa

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah Prambanan
Alamat Sekolah : Jl. Raya Piyungan, Bokoharjo, Prambanan, Kabupaten Sleman, DIY
Guru Pembimbing : Iskak Muntohar S.Pd

Nama Mahasiswa : Zul Fahmi Mz
No Mahasiswa : 1360 1241 068
Fak/Jur/Prodi : FIK/Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Dosen Pembimbing : Tri Ani Hastuti, S.Pd.,M.Pd.

Magelang, 19 Juli 2014

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Waktu	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Minggu, 28 Juli 2016	Menyusun RPP	17.00– 19.30	Menyusun RPP Peningkatan Kebugaran Jasmani		
2	Senin, 29 Agustus 2016	-Upacara Sekolah -Jaga Piket sekolah	- 06.45 – 07.30 - 07.30 – 15.00	- mengikuti Upacara Sekolah - membantu guru menjaga piket sekolah, mengisi ruangan yang kosong kemudian di beri tugas		
3	Selasa, 30 Agustus 2016	- Konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -Mengajar Kelas XTPC -Mengajar Kelas XTPD -Mempersiapkan Bahan Mengajar	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 11.30 -11.30 – 13.00	- Konsultasi RPP Peningkatan Kebugaran Jasmani kepada guru pembimbing - mengajar materi Circuit Training untuk peningkatan kebugaran jasmani (Push up, Sidee Up, Beck Up), metode pembelajaran yang di gunakan adalah saintifik -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	
4	Rabu, 31 Agustus 2016	-konsultasi RPP dengan Guru Pembimbing Penjas -mengajar kelas TKRA	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 15.00	- Konsultasi RPP Peningkatan Kebugaran Jasmani kepada guru pembimbing	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena	

		- Mempersiapkan Bahan Mengajar		- mengajar materi Circuit Training untuk peningkatan kebugaran jasmani (Push up, Sidee Up, Beck Up), metode pembelajaran yang di gunakan adalah saintifik	siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	
5	Kamis, 1 September 2016	- Konsultasi RPP dengan Guru Pembibing Penjas -Mengajar Kelas XKRB -Mengajar Kelas XTSM -Mempersiapkan Bahan Mengajar	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 11.30 -11.30 – 13.00	- Konsultasi RPP Peningkatan Kebugaran Jasmani kepada guru pembimbing - mengajar materi Circuit Training untuk peningkatan kebugaran jasmani (Push up, Side Up, Beck Up), metode pembelajaran yang di gunakan adalah saintifik -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	
6	Jumat, 2 September 2016	- Konsultasi RPP dengan Guru Pembibing Penjas -Mengajar Kelas XTE -Mengajar Kelas XTPA -Mempersiapkan Bahan Mengajar	-06.45 – 07.00 -07.00 – 09.15 -09.15 – 11.30 - 11.30 – 13.00	- Konsultasi RPP Peningkatan Kebugaran Jasmani kepada guru pembimbing - mengajar materi Circuit Training untuk peningkatan kebugaran jasmani (Push up, Side Up, Beck Up), metode pembelajaran yang di gunakan adalah saintifik -mengevaluasi dalam pembelajaran , kemudian mempersiapkan untuk mengajar di hari besoknya	- materi yang di ajarkan tidak sesuai dengan RPP, karena siswa tidak dapat di kondisikan sesuai dengan RPP.	



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN KEGIATAN PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JULI – SEPTEMBER 2016
LOKASI : SMK MUHAMMADIYAH PRAMBANAN**

F 02

Untuk Mahasiswa

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah Prambanan
Alamat Sekolah : Jl. Raya Piyungan, Bokoharjo, Prambanan, Kabupaten Sleman, DIY
Guru Pembimbing : Iskak Muntohar S.Pd

Nama Mahasiswa : Zul Fahmi Mz
No Mahasiswa : 1360 1241 068
Fak/Jur/Prodi : FIK/Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Dosen Pembimbing : Tri Ani Hastuti, S.Pd.,M.Pd.

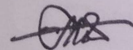
Magelang, 19 Juli 2014

No.	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan	Waktu	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 4 September 2016					
2	Selasa, 5 September 2016					

5	Jumat, 8 September 2016					
6	Sabtu, 9 September 2016					

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

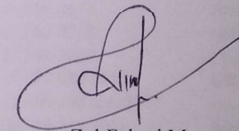


Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197209042001122001

Guru Pembimbing

Iskak Muntohar S.Pd
NBM. 106 1892

Mahasiswa



Zul Fahmi Mz
NIM. 13601241068

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SEPAK BOLA



Disusun oleh :

ZUL FAHMI MZ

1360 1241 068

PJKR B

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK MUHAMMADIYAH PRAMBANAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X (Sepuluh) / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Permainan bola besar menggunakan permainan sepak bola
Alokasi Waktu	: 1 Pertemuan (3 x 45 Menit)

A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar :

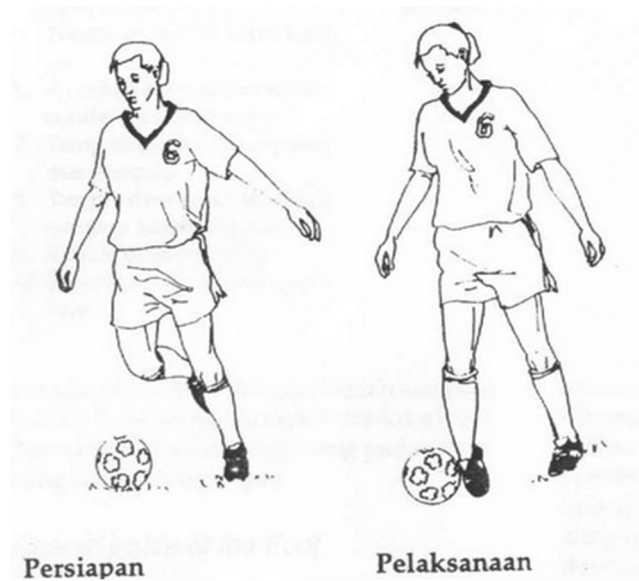
- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
- 2.1 Berprilaku Positif dalam bermain.
- 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator Pembelajaran

No	Indikator	Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Peserta didik berdoa sebelum memulai dan mengakhiri pembelajaran	-	√	-
2	Peserta didik menunjukkan sikap tanggung jawab disiplin dalam penggunaan sarana prasarana sesuai kebutuhan, dan menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	-	√	√
3.	Peserta didik berhati-hati selama melakukan aktifitas fisik.	-	√	-
4.	Peserta didik menunjukkan sikap toleransi mau berbagi dengan teman lain	-	√	-
5.	Peserta didik menjelaskan konsep keterampilan gerak fundamental dalam permainan Sepak Bola.	√	-	-
6.	Peserta didik melakukan keterampilan gerak Sepak Bola.	-	-	√

D. Materi Pembelajaran :

Teknik Dasar Permainan Sepak Bola



Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah

- Menendang (kicking),
- Menghentikan atau Mengontrol (controlling),
- Menggiring (dribbling),
- Menyundul (heading),
- Merampas (tackling),
- Lemparan Kedalam (throw – in)
- Menjaga Gawang (Goal Keeping)

Ketrampilan mengumpan bola

a. Ketrampilan mengumpan menggunakan kaki bagian dalam



Mengumpan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola jarak pendek antara pemain satu dengan pemain lainnya.

1. Posisi mengumpan bola dengan kaki bagian dalam:

- Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerak
- Letakkan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap arah gerakan
- Sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang
- Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke luar dan dikunci
- Pandangan terpusat pada bola

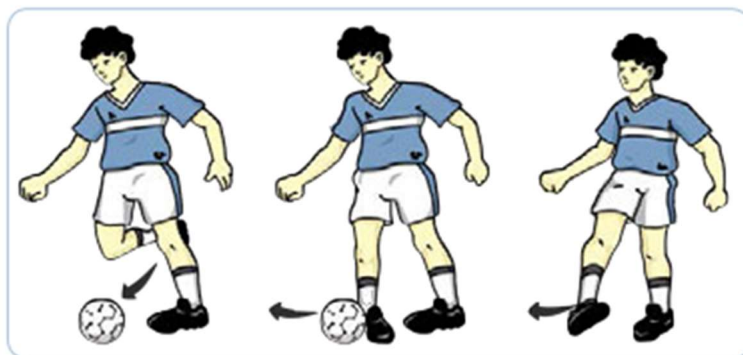
2. Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam:

- Perhatikan kesiapan teman yang akan diberi bola
- Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola.
- Tendang bola dengan kaki bagian dalam tepat pada tengah-tengah bola.

3. Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam:

- Pindahkan berat badan ke kaki tumpu depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan
- Pandangan ke depan

b. Mengumpan bola dengan menggunakan kaki bagian luar



Gambar 1.2 Mengumpan dengan kaki bagian luar

1. Posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian luar

- Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola
- Letakkan kaki tumpu disamping bola
- Sikap kedua lengan di samping badan dengan agak terlentang
- Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang digunakan menendang diputar dan dikunci
- Pandangan terpusat pada bola

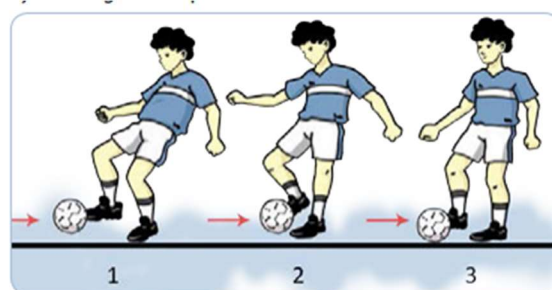
2. Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian luar

- Perhatikan kesiapan teman pasangan atau partner sudah siap atau belum menerima umpan bola
- Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam
- Perkenaan kaki ke arah bola tepat pada tengah-tengah bola

3. Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian luar:

- Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan
- Pandangan ke depan

Teknik dasar menghentikan bola



Gambar 1.4 Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Teknik dasar menghentikan bola - Yang dimaksud teknik menghentikan bola (kontrol) adalah menghentikan bola yang sedang bergerak agar berada dalam penguasaan kita. Tujuannya adalah untuk bisa menguasai bola saat kita mendapatkannya, dan beralih ke teknik selanjutnya (mengoper atau menggiring bola).

Teknik dasar menghentikan bola ini bisa dilakukan menggunakan kaki, dada, paha, atau kepala. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk melatih teknik ini yaitu dengan membatasi pemain di dalam lingkaran (diameter 1m) saat latihan.

Dalam lingkaran tersebut pemain harus menghentikan bola yang mengarah kepadanya tanpa keluar dari lingkaran. Sedangkan pemain lain mengarahkan bola kepadanya dengan tempo dan *teknik oper*/lemparan yang bervariasi.

Teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bisa dilakukan dengan cara seperti berikut ini:

1. Mencegat atau *blocking* arah datangnya bola.
2. Mengarahkan kaki penumpu (misal, kaki kiri) pada bola dengan posisi lutut agak sedikit ditekuk
3. Agak mengangkat kaki penghenti (misal, kaki kanan) dan menjulurkan permukaan bagian

dalam kaki ke arah depan segaris dengan datangnya bola

4. Saat bola menyentuh kaki tepat di bagian dalam/mata kaki, maka kaki penghenti menghentikan bola dengan sedikit mengikuti arah laju bola.


Teknik Cara mengontrol dengan kaki bagian dalam :

- a) Kemudian langkah sikap tubuh menghadap ke arah datangnya bola.
- b) Selanjutnya pergelangan kaki yang digunakan untuk mengontrol diputar ke arah luar.
- c) Kaki tumpu lututnya sedikitnya ditekuk dan kedua tangan bergerak secara rileks untuk keseimbangan.
- d) Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola diangkat diarahkan ke datangnya bola.
- e) Bola disentuh pada kaki bagian dalam, kemudian kaki ditarik ke belakang, selanjutnya bola dikuasai.

E. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Metode: Tanya Jawab

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<div data-bbox="228 1196 440 1344" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <p data-bbox="235 1349 422 1384">Pendahuluan</p>	<p data-bbox="475 344 1195 1150"> a. Menyiapkan siswa dalam barisan 2 shaf. b. Memimpin berdoa supaya diberi keselamatan dalam proses pembelajaran dan agar materi bermanfaat bagi siswa. c. Mempresensi kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta secara umum. d. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat dari Sepak Bola untuk kebugaran jasmani, untuk membangun otot, untuk menambah kekuatan. e. Melakukan apersepsi dengan menanyakan kegiatan yang dilakukan setelah pulang sekolah dan menanyakan olahraga yang akan diajarkan. f. Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan, penguluran, pelepasan, penguatan otot-otot yang digunakan pada saat melakukan Sepak Bola. </p> <p data-bbox="524 1169 678 1204">Pemanasan</p> <p data-bbox="524 1223 1195 1365"> Pemanasan menggunakan permainan kucingan dengan menekankan pada gerakan dasar melakukan Passing dan Menghintikan Bola. </p> <p data-bbox="475 1384 1195 2198"> a. Peserta didik diminta untuk membuat 3 buah lingkaran untuk melakukan pengundian siapakah yang akan menjadi kucing. b. Siswa yang menjadi kucing berusaha merebut bola yang dioper – operkan oleh penjaga agar tidak dapat terjangkau oleh kucing. c. Bagi siswa yang tidak menjadi kucing maka harus berusaha melindungi bola dengan cara mengoper bola ke teman yang lain, passing yang digunakan adalah passing dalam dan passing luar. d. Bagi siswa yang menerima harus mengcontrol bola dengan cortol bola bagian dalam kaki. e. Jika kucing mengenai bola maka yang mengoper terahir akan menjadi kucing f. Kucing terdiri dari 2 orang </p>	<p data-bbox="1219 344 1341 379">35 menit</p>

Inti	<p style="text-align: center;">Mengamati</p> <p>Peserta didik diminta untuk mengamati gambar mengenai Passing dalam, passing luar dan cara menghentikan bola yang diberikan oleh guru. Setelah itu mereka mempraktikkannya dalam permainan 1.</p> <p>I. Permainan 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok, Setiap kelompok ada 10 - 11 orang. Melakukan permainan sepak bola setengah lapangan 2 gawang. 2. Gawang yang di gunakan adalah Kun sebagai tanda bahwa itu gawang. 3. Gol yang di hitung hanyalah gol passing atau serangan bola bawah. <div style="text-align: center; border: 1px solid black; height: 150px; width: 400px; margin: 20px auto;"></div> <p>Keterangan :</p> <p style="margin-left: 40px;">x : tim B</p> <p style="margin-left: 40px;">o : tim A</p> <p style="margin-left: 40px;">● : Bola</p> <p style="text-align: center;">Menanya</p> <p>Dari permainan yang telah dilakukan oleh peserta didik tadi, guru memancing siswa untuk dapat bertanya seputar kesulitan yang mereka temui di permainan 1. Pertanyaan yang diharapkan muncul dari peserta didik :</p>	45 Menit
-------------	--	-----------------

	<p>1. Apa yang dilakukan oleh setiap tim untuk dapat mencetak angka?</p> <p>Jawaban: Melakukan passing secara tepat kepada rekannya dengan membuka ruang agar dapat menerima bola dari rekannya.</p> <p><i>Mengeksplorasi</i></p> <p>Setelah mengetahui hambatan atau kesulitan yang dialami peserta didik dalam permainan 1 tadi, peserta didik diminta untuk melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan masih dengan kelompok yang sama.</p> <p>Practice (latihan) 1</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik masih dengan kelompok yang sama melakukan latihan Passing dalam dan Passing Luar b. Siswa kelompok a dan b diminta untuk berbaris berbanjar dengan jarak masing-masing banjar adalah 5 - 10 meter. Kemudian siswa saling berhadapan. c. Siswa a melakukan passing dalam atau luar secara bergantian kemudian siswa b menerima bola kemudian passing bagian dalam dan luar secara bergantian. d. Bagi siswa yang sudah menerima bola dan memberikan passing maka siswa tersebut mundur kebelakang untuk antri 	
	<p><i>Mengasosiasi</i></p> <p>Setelah melakukan latihan pertama peserta didik kembali diminta untuk melakukan latihan dengan tingkat pemahaman yang lebih kompleks dalam</p>	<p>45 menit</p>

permainan.

Latihan 2

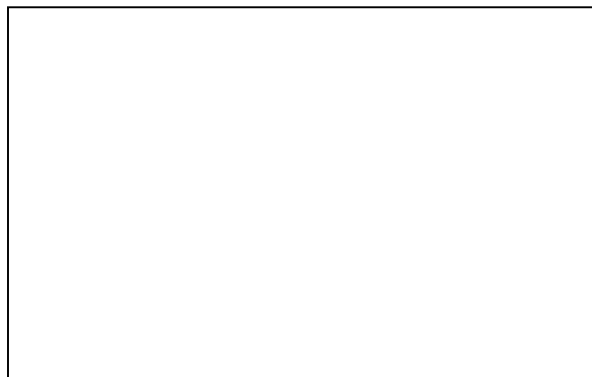
- a. Siswa melakukan wall pass dengan kelompok yang sama.
- b. Guru akan membuat 4 kun yang berjarak 5 meter.
- c. Siswa baris berbaris dari kun 1 kemudian salah satu siswa berdiri di kun nomer 3
- d. Jika siswa sudah melakukan wall pass maka siswa menggantikan siswa yang mengoper.
- e. Siswa yang mengoper mengantri kembali.


Mengkomunikasikan

Setelah peserta didik melakukan berbagai latihan dan mencoba untuk melakukan passing bagian dalam dan luar serta melakukan control bola, siswa dengan guru dan atau siswa dengan siswa lain berdiskusi mengenai kesulitan apa yang dialami. Kemudian semua siswa melakukan permainan atau game kedua.

Game 2

- a. Pada game kedua ini sama seperti pada game 1. Dengan 11vs 11 .
- b. Kali ini ada peraturan tambahan yaitu setiap pemain hanya di perbolehkan melakukan passing bagian dalam dan luar.



	<p>Keterangan :</p> <p>x : tim B</p> <p>o : tim A</p> <p> : Bola</p>	
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diminta untuk mengambil minimal 2 alat yang tadi digunakan selama proses pembelajaran. 2. Peserta didik melakukan pendinginan dengan permainan : Siswa membuat lingkaran , bernyanyi lagu naik-naik ke puncak gunung dengan mengganti lyric lagu huruf “a” diganti dengan huruf “u”. setelah guru memberikan aba-aba siswa bergantian mengoper bola keteman. saat guru meniupkan peluit, siapapun yang mendapatkan bola terahir akan mendapatkan hukuman. 3. Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran; 4. Melakukan penilaian dan/atau refleksi serta evaluasi terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan 5. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran 6. Peserta didik diminta untuk berbaris kembali 2 shaf, berdoa kemudian berhitung dan bubar. 	<p>10 menit</p>

H. Alat, Media & Sumber Belajar

1. Alat

- a. Bola Basket : 4 buah
- b. Cones : 10 buah
- c. Lapangan Sepak Bola

2. Media

- a. Media gambar berupa gambar melakukan Passing bagian dalam luar, menerima bola dengan bagian dalam kaki

3. Sumber Belajar

- a. Silabus
- b. Internet

I. Penilaian

A. PENILAIAN SIKAP

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran.

RUBRIK PENILAIAN SIKAP PEMBELAJARAN SEPAK BOLA

No.	Sikap yang Diharapkan	Cek Mark (√)				
		1	2	3	4	5
1.	Disiplin <ul style="list-style-type: none">a. Hadir tepat waktub. Mengikuti seluruh proses pembelajaranc. Mentaati prosedur kerjad. Selesai tepat waktu					
2.	Kerjasama <ul style="list-style-type: none">a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompokb. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lainc. Tidak mengganggu peserta laind. Membantu menyiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.					

3.	Tanggung jawab a. Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan b. Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas c. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru d. Menjaga kebersihan kelas selama pembelajaran					
Jumlah						
Jumlah Nilai Maksimal		15				

Nilai	Kriteria Penilaian Sikap
5	Jika 4 kriteria terpenuhi
4	Jika 3 kriteria terpenuhi
3	Jika 2 kriteria terpenuhi
2	Jika 1 kriteria terpenuhi
1	Jika tidak ada kriteria yang terpenuhi

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Sikap = _____ **X 20%**

Jumlah skor maksimal

B. PENILAIAN PENGETAHUAN

1. SOAL

RUBRIK PENILAIAN PENGETAHUAN TENTANG SEPAK BOLA

No.	Pertanyaan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Sebutkan teknik dasar Sepak Bola				
2.	Sebutkan kegunaan passing bola dan menerima bola				
Jumlah Nilai					
Jumlah Nilai Maksimal		8			

2. KUNCI JAWABAN

No. Soal	Langkah-Langkah
1.	a. Menggiring/ <i>dribbling</i> b. <i>Passing</i> c. <i>Shooting</i>
2.	a. mencari peluang serangan b. menerobos pertahanan lawan c. memperlambat tempo permainan d. mendekat ke pertahanan lawan
Nilai	Kriteria Penilaian
1	Jika menyebutkan 1 jawaban
2	Jika menyebutkan 2 jawaban
3	Jika menyebutkan 3 jawaban
4	Jika menyebutkan 4 jawaban

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Pengetahuan = _____ X 30%

Jumlah skor maksimal

C. PENILAIAN KETERAMPILAN

1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam satu bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu proses gerakan.

2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja).

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KETERAMPILAN SEPAK BOLA

No.	Aspek yang Dinilai	Cek Mark (√)			
		1	2	3	4
1.	<p>Teknik <i>passing dalam</i> :</p> <ul style="list-style-type: none">• Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola• Letakkan kaki tumpu disamping bola• Sikap kedua lengan di samping badan dengan agak terlentang• Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang digunakan menendang diputar dan dikunci• Pandangan terpusat pada bola				
2.	<p>Teknik <i>passing luar</i> :</p> <ul style="list-style-type: none">• Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola• Letakkan kaki tumpu disamping bola• Sikap kedua lengan di samping badan dengan agak terlentang• Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang digunakan menendang diputar dan dikunci				

	<ul style="list-style-type: none"> • Pandangan terpusat pada bola 				
3.	<p>Teknik <i>menerima bola</i> :</p> <p>a) Kemudian langkah sikap tubuh menghadap ke arah datangnya bola.</p> <p>b) Selanjutnya pergelangan kaki yang digunakan untuk mengontrol diputar ke arah luar.</p> <p>c) Kaki tumpu lututnya sedikitnya ditekuk dan kedua tangan bergerak secara rileks untuk keseimbangan.</p> <p>d) Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola diangkat diarahkan ke datangnya bola.</p> <p>e) Bola disentuh pada kaki bagian dalam, kemudian kaki ditarik ke belakang, selanjutnya bola dikuasai.</p>				
Jumlah					
Jumlah Nilai Maksimal		12			

Nilai	Kriteria Penilaian Kualitas
4	Jika semua 4 unsur gerakan terpenuhi
3	Jika hanya 3 unsur gerakan terpenuhi
2	Jika hanya 2 unsur gerakan terpenuhi
1	Jika hanya 1 unsur gerakan terpenuhi

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian keterampilan = _____ **X 50%**

Jumlah skor maksimal

D. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Jumlah = S+P+K	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						

RUBRIK REKAPITULASI PENILAIAN

Sepak Bola

JUMLAH SKOR	NILAI	NILAI KUALITATIF
76-100	SB	Sangat Baik
51-75	B	Baik
26-50	C	Cukup
0-25	K	Kurang

Menyetujui

Yogyakarta, 26 Juli 2016

Iskak Muntohar S.Pd

NBM. 106 1892

Zul Fahmi MZ

13601241068

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PENCAK SILAT



Disusun oleh :

Zul Fahmi Mz

13601241068

PJKR B

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK MUHAMMADIYAH PRAMBANAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X (Sepuluh) / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Gerakan Dasar Pukul dalam Pencak Silat
Alokasi Waktu	: 1 Pertemuan (3 x 45 Menit)

A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar :

- 1.1 Menghargai tubuh dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan YME
- 2.1 Mengamalkan perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
- 3.4 Memahami konsep gerak spesifik seni beladiri.
- 4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri.

C. Indikator Pembelajaran

No	Indikator	Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Peserta didik berdoa sebelum memulai dan mengakhiri pembelajaran	-	√	-
2	Peserta didik menunjukkan sikap tanggung jawab disiplin dalam penggunaan sarana prasarana sesuai kebutuhan, dan menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	-	√	√
3.	Peserta didik berhati-hati selama melakukan aktifitas fisik.	-	√	-
4.	Peserta didik menunjukkan sikap toleransi mau berbagi dengan teman lain	-	√	-
5.	Peserta didik menjelaskan konsep keterampilan gerak fundamental dalam beladiri Pencak Silat.	√	-	-
6.	Peserta didik melakukan keterampilan gerakan beladiri Pencak Silat.	-	-	√

D. Materi Pembelajaran :

Serangan dengan Tangan



Serangan dengan tangan dibagi berdasarkan arahnya, yaitu arah depan, bawah, atas, dan samping. Serangan Lengan atau tangan biasanya disertai dengan kuda-kuda depan dengan langkah depan atau serong.

- Serangan dengan tangan melalui depan

Serangan melalui depan terdiri atas tinju, dorong, sodok, bantingan, totok, dan bandul.

- Serangan dengan tangan melalui bawah

Serangan melalui bawah terdiri atas bandul/catok, sanggah, dan colok/tusuk.

- Serangan dengan tangan melalui atas

Serangan melalui atas terdiri atas tumbuk, pedang, ketok, patuk, dan tebak.

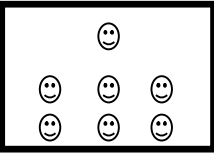
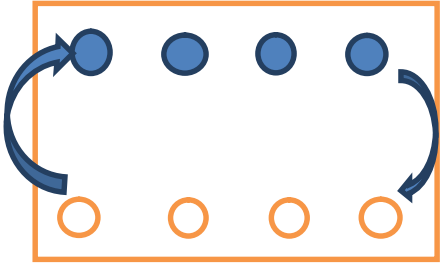
- Serangan dengan tangan melalui samping

Serangan melalui samping terdiri atas pedang, tampar, bandul, dan kepret.

E. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Metode: penugasan.

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<div data-bbox="228 1327 440 1481" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">  </div> <p data-bbox="228 1481 440 1518">Pendahuluan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membariskan siswa untuk berhitung. 2. Guru menyapa siswa lalu membuka pelajaran dengan meny ucap salam kemudian di lanjut dengan berdoa. 3. Guru menanyakan kabar siswa selanjutnya mempresensi siswa. 4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. 5. Setelah guru memberika pemanasan dan siswa melakukan pemanasan dengan bentuk permainan lempar tangkap bola <div data-bbox="493 1115 932 1378" style="text-align: center;">  </div> <p data-bbox="467 1489 574 1526">Uraian :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemain di bagi menjadi dua dengan cara swit. Dan berbaris dengan jarak 4-6 meter saling berhadapan. 2) Setelah menjadi 2 tim dan mencari 1 orang untuk berjaga betugas mematikan bola 3) Pemain melempar bola ke arah orang yang berada di depannya. Dengan cara melempar dengan satu tangan dengan bentuk tolakan bisa kanan bisa kiri. 4) Bola yang di tolak ke arah teman yang ada di depannya dan dapat di sentuh pemain jaga maka orang yang menolak 	<p>20 menit</p>

	bola akan mati dan berajaga.	
Inti	<p><i>Mengamati</i> Peserta didik diminta untuk mengamati gambar dan pragaan guru mengenai serangan dengan tangan yang diberikan oleh guru.</p> <p><i>Menanya</i> siswa saling menanyakan bagaimana cara melakukan gerakan serangan dalam pencak silat yang di mediakan dan di pragakan oleh guru.</p> <p><i>Mengeksplorasi</i> siswa mempraktikkan serangan dengan tangan, dasar dalam pencak silat secara kelompok kemudian mencari jawaban yang di pertanyakan oleh guru dengan menunjukan nilai kerja sama, dan disiplin. Selama pratik tugas , siswa untuk saling mengoreksi kesalahan temanya.</p> <p><i>Mengasosiasi</i> siwa mampu menemukan cara yang benar tentang cara melakukan/mempratikan serangan dengan tangan dalam pencak silat dengan bentuk yang telah di mediakan oleh guru.</p> <p><i>Mengkomunikasikan</i> Siswa mempraktikkan dan menerapkan posisi atau gerakan tubuh yang benar sesuai dengan kuda-kuda dengan pola arah yang benar. Hal-hal yang belum dikuasai dengan benar dapat ditanyakan kepada guru. Melakukan kuda-kuda yang benar sesuai yang telah di ajarkan</p>	95 Menit

<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diminta untuk mengambil minimal 2 alat yang tadi digunakan selama proses pembelajaran. 2. Peserta didik melakukan pendinginan dengan penguluran bagian yang di gunakan sewaktu pembelajaran. 3. Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran; 4. Melakukan penilaian dan/atau refleksi serta evaluasi terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan 5. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran 6. Peserta didik diminta untuk berbaris kembali 3 shaf, berdoa kemudian berhitung dan bubar. 	<p>20 menit</p>
-----------------------	---	------------------------

H. Alat, Media & Sumber Belajar

1. Alat

- a. Cones : 4 buah
- b. Lapangan terbuka / Langan indoor

2. Media

- a. Media gambar berupa gambar melakukan serangan dengan tangan
- b. White board kecil
- c. Lembaran kertas

3. Sumber Belajar

- a. Silabus
- b. Internet

I. Penilaian

A. PENILAIAN SIKAP

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran.

RUBRIK PENILAIAN SIKAP PEMBELAJARAN PENCAK SILAT

No.	Sikap yang Diharapkan	Cek Mark (√)				
		1	2	3	4	5
1.	Disiplin a. Hadir tepat waktu b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran c. Mentaati prosedur kerja d. Selesai tepat waktu					
2.	Kerjasama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain c. Tidak mengganggu peserta lain d. Membantu menyiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.					
3.	Tanggung jawab a. Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan b. Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas c. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru d. Menjaga kebersihan kelas selama pembelajaran					

Jumlah	
Jumlah Nilai Maksimal	15

Nilai	Kriteria Penilaian Sikap
5	Jika 4 kriteria terpenuhi
4	Jika 3 kriteria terpenuhi
3	Jika 2 kriteria terpenuhi
2	Jika 1 kriteria terpenuhi
1	Jika tidak ada kriteria yang terpenuhi

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Sikap = _____ **X 20%**

Jumlah skor maksimal

B. PENILAIAN PENGETAHUAN**1. SOAL****RUBRIK PENILAIAN
PENGETAHUAN TENTANG PENCAK SILAT**

No.	Pertanyaan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Sebutkan 5 teknik dasar serangan dengan tangan				
2.	Sebutkan 1 kegunaan serangan atas dengan tangan				
Jumlah Nilai					
Jumlah Nilai Maksimal		8			

2. KUNCI JAWABAN

No. Soal	Langkah-Langkah
1.	<ul style="list-style-type: none">• Serangan dengan tangan melalui depan• Serangan dengan tangan melalui bawah• Serangan dengan tangan melalui atas• Serangan dengan tangan melalui samping
2.	<ul style="list-style-type: none">• Serangan untuk jarak dekat• Lebih cepat dan efektif• Mudah di lakukan
Nilai	Kriteria Penilaian
1	Jika menyebutkan 1 jawaban
2	Jika menyebutkan 2 jawaban
3	Jika menyebutkan 3 jawaban
4	Jika menyebutkan 4 jawaban

Jumlah skor yang diperoleh**Penilaian Pengetahuan = _____ X 30%**

C. PENILAIAN KETERAMPILAN

1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam satu bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu proses gerakan.

2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja).

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KETERAMPILAN PENCAK SILAT

No.	Aspek yang Dinilai	Cek Mark (√)			
		1	2	3	4
1.	Teknik <i>serangan atas dengan tangan</i> : a. Posisi kuda kuda tengah atau depan b. Tangan yang di depan kembangan/ posisi siap c. Tangan yang di belakang di letakan di samping pinggang d. Pukulan lurus mengenai uluh hati e. Menarik pukulan kembali				
Jumlah					
Jumlah Nilai Maksimal		4			

Nilai	Kriteria Penilaian Kualitas
4	Jika semua 4 unsur gerakan terpenuhi
3	Jika hanya 3 unsur gerakan terpenuhi
2	Jika hanya 2 unsur gerakan terpenuhi
1	Jika hanya 1 unsur gerakan terpenuhi

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian keterampilan = _____ X 50%

Jumlah skor maksimal

D. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Jumlah = S+P+K	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						

RUBRIK REKAPITULASI PENILAIAN

Pencak Silat

JUMLAH SKOR	NILAI	NILAI KUALITATIF
76-100	SB	Sangat Baik
51-75	B	Baik
26-50	C	Cukup
0-25	K	Kurang

Menyetujui

Yogyakarta, 8 Agustus 2016

Iskak Muntohar S.Pd

NBM. 106 1892

Zul Fahmi MZ

13601241068

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
BOLA VOLI



Disusun oleh :

Zul Fahmi Mz

13601241068

PJKR B

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK MUHAMMADIYAH PRAMBANAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X (Sepuluh) / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Permainan bola besar menggunakan permainan Bola Voli
Alokasi Waktu	: 1 Pertemuan (3 x 45 Menit)

A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar :

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.3 Memahami pengetahuan teknik dasar permainan bola besar
- 4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya

C. Indikator Pembelajaran

No	Indikator	Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Peserta didik berdoa sebelum memulai dan mengakhiri pembelajaran	-	√	-
2	Peserta didik menunjukkan sikap tanggung jawab disiplin dalam penggunaan sarana prasarana sesuai kebutuhan, dan menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	-	√	√
3.	Peserta didik berhati-hati selama melakukan aktifitas fisik.	-	√	-
4.	Peserta didik menunjukkan sikap toleransi mau berbagi dengan teman lain	-	√	-
5.	Peserta didik menjelaskan konsep keterampilan gerak fundamental dalam permainan bola voli.	√	-	-
6.	Peserta didik melakukan keterampilan gerak bola voli.	-	-	√

D. Materi Pembelajaran :

Bola Voli



Pengertian Bola Voli

Olahraga Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh 2 tim saling berlawanan, masing-masing tim terdiri dari 6 orang pemain. Penilaian dalam olahraga bola voli dilakukan dengan cara setiap tim harus mengolah bola area lapangan permainan sendiri kemudian bola harus diarahkan melewati *net* ke area lapangan lawan.

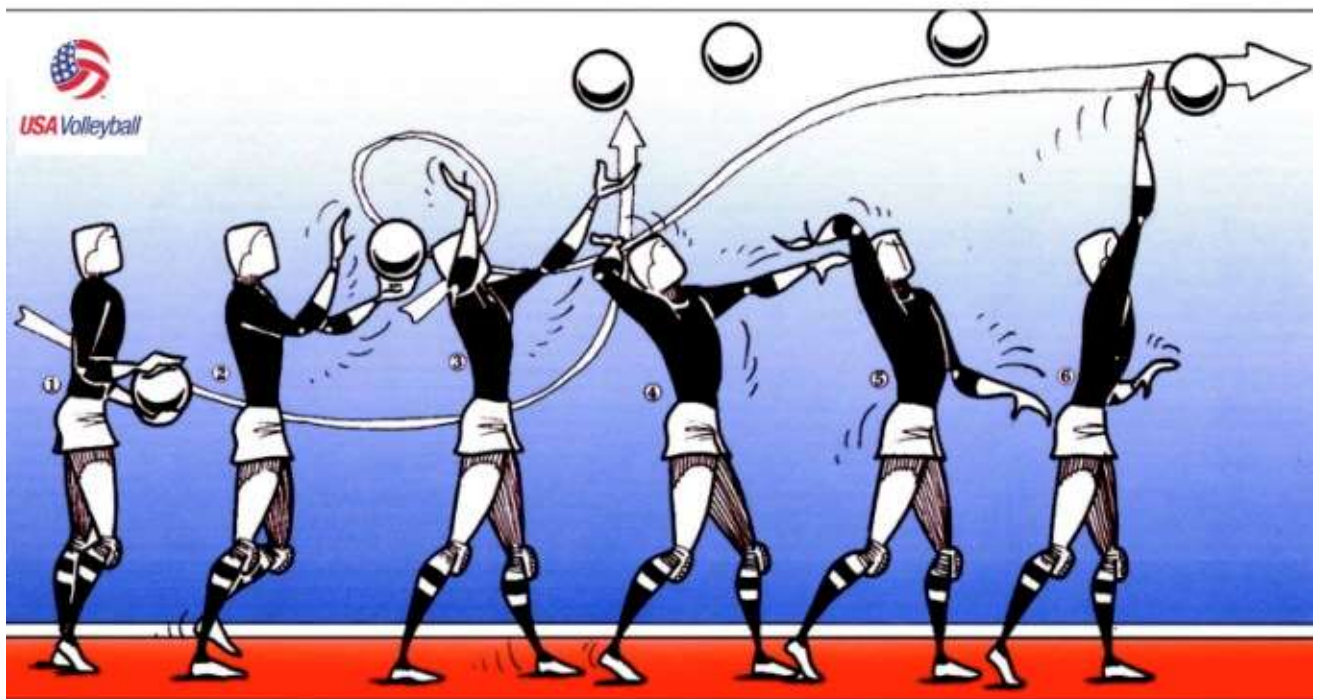
Secara umum dalam melakukan teknik dasar bermain bola voli terdiri dari 4 macam.

1. Teknik dasar *service* yaitu pukulan bola yang dilakukan di daerah belakang garis lapangan permainan dengan melampaui net ke daerah lawan. Teknik service dilakukan pada saat awal permainan dan setelah terjadinya setiap kesalahan yang dilakukan pemain. Pukulan service dapat berupa serangan bila bola dipukul dengan keras dan terarah menggunakan teknik *smash*.
2. Teknik dasar *passing* yaitu usaha atau upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu, yang bertujuan untuk mendapatkan bola kemudian diteruskan kepada teman selanjutnya diolah di area lapangan sendiri.
3. Teknik dasar *spike* atau *smash* yaitu bentuk serangan yang paling banyak digunakan dalam permainan bola voli supaya suatu tim mendapatkan banyak poin.

4. Teknik dasar *block* (bendungan) yaitu mencegah serangan lawan dengan cara membendung. Teknik membendung adalah bagian dari pertahanan.

Pada permainan bola voli diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan lanjutan agar dapat bermain voli secara efektif. Berikut penjelasan dari beberapa teknik dasar yang sudah di terangkan di atas.

1. Teknik Dasar *Service* Bola Voli



Teknik Dasar Service Permainan Bola Voli.

Service merupakan teknik dasar bola voli yang harus di pelajari oleh setiap pemain pemula. Teknik *service* dilakukan dengan cara pemain berdiri pada garis belakang lapangan dengan melemparkan bola ke udara kemudian bola dipukul melewati *net* ke arah lapangan area permainan lawan. Tujuan melakukan *service* yaitu memukul bola melewati *net* dengan memilih area yang kosong atau mengarah ke pemain yang terlihat lemah agar tidak bisa diterima oleh pemain lawan supaya tim mendapatkan poin.

Tehnik dasar cara melakukan servis bawah dalam bola voli:

1. Pertama-tama, pemain yang akan melakukan servis (server) harus berdiri di area atau petak servis. Kemudian ambil sikap awal, yaitu posisi kaki kiri berada sedikit lebih ke depan dari kaki kanan.
2. Bola voli dipegang menggunakan tangan kiri, kemudian tangan kanan ditarik kebelakang dengan jari-jari tangan mengepal atau menggenggam dan bersiap untuk memukul bola.
3. Setelah itu bola agak dilambungkan sedikit, lalu tangan kanan diayunkan dari belakang ke depan untuk memukul bola di bagian bawah.

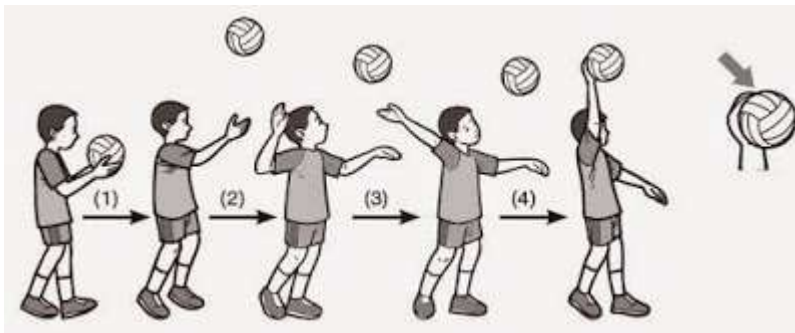
4. Pukul bola hingga melambung melewati net dan masuk ke area atau daerah lawan.

Agar lebih jelas perhatikan gambar servis tangan bawah berikut ini.



Teknik dasar cara melakukan servis atas dalam bola voli:


1. Ambil sikap permulaan, berdiri dengan posisi kaki kiri sedikit didepan dari kaki kanan.
2. Bola dipegang dengan menggunakan salah satu tangan.
3. Kemudian bola dilambungkan dan perhatian tetap fokus pada bola.
4. Pukul bola dengan menggunakan telapak tangan secara kuat agar mampu melewati net dan masuk ke daerah musuh secara cepat dan keras.

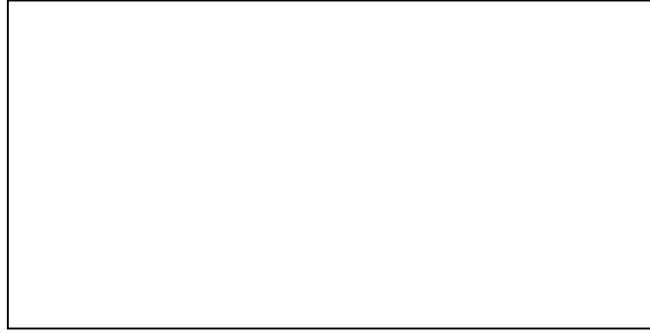


E. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Metode: penugasan.

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<div data-bbox="228 921 443 1069" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <p data-bbox="237 1077 423 1110">Pendahuluan</p>	<p data-bbox="475 344 1195 1150"> a. Menyiapkan siswa dalam barisan 2 shaf. b. Memimpin berdoa supaya diberi keselamatan dalam proses pembelajaran dan agar materi bermanfaat bagi siswa. c. Mempresensi kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta secara umum. d. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat dari bolabasket untuk kebugaran jasmani, untuk membangun otot, untuk menambah kekuatan. e. Melakukan apersepsi dengan menanyakan kegiatan yang dilakukan setelah pulang sekolah dan menanyakan olahraga yang akan diajarkan. f. Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan, penguluran, pelepasan, penguatan otot-otot yang digunakan pada saat melakukan basket. </p> <p data-bbox="524 1171 678 1204">Pemanasan</p> <ul data-bbox="524 1225 1162 1647" style="list-style-type: none"> - Dimulai dengan Jogging 2x Lapangan Bola Voli - Melakukan Streacing dimulai dari kepala - kemudian tangan - kemudian pinggang - kemudia cium lutut - kemudian kaki - kemudian berpasangan melakukan operan keteman secara bergantian 	<p data-bbox="1219 344 1341 376">20 menit</p>
<p data-bbox="313 1943 367 1975">Inti</p>	<p data-bbox="532 1669 691 1701">Mengamati</p> <p data-bbox="532 1723 1195 1924"> Peserta didik diminta untuk mengamati gambar mengenai Servis Atas dan servis Bawah yang diberikan oleh guru. Setelah itu mereka mempraktikkannya dalam permainan 1. </p> <p data-bbox="467 2059 708 2091">I. Permainan 1</p> <p data-bbox="516 2112 1195 2252"> 1. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, Setiap kelompok ada 5 - 6 orang. Melakukan permainan Bola Voli. </p>	<p data-bbox="1219 1669 1341 1701">20 Menit</p>



Keterangan :

Menanya


Dari permainan yang telah dilakukan oleh peserta didik tadi, guru memancing siswa untuk dapat bertanya seputar kesulitan yang mereka temui di permainan 1. Pertanyaan yang diharapkan muncul dari peserta didik :

1. Bagaimana cara melakukan passing dengan benar?

Jawaban: dengan melakukan servis atas dan servis bawah dengan benar

Mengeksplorasi

Setelah mengetahui hambatan atau kesulitan yang dialami peserta didik dalam permainan 1 tadi, peserta didik diminta untuk melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan masih dengan kelompok yang sama.

	<p>Practice (latihan) 1</p> <ol style="list-style-type: none">1. Melakukan servis bawah dan atas, harus dapat melewati net yang sudah di sediakan oleh guru.2. Dilakukan secara bergantian oleh teman , setelah melakukan servis, siswa berlari mengambil bola tersebut kemudian di berikan kepada temanya <p>Gambar :</p>  <p>Keterangan :</p>	
	<p><i>Mengasosiasi</i></p> <p>Setelah melakukan latihan pertama peserta didik kembali diminta untuk melakukan latihan dengan tingkat pemahaman yang lebih kompleks dalam permainan.</p> <p>Latihan 2</p> <ol style="list-style-type: none">I. Melakukan servis bawah dan atas, harus dapat mengenai sasaran yang sudah di buat oleh guru dengan kapur.II. Guru membuat sasaran dengan nilai / angka.III. Siswa di harap mendapatkan nilai terbaik dengan sasaran tersebutIV. Dilakukan secara bergantian oleh teman , setelah melakukan servis, siswa berlari mengambil bola tersebut kemudian di berikan	

kepada temanya

Gambar :



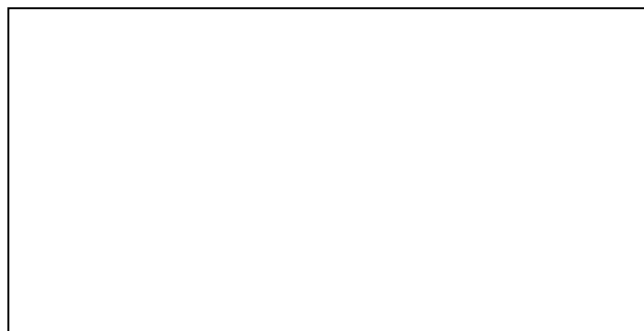
Keterangan :

Mengkomunikasikan

Setelah peserta didik melakukan berbagai latihan dan mencoba untuk melakukan passing atas dan passing bawah, siswa dengan guru dan atau siswa dengan siswa lain berdiskusi mengenai kesulitan apa yang dialami. Kemudian semua siswa melakukan permainan atau game kedua.

Game 2

- a. Pada game ke II ini hampir sama dengan game yang pertama.
- b. Hanya saja di buat kompetisi agar siswa lebih semangat



Keterangan :

<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diminta untuk mengambil minimal 2 alat yang tadi digunakan selama proses pembelajaran. 2. Peserta didik melakukan pendinginan dengan permainan : Siswa membuat lingkaran. Kemudian salah satu siswa berada di tengah untuk melakukan passing kepada temanya, ketika melakukan passing siswa memberikan pertanyaan kepada siswa yang di passing, kemudian yang mendapatkan bola passing menjawab. Jika tidak menjawab dalam hitungan 3 detik maka akan mendapatkan hukuman. 3. Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran; 4. Melakukan penilaian dan/atau refleksi serta evaluasi terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan 5. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran 6. Peserta didik diminta untuk berbaris kembali 3 shaf, berdoa kemudian berhitung dan bubar. 	<p>4 menit</p>
-----------------------	---	-----------------------

H. Alat, Media & Sumber Belajar

1. Alat

- a. Bola Voli : 4 buah
- b. Cones : 4 buah
- c. Lapangan Voili

2. Media

- a. Media gambar berupa gambar melakukan passing atas dan passing bawah
- b. White board kecil

3. Sumber Belajar

- a. Silabus
- b. Internet

I. Penilaian

A. PENILAIAN SIKAP

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran.

RUBRIK PENILAIAN SIKAP PEMBELAJARAN BOLA BASKET

No.	Sikap yang Diharapkan	Cek Mark (√)				
		1	2	3	4	5
1.	Disiplin a. Hadir tepat waktu b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran c. Mentaati prosedur kerja d. Selesai tepat waktu					
2.	Kerjasama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain c. Tidak mengganggu peserta lain d. Membantu menyiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.					
3.	Tanggung jawab a. Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan b. Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas c. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru d. Menjaga kebersihan kelas selama pembelajaran					

Jumlah	
Jumlah Nilai Maksimal	15

Nilai	Kriteria Penilaian Sikap
5	Jika 4 kriteria terpenuhi
4	Jika 3 kriteria terpenuhi
3	Jika 2 kriteria terpenuhi
2	Jika 1 kriteria terpenuhi
1	Jika tidak ada kriteria yang terpenuhi

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Sikap = _____ **X 20%**

Jumlah skor maksimal

B. PENILAIAN PENGETAHUAN

1. SOAL

RUBRIK PENILAIAN PENGETAHUAN TENTANG BOLA Voli

No.	Pertanyaan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Sebutkan cara melakukan passing atas bola voli				
2.	Sebutkan kegunaan melakukan passing bawah bola voli				
Jumlah Nilai					
Jumlah Nilai Maksimal		8			

2. KUNCI JAWABAN

No. Soal	Langkah-Langkah
1.	<ol style="list-style-type: none">Ambil sikap permulaan, berdiri dengan posisi kaki kiri sedikit didepan dari kaki kanan.Bola dipegang dengan menggunakan salah satu tangan.Kemudian bola dilambungkan dan perhatian tetap fokus pada bola.Pukul bola dengan menggunakan telapak tangan secara kuat agar mampu melewati net dan masuk ke daerah musuh secara cepat dan keras.
2.	<ol style="list-style-type: none">Agar mudah di lakukanSebagai taktik dalam melakukan permainan
Nilai	Kriteria Penilaian
1	Jika menyebutkan 1 jawaban
2	Jika menyebutkan 2 jawaban
3	Jika menyebutkan 3 jawaban
4	Jika menyebutkan 4 jawaban

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Pengetahuan = _____ X 30%

Jumlah skor maksimal

C. PENILAIAN KETERAMPILAN

1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam satu bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu proses gerakan.

2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja).

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KETERAMPILAN BOLA VOLI

No.	Aspek yang Dinilai	Cek Mark (√)			
		1	2	3	4
1.	<p>Teknik <i>Passing Atas</i> :</p> <p>a. Ambil sikap permulaan, berdiri dengan posisi kaki kiri sedikit didepan dari kaki kanan.</p> <p>b. Bola dipegang dengan menggunakan salah satu tangan.</p> <p>c. Kemudian bola dilambungkan dan perhatian tetap fokus pada bola.</p> <p>d. Pukul bola dengan menggunakan telapak tangan secara kuat agar mampu melewati net dan masuk ke daerah musuh secara cepat dan keras.</p>				
Jumlah					
Jumlah Nilai Maksimal		12			

Nilai	Kriteria Penilaian Kualitas
4	Jika semua 4 unsur gerakan terpenuhi
3	Jika hanya 3 unsur gerakan terpenuhi
2	Jika hanya 2 unsur gerakan terpenuhi
1	Jika hanya 1 unsur gerakan terpenuhi

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian keterampilan = _____ X 50%

Jumlah skor maksimal

D. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Jumlah = S+P+K	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						

RUBRIK REKAPITULASI PENILAIAN

Bola Voli

JUMLAH SKOR	NILAI	NILAI KUALITATIF
76-100	SB	Sangat Baik
51-75	B	Baik
26-50	C	Cukup
0-25	K	Kurang

Menyetujui

Yogyakarta, Agustus 2016

Iskak Muntohar S.Pd

NBM. 106 1892

Zul Fahmi MZ

13601241068

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Lari Jarak Pendek (50 M)



Disusun oleh :

Zul Fahmi Mz

13601241068

PJKR B

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK MUHAMMADIYAH PRAMBANAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X (Sepuluh) / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Lari Jarak Pendek (50 M)
Alokasi Waktu	: 1 Pertemuan (3 x 45 Menit)

A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar :

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah nomor atletik (jalan cepat,lari,lompat, dan lempar)
- 4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat,lari,lompat dan lempar) dengan koordinasi yang baik

C. Indikator Pembelajaran

No	Indikator	Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Peserta didik berdoa sebelum memulai dan mengakhiri pembelajaran	-	√	-
2	Peserta didik menunjukkan sikap tanggung jawab disiplin dalam penggunaan sarana prasarana sesuai kebutuhan, dan menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	-	√	√
3.	Peserta didik berhati-hati selama melakukan aktifitas fisik.	-	√	-
4.	Peserta didik menunjukkan sikap toleransi mau berbagi dengan teman lain	-	√	-
5.	Peserta didik menjelaskan konsep keterampilan gerak fundamental dalam Lari jarak pendek.	√	-	-
6.	Peserta didik melakukan keterampilan lari jarak pendek.	-	-	√

D. Materi Pembelajaran :

Lari cepat jarak pendek 50 meter

Lari cepat sering disebut juga dengan lari Sprint, karena jarak lari yang di tempuh adalah pendek. Untuk itu waktu tempuhnya pun dibidang sangat singkat. Lari jarak 50 meter merupakan langkah awal sebagai latihan untuk menempuh lari jarak pendek lainnya yang harus ditempuh dengan kecepatan yang maksimal dan kemampuan yang optimal pula. Pelari cepat disebut juga dengan Sprinter.

Dalam setiap kejuaran-kejuaran atletik seperti pada pesta olahraga: PON, Sea Games, Asian Games dan olympiade, lari cepat ini selalu diperlombakan. Lomba lari cepat dilaksanakan di stadion yaitu pada lintasannya yang disebut dengan Track.

Nomor lari jarak pendek lainnya adalah 100 m, 200 m dan 400 m merupakan nomor lari yang sangat bergengsi didunia. Jika mereka dapat memenangkan nomor ini pada tingkat dunia maka akan disebut sebagai pelari tercepat di dunia.

a. Teknik Gerakan Start

Start adalah persiapan awal seorang pelari untuk malakukan gerakan lari.

1. Untuk nomor lari jarak pendek start yang digunakan adalah start jongkok (crouch start)
2. Untuk jarak menengah dan jauh menggunakan start berdiri (standing start).

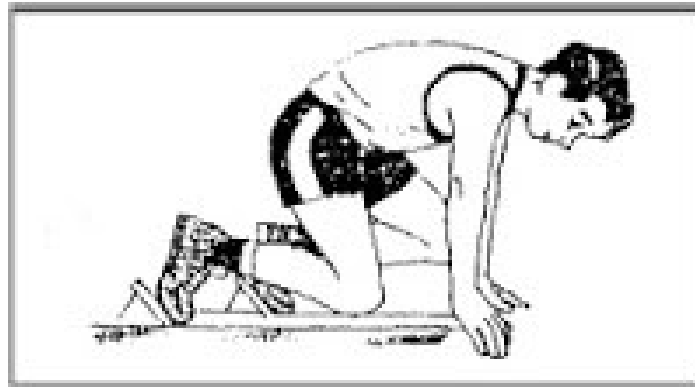
Tujuan utama start dalam lari jarak pendek, lari estafet/sambung, dan lomba lari gawang adlah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Si pelari harus dapat mengatasi kelembaman/inertia dengan menerapkan daya maksimum terhadap start block sesegera mungkin setelah tembakan pistol start atau aba-aba dari starter dan bergerak ke dalam suatu posisi optimum untuk tahap lari percepatan.

Pada saat lomba lari, pelari yang akan melakukan start diberikan aba-aba oleh seorang petugas yang disebut Starter.

Adapun aba-aba start jongkok adalah: “Bersedia”, “Siap”, “Ya” atau bunyi pistol “Dor”.

- Tahap aba-aba “Bersedia”:

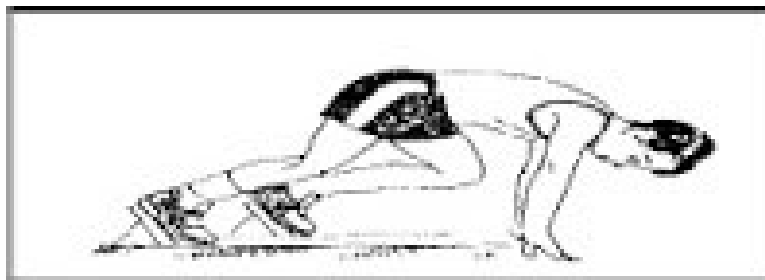
1. Letakan salah satu lutut di tanah dengan jarak ± 1 jengkal dari garis start.
2. Letakan kaki yang lain disampingnya ± 1 kepal dengan lutut.
3. Bungkukan badan dengan kedua tangan terletak di tanah di belakang garisstart.
4. Jari-jari telapak tangan rapat dan ibu jari terbuka.
5. Kepala menunduk ke depan bawah tangan dengan rileks dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



Gambar 1.1: Sikap aba-aba bersedia

- Tahap aba-aba “Siap”:

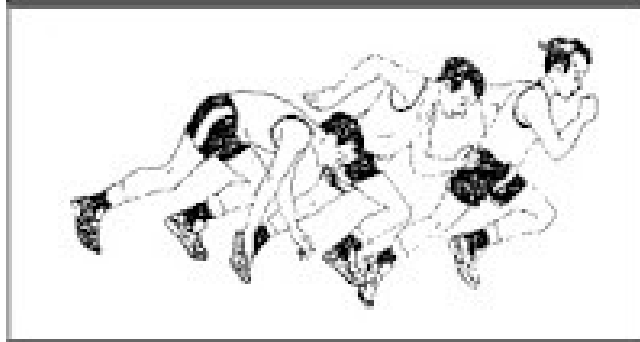
1. Angkat lutut yang menumpu di tanah setinggi ± 15 cm.
2. Pinggul di angkat setinggi bahu, kedua lengan hampir lurus.
3. Kepala tetap menunduk dengan leher rileks.



Gambar1.2: Sikap aba-aba “siap”

- Tahap aba-aba “Ya”:

1. Tolakkan kaki ke depan dengan kuat tetapi jangan melompat sebaiknya meluncur.
2. Bersamaan dengan melangkahakan kaki yang lain.
3. Badan tetap rendah dan condongkan ke depan.
4. Disertai dengan ayunan lengan ke depan.

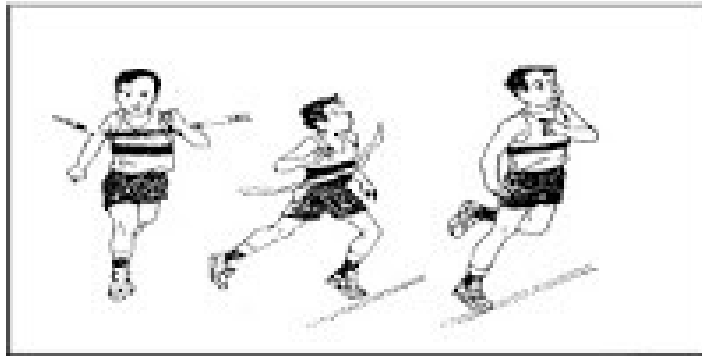


Gambar 1.3: Sikap aba-aba “Ya”

2. Teknik Memasuki Garis Finish

Garis finish merupakan garis batas akhir melakukan lomba lari. Adapun tehnik melewati garis finish dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu:

1. Berlari terus dengan tidak mengurangi kecepatan.
2. Membusungkan dada ke depan.
3. Menjatuhkan atau merebahkan salah satu bahu kanan atau kiri ke depandengan tidak mengurangi kecepatan.



Gambar 1.4: Sikap memasuki garis finish

Untuk mengembangkan lari jarak 50 meter perlu untuk mencoba lari jarak pendek 100 meter sebagai upaya mengukur kemampuan siswa dari gerakan start hingga menuju garis finish.

2. Teknik Lari Jarak Pendek 50 Meter

Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari agar dapat berlari mencapai kecepatan yang maksimal. Unsur-unsur yang dapat menunjang pada gerakan lari cepat 50 meter adalah:

a. Sikap badan

Posisi badan saat melakukan lari cepat hendaknya badan sedikit condong ke depan, sebab pelari akan mendapat keuntungan yang lebih baik. Pengaruh titik berat badan yang lebih maju, dengan sendirinya langkahpun lebih efektif karena titik berat badan akan turut membantu sebagai daya tarik.

b. Sikap langkah

Dalam lari cepat di butuhkan langkah atau gerakan kaki harus panjang dan di lakukan secepat mungkin. Karena langkah yang lebih panjang akan menguntungkan. Tetapi perlu diingat langkah pertama setelah menolak dan beberapa berikutnya harus pendek. Hal ini di lakukan untuk menjaga keseimbangan dari sikap jongkok ke sikap berdiri dan berlari. Bila kaki dipaksakan melangkah panjang saat awal bertolak, akibatnya pelari akan jatuh sekaligus akan gagal.

c. Gerakan lengan

Gerakan lengan saat lari cepat di lakukan secara wajar, jari-jari tangan menggenggam rileks dan ayunan tangan yang terkoordinasi, akan membentuk suatu persilangan. Karena gerakan ayunan tangan juga berfungsi sebagai penunjang dalam keseimbangan saat berlari dan mendorong laju kecepatan gerak si pelari.

d. Pendaratan kedua kaki

Pada gerakan lari cepat, pendaratan kedua kaki harus selalu pada ujung telapak kaki. Lutut kaki sedikit dibengkokkan dan kaki belakang pada saatmenolak benar-benar lurus dengan cepat, lutut ditekukan agar paha mudah terayun ke depan. Setelah itu leher harus rileks, mulut dan gigi jangan ditutup, kepala dan punggung merupakan satu garis dan pandangan ke depan.

e. Melewati garis finish

Melewati garis finish merupakan faktor yang sangat menentukan kalah menangnya seorang pelari. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh pelari dalam melewati garis finish yaitu:

1. Ada pelari yang lari terus tanpa mengubah kecepatan
2. Ada pelari yang menggunakan dada di condongkan ke depan dankedua tangannya di ayunkan ke bawah bagian belakang. Di Amerika disebut gaya The Lunge (merobohkan diri ke depan).
3. Ada pelari yang menggunakan dada diputar dengan ayunan tangan kedepan.

Ada beberapa hal yang perlu kita ketahui dalam melakukan lari cepat, yaitu sebagai berikut:

1) Hal-hal yang harus di hindari:

- a) Menjejakkan kaki keras-keras di tanah
- b) Mendaratkan kaki dengan tumit
- c) Mengangkat lutut kurang tinggi
- d) Tubuh terlalu condong ke depan
- e) Ayunan lengan terlalu ke atas dan ayunannya terlalu jauh menyilangdada
- f) Meluruskan kaki yang akan dilangkahkan kurang sempurna
- g) Dorongan ke depan kurang cukup
- h) Berlari zig-zag
- i) Pada aba-aba “siap” kepala di angkat, dagu terlalu tinggi atau terlalurendah
- j) Saat memasuki garis finish, mengurangi kecepatan

2) Hal-hal yang perlu di perhatikan:

- a) Percepatan dan lebarkan langkah
- b) Selalu konsentrasi untuk mencapai garis finish
- c) Jangan melakukan gerakan secara bernafsu, sehingga menimbulkan suatu ketegangan
- d) Jangan menengok ke belakang untuk melihat kawan
- e) Jangan melompat dan memperlambat langkah.



3) Hal-hal yang harus di utamakan:

- a) Membuat titik tertinggi pada kaki ayun, sama besar perluasannyadengan kaki mendorong
- b) Mengayunkan lengan sejajar dengan pinggul dan sedikit menyilang kedepan badan
- c) Pada aba-aba “siap” gerakan tubuh condong ke depan dan pada aba-aba “ya” tubuh digerakan ke depan di ikuti lengan dan kaki.

E. MetodePembelajaran.

1. Metode: saintifik (*scientific*)

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<div data-bbox="280 1024 483 1163" style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <p data-bbox="289 1167 464 1199">Pendahuluan</p>	<p data-bbox="516 317 1192 1073"> a. Menyiapkan siswa dalam barisan 2 shaf. b. Memimpin berdoa supaya diberi keselamatan dalam proses pembelajaran dan agar materi bermanfaat bagi siswa. c. Mempresensi kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta secara umum. d. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat dari bolabasket untuk kebugaran jasmani, untuk membangun otot, untuk menambah kekuatan. e. Melakukan apersepsi dengan menanyakan kegiatan yang dilakukan setelah pulang sekolah dan menanyakan olahraga yang akan diajarkan. f. Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan, penguluran, pelepasan, penguatan otot-otot yang digunakan pada saat melakukan basket. </p> <ul data-bbox="516 1144 1136 1176" style="list-style-type: none"> • Pemanasan dengan peregangan stasis meliputi : <div data-bbox="565 1192 1192 1612" style="text-align: center;">  </div> <p data-bbox="565 1682 932 1713">Peregangan dinamis meliputi :</p> <ol data-bbox="516 1732 1192 1869" style="list-style-type: none"> 1. Kedua tangan didepan dada kemudian melakuakn gerakan buka dan tutup tangan kesamping. 2. Tangan diayunkan keatas dan kebawah kemudian 	<p data-bbox="1230 317 1317 348" style="text-align: center;">menit</p>

	<p>tangan diayunkan kebelakang membentuk huruf s</p> <p>3. Kedua kaki dibuka kedua tangan di tepukkan di atas kepala dengan sedikit lompatan di tempat</p> <p>4. Semuanya menggunakan hitungan 2x8</p>	
<p>Inti</p>	<p><i>Mengamati</i></p> <p>Peserta didik diminta untuk mengamati gambar dan pragaan guru mengenai star jongkok untuk lari jarak pendek</p> <p><i>Menanya</i></p> <p>siswa saling menanyakan bagaimana cara melakukan gerakan star jongkok dalam lari jarak pendek yang di mediakan dan di pragakan oleh guru.</p> <p><i>Mengeksplorasi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik. <div data-bbox="615 1394 1170 1696" data-label="Image"> <p>The image shows three sequential illustrations of a runner in a blue shirt and dark shorts performing a crouch start. In the first, the runner is in a deep crouch with hands on the ground. In the second, the runner is pushing off with one foot. In the third, the runner is in a full running stride.</p> </div> <p>Prinsip dasar start jongkok</p>	<p>Menit</p>

	<div data-bbox="550 268 1159 543" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="505 569 662 600">Keterangan :</p> <p data-bbox="570 722 743 753"><i>Mengasosiasi</i></p> <p data-bbox="594 774 1182 957">Siswa dapat menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi lari jarak pendek (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar.</p> <p data-bbox="550 1033 815 1064"><i>Mengkomunikasikan</i></p> <p data-bbox="594 1085 1182 1476">Melakukan perlombaan lari jarak pendek menempuh jarak (50 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</p>	
<p data-bbox="289 1734 399 1766">Penutup</p>	<ol data-bbox="553 1608 1187 1894" style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diminta untuk mengambil minimal 2 alat yang tadi digunakan selama proses pembelajaran. 2. Peserta didik melakukan pendinginan peregangan. 3. Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau 	<p data-bbox="1227 1608 1305 1640">menit</p>

	<p>sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;</p> <p>4. Melakukan penilaian dan/atau refleksi serta evaluasi terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan</p> <p>5. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran</p> <p>6. Peserta didik diminta untuk berbaris kembali 3 shaf, berdoa kemudian berhitung dan bubar.</p>	
--	--	--

H. Alat, Media & Sumber Belajar

1. Alat

- a. Cones : 4 buah
- b. Peluit
- c. Bendera Start
- d. Lapangan Sepak Bola / Bola Voli

2. Media

- a. Media gambar berupa gambar melakukan Cara lari jarak pendek
- b. White board kecil

3. Sumber Belajar

- a. Silabus
- b. Internet

I. Penilaian

A. PENILAIAN SIKAP

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran.

RUBRIK PENILAIAN SIKAP PEMBELAJARAN

No.	Sikap yang Diharapkan	Cek Mark (√)				
		1	2	3	4	5
1.	Disiplin a. Hadir tepat waktu b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran c. Mentaati prosedur kerja d. Selesai tepat waktu					
2.	Kerjasama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain c. Tidak mengganggu peserta lain d. Membantu menyiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.					
3.	Tanggung jawab a. Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan b. Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas					

	c. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru					
	d. Menjaga kebersihan kelas selama pembelajaran					
Jumlah						
Jumlah Nilai Maksimal		15				

Nilai	Kriteria Penilaian Sikap
5	Jika 4 kriteria terpenuhi
4	Jika 3 kriteria terpenuhi
3	Jika 2 kriteria terpenuhi
2	Jika 1 kriteria terpenuhi
1	Jika tidak ada kriteria yang terpenuhi

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Sikap = _____ **X 20%**

Jumlah skor maksimal

B. PENILAIAN PENGETAHUAN

1. SOAL

RUBRIK PENILAIAN

No.	Pertanyaan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Sebutkan cara melakukan Lari Jarak 50 Meter				
2.	Bagaimana Cara mendapatkan kecepatan yang maksimal saat melakukan lari jarak pendek				
Jumlah Nilai					
Jumlah Nilai Maksimal		8			

2. KUNCI JAWABAN

No. Soal	Langkah-Langkah
1.	<ol style="list-style-type: none">1. Letakan salah satu lutut di tanah dengan jarak \pm 1 jengkal dari garis start.2. Letakan kaki yang lain disampingnya \pm 1 kepal dengan lutut.3. Bungkukan badan dengan kedua tangan terletak di tanah di belakang garisstart.4. Jari-jari telapak tangan rapat dan ibu jari terbuka.5. Kepala menunduk ke depan bawah tangan dengan rileks dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.
2.	Dengan memperhatikan gerakan tangan , pinggul , dan cara berlari yang benar.
Nilai	Kriteria Penilaian
1	Jika menyebutkan 1 jawaban
2	Jika menyebutkan 2 jawaban
3	Jika menyebutkan 3 jawaban
4	Jika menyebutkan 4 jawaban

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Pengetahuan = _____ **X 30%**

Jumlah skor maksimal

C. PENILAIAN KETERAMPILAN

1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam satu bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu proses gerakan.

2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja).

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KETERAMPILAN BOLA VOLI

No.	Aspek yang Dinilai	Cek Mark (√)			
		1	2	3	4
1.	Teknik <i>Start Jongkok</i> a. Sikap Awal b. Ketika di beri aba-aba respon dengan gerakan c. Kecepatan melakukan Sprint 50 meter				
Jumlah					
Jumlah Nilai Maksimal		12			

Nilai	Kriteria Penilaian Kualitas
4	Jika semua 4 unsur gerakan terpenuhi
3	Jika hanya 3 unsur gerakan terpenuhi
2	Jika hanya 2 unsur gerakan terpenuhi
1	Jika hanya 1 unsur gerakan terpenuhi

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian keterampilan = _____ X 50%

Jumlah skor maksimal

D. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Jumlah = S+P+K	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						

RUBRIK REKAPITULASI PENILAIAN

Lari Jarak Pendek

JUMLAH SKOR	NILAI	NILAI KUALITATIF
76-100	SB	Sangat Baik
51-75	B	Baik
26-50	C	Cukup
0-25	K	Kurang

Menyetujui

Yogyakarta, 29 Agustus 2016

Iskak Muntohar S.Pd

NBM. 106 1892

Zul Fahmi MZ

13601241068

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI



Disusun oleh :

Zul Fahmi Mz

13601241068

PJKR B

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK MUHAMMADIYAH PRAMBANAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X (Sepuluh) / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Peningkatan Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 1 Pertemuan (3 x 45 Menit)

A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar :

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.3 Memahami alat ukur yang digunakan untuk menilai komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan derajat kebugaran jasmani.
- 4.3 Mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.

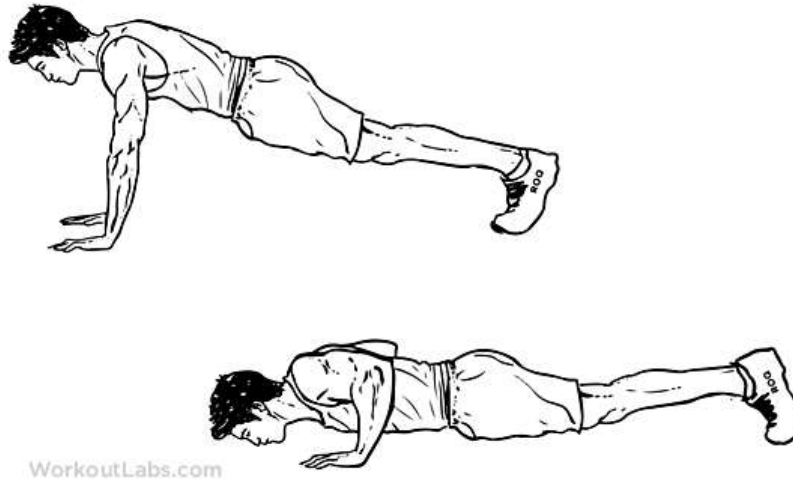
C. Indikator Pembelajaran

No	Indikator	Kognitif	Afektif	Psikomotor
1	Peserta didik berdoa sebelum memulai dan mengakhiri pembelajaran	-	√	-
2	Peserta didik menunjukkan sikap tanggung jawab disiplin dalam penggunaan sarana prasarana sesuai kebutuhan, dan menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	-	√	√
3.	Peserta didik berhati-hati selama melakukan aktifitas fisik.	-	√	-
4.	Peserta didik menunjukkan sikap toleransi mau berbagi dengan teman lain	-	√	-
5.	Peserta didik menjelaskan konsep keterampilan gerak fundamental dalam Kebugaran Jasmani.	√	-	-
6.	Peserta didik melakukan Push Up, Site Up, Beck Up, Squad Trust.	-	-	√

D. Materi Pembelajaran :

Bentuk-bentuk latihan kekuatan sebagai berikut.

a. Latihan Kekuatan Otot Lengan dengan Push Up



Tujuannya : menguatkan otot lengan.

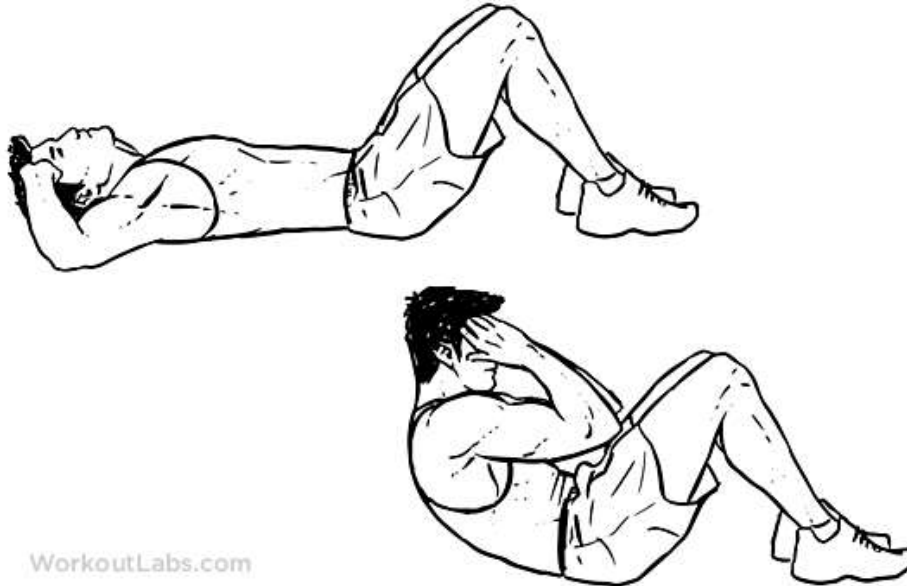
1) Berikut ini cara melakukannya.

- a) Mengambil sikap jongkok, kedua kaki agak rapat, kedua tangan lurus berada di antara paha, dan telapak tangan menumpu di lantai.
- b) Paha menyentuh tangan dekat siku.
- c) Angkat kaki ke atas pelan-pelan sampai lepas dari lantai.
- d) Pertahankan sampai hitungan delapan.

2) Berikut ini cara melakukan push-up.

- a) Mengambil sikap telungkup, kedua kaki rapat dan lurus ke belakang, dan ujung kaki bertumpu di lantai.
- b) Kedua telapak tangan di samping dada, siku ditekuk, dan jari-jari tangan menunjuk ke depan.
- c) Badan diangkat ke atas sampai kedua tangan lurus.
- d) Turunkan badan kembali dengan membengkokkan siku, sedangkan badan dan kaki tetap lurus tidak menyentuh lantai.
- e) Lakukan gerakan ini berulang-ulang sesuai dengan kemampuan.

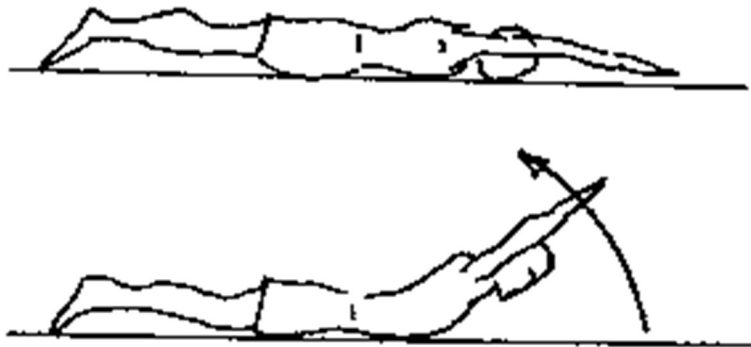
b. Latihan Kekuatan Otot Perut dengan Sit Up



Tujuannya : menguatkan otot perut. Berikut cara melakukan sit-up.

- 1) Mulailah dengan telentang dan kedua tangan di belakang kepala.
- 2) Angkat badan ke atas sampai pada posisi duduk, sedangkan kedua tangan tetap di belakang kepala.
- 3) Lakukan gerakan ini beberapa kali, sesuai kemampuan.

c. Latihan Kekuatan Otot Punggung dengan Back Lift



Tujuannya : menguatkan otot punggung. Berikut ini cara melakukannya.

- 1) Ambil sikap tidur telungkup, kedua tangan berpegangan di belakang kepala, dan kaki rapat.
- 2) Badan diangkat, badan tidak menyentuh lantai, dan tahan beberapa saat.
- 3) Turunkan badanmu kemudian angkat lagi, tahan beberapa saat, dan turunkan lagi.
- 4) Lakukanlah 5 atau 6 kali atau lebih, tergantung kekuatanmu.

d. Latihan Kekuatan Otot Lengan dan Bahu

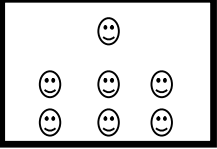

Tujuannya : menguatkan otot lengan dan bahu. Berikut cara melakukannya.

- 1) Lakukanlah berpasangan secara bergantian. Satu orang berjalan dengan tangan, sedangkan seorang lagi memegang kedua kaki teman yang berjalan dengan tangan.
- 2) Lakukan berjalan dengan kaki sejauh 10 meter

E. Metode Pembelajaran.

1. Metode: saintifik (*scientific*)

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<div data-bbox="228 1338 443 1486" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <p data-bbox="228 1486 443 1526">Pendahuluan</p>	<ol style="list-style-type: none"> Menyiapkan siswa dalam barisan 2 shaf. Memimpin berdoa supaya diberi keselamatan dalam proses pembelajaran dan agar materi bermanfaat bagi siswa. Mempresensi kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta secara umum. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat dari bolabasket untuk kebugaran jasmani, untuk membangun otot, untuk menambah kekuatan. Melakukan apersepsi dengan menanyakan kegiatan yang dilakukan setelah pulang sekolah dan menanyakan olahraga yang akan diajarkan. Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan, penguluran, pelepasan, penguatan otot-otot. <ul style="list-style-type: none"> Pemanasan dengan peregangan stasis meliputi : <div data-bbox="526 1413 1198 1862" style="text-align: center;">  </div> <p>Peregangan dinamis meliputi :</p> <ol style="list-style-type: none"> Kedua tangan didepan dada kemudian melakuaknan gerakan buka dan tutup tangan kesamping. Tangan diayunkan keatas dan kebawah kemudian tangan diayunkan kebelakang membentuk huruf s Kedua kaki dibuka kedua tangan di tepukkan di atas kepala dengan sedikit lompatan di tempat Semuanya menggunakan hitungan 2x8 	<p>menit</p>

		Menit
Inti	<p><i>Mengamati</i> Peserta didik diminta untuk mengamati gambar dan pragaan guru mengenai Push Up, Side Up, Black Lift</p> <p><i>Menanya</i> siswa saling menanyakan bagaimana cara melakukan Gerakan yang benar yang sudah di peragakan oleh guru</p> <p><i>Mengeksplorasi</i> Siswa Mempraktikan berbagai gerak untuk mengembangkan dan meningkatkan kekuatan otot-otot (Push up, Side Up, Beck Up)</p> <p><i>Mengasosiasi</i> Peserta didik menemukan hubungan komponen kebugaran terkait kesehatan (kekuatan otot perut dan otot kedua lengan) dengan kesehatan tubuh.</p>	

	<p>Mengkomunikasikan</p> <p>Siswa melakukan latihan kebugaran dengan circuit Training :</p> <div data-bbox="526 411 1148 680" style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 383px; margin: 10px 0;"></div> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa berbaris 1 berbanjar - siswa jogging menuju setiap kun - kun pertama berbaris - kun kedua siswa melakukan push Up - kun ketiga siswa melakukan sit up - kun keempat siswa melakukan back up <p>Setiap kun ada yang menjaga dan menghitung jumlah yang didapat. Kemudian laporkan kepada Guru</p>	
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diminta untuk mengambil minimal 2 alat yang tadi digunakan selama proses pembelajaran. 2. Peserta didik melakukan pendinginan peregangan. 3. Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran; 4. Melakukan penilaian dan/atau refleksi serta evaluasi terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan 5. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran 6. Peserta didik diminta untuk berbaris kembali 3 shaf, berdoa kemudian berhitung dan bubar. 	<p>menit</p>

H. Alat, Media & Sumber Belajar

1. Alat

- a. Cones : 4 buah
- b. Peluit : 1 Buah
- c. Lapangan Sepak Bola / Voli / Gor

2. Media

- a. Media gambar berupa gambar
- b. White board kecil

3. Sumber Belajar

- a. Silabus
- b. Internet

I. Penilaian

A. PENILAIAN SIKAP

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran.

RUBRIK PENILAIAN SIKAP PEMBELAJARAN

No.	Sikap yang Diharapkan	Cek Mark (√)				
		1	2	3	4	5
1.	Disiplin a. Hadir tepat waktu b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran c. Mentaati prosedur kerja d. Selesai tepat waktu					
2.	Kerjasama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain c. Tidak mengganggu peserta lain d. Membantu menyiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.					
3.	Tanggung jawab a. Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan b. Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas c. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru d. Menjaga kebersihan kelas selama pembelajaran					

Jumlah	
Jumlah Nilai Maksimal	15

Nilai	Kriteria Penilaian Sikap
5	Jika 4 kriteria terpenuhi
4	Jika 3 kriteria terpenuhi
3	Jika 2 kriteria terpenuhi
2	Jika 1 kriteria terpenuhi
1	Jika tidak ada kriteria yang terpenuhi

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Sikap = _____ X 20%

Jumlah skor maksimal

B. PENILAIAN PENGETAHUAN

1. SOAL

RUBRIK PENILAIAN

No.	Pertanyaan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Sebutkan Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani				
2.	Sebutkan 3 Contoh latihan kekuatan				
Jumlah Nilai					
Jumlah Nilai Maksimal		8			

2. KUNCI JAWABAN

No. Soal	Langkah-Langkah
1.	1. menyehatkan badan 2. tidak mudah terkena penyakit 3. membentuk badan 4. dll
2.	1. kekuatan otot lengan 2. kekuatan otot perut 3. kekuatan otot kaki
Nilai	Kriteria Penilaian
1	Jika menyebutkan 1 jawaban
2	Jika menyebutkan 2 jawaban
3	Jika menyebutkan 3 jawaban
4	Jika menyebutkan 4 jawaban

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Pengetahuan = _____ X 30%

Jumlah skor maksimal

C. PENILAIAN KETERAMPILAN

1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam satu bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu proses gerakan.

2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja).

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KETERAMPILAN BOLA VOLI

No.	Aspek yang Dinilai	Cek Mark (√)			
		1	2	3	4
1.	a. Banyaknya push up yang benar b. Banyaknya site up yang benar c. Banyaknya beck lift yang benar				
Jumlah					
Jumlah Nilai Maksimal		12			

Nilai	Kriteria Penilaian Kualitas
4	Jika semua 4 unsur gerakan terpenuhi
3	Jika hanya 3 unsur gerakan terpenuhi
2	Jika hanya 2 unsur gerakan terpenuhi
1	Jika hanya 1 unsur gerakan terpenuhi

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian keterampilan = _____ X 50%

Jumlah skor maksimal

D. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Jumlah = S+P+K	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						

RUBRIK REKAPITULASI PENILAIAN

Peningkatan Kebugaran Jasmani

JUMLAH SKOR	NILAI	NILAI KUALITATIF
76-100	SB	Sangat Baik
51-75	B	Baik
26-50	C	Cukup
0-25	K	Kurang

Menyetujui

Yogyakarta, Agustus 2016

Iskak Muntohar S.Pd

NBM. 106 1892

Zul Fahmi MZ

13601241068

Kelas : X TPA

Rekapitulasi Penilaian Sepak Bola

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Jumlah = $\frac{S+P+K}{3}$	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1	Agung Cahyo	8	8	9	8,3	A
2	Ahmad Fauzan	8	8	9	8,3	A
3	Ape S	8	8	9	8,3	A
4	Alif pras	8	8	8	8	A
5	candra	8	8	8	8	A
6	Catur Setyo	8	8	8	8	A
7	Danu Eka	8	8	9	8,3	A
8	Danu Triyan	8	8	8	8	A
9	Bagar Setyo M	9	8	8	8,3	A
10	Febriandika A	8	8	8	8	A
11	Hadi Sumar	8	8	9	8,3	A
12	Ibnu Sholeh	8	8	8	8	A
13	Ludfi Kur	8	8	8	8	A
14	Marzar Y	8	8	8	8	A
15	M. Bayu	8	7	8	7,6	A
16	M. Andika	8	7	8	7,6	A
17	M. Arfan	8	8	8	8	A
18	M. Iffan	9	8	8	8,3	A
19	Narung Nur	8	8	7	7,6	A
20	Naufal faja	8	8	8	8	A
21	Nurseto Pur	8	8	8	8	A
22	Rian Dwi	8	8	9	8,3	A
23	Rian Iskandar	8	7	8	7,6	A
24	Ridho Baktar	7	8	8	7,6	A
25	Rituan Nur	8	8	8	8	A
26	Rohmat Fahrudi	8	8	8	8	A
27	Rudi Pram	8	8	8	8	A
28	Waskito Aji	8	8	8	8	A
29	W. dodo G.	9	9	9	9	A
30	W. dodo M.	7	8	8	7,6	A

Kelas : X TP B.

Rekapitulasi Penilaian Sepak Bola

No	Nama Peserta Didik	Aspek - aspek yang dinilai			Jumlah = $\frac{S+P+K}{3}$	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1	Adi Iwan	8	8	7	7,6	A
2	Adus Wuna	8	8	8	8	A
3	Akbar Dauli	8	8	9	8,3	A
4	Aldit up Arun	7	7	7	7	A
5	Andrian Dwi	8	8	8	8	A
6	Ardi Nugroho	8	8	8	8	A
7	Ariz Fustika	9	8	9	8,3	A
8	Bagas Kusuma	8	8	8	8	A
9	Darmanan S	8	9	8	8,3	A
10	Dimas Wahyu	8	8	8	8	A
11	Dinko Harma	8	8	8	8	A
12	Cedi Novyabo	8	8	8	8	A
13	Efanola	8	8	9	8,3	A
14	Fahrudin Ok	7	8	8	7,6	A
15	Farifki Karna	8	8	8	8	A
16	Hafis Ramadhan	8	8	8	8	A
17	Hanna Musjib	8	8	8	8,3	A
18	M. Nur Bagus	7	8	8	7,6	A
19	M. Iqbal	7	8	8	8	A
20	M. Kanda	8	8	8	8	A
21	M. Satria	8	8	8	8	A
22	Ramadhan R	8	8	8	8	A
23	Rico Aditya	8	7	8	7,6	A
24	Rizal Nur H	7	8	7	7,3	B
25	Rofiq Galih	8	8	8	8	A
26	Syamsul Ma	8	8	9	8,3	A
27	Wahyu Ely	9	8	8	8,3	A
28	Witani S	8	8	8	8	A
29	Yoga Amiri	8	9	8	8,3	A
30	Yulianto W.	8	8	8	8	A

Kelas : X TPC.

Rekapitulasi Penilaian Sepak bola

No	Nama Peserta Didik	Aspek - aspek yang dinilai			Jumlah = $\frac{S+P+K}{3}$	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1	Aqung Watono	8	8	8	8	A
2	Alif Eka S	9	8	9	8,3	A
3	Angga Eko P	8	8	8	8	A
4	Angga Pertama	8	8	8	8	A
5	Andrian Zandi	8	8	8	8	A
6	Ardana S.	7	7	8	7,3	B
7	Ardi M.	8	8	8	8	A
8	Bagus Cahya	8	8	8	8	A
9	Bagus Dwi	8	8	8	8	A
10	Bambang W	8	8	8	8	A
11	Doni Subykti	7	8	8	7,6	A
12	Eki Fekuh M	8	8	9	8,3	A
13	Eko Maranto	9	9	8	8,6	A
14	Faisal Anom	8	8	8	8	A
15	Fikri Semboso	8	8	8	8	A
16	Ihram Rusdi	8	8	8	8	A
17	Iqbal Dwi	8	8	8	8	A
18	M. Risky	8	8	8	8	A
19	M. Ari Febri	8	8	8	8	A
20	M. Syamsudin	8	8	8	8	A
21	Nabil Alifha	8	8	8	8	A
22	Pebrri Siregar	8	8	8	8	A
23	Pion Kondra	8	8	9	8,3	A
24	Panathan C	7	7	8	7,3	B
25	Rendi Aji I	8	8	8	8	A
26	Rista Bayu	8	8	8	8	A
27	Riyan Cahya	8	8	8	8	A
28	Rizal Hakim	8	8	8	8	A
29	Wahyu S	8	8	8	8	A
30	Wart.	9	9	9	9	A

Kelas : X TPD.

Rekapitulasi Penilaian sepak bola

No	Nama Peserta Didik	Aspek - aspek yang dinilai			Jumlah = S+P+K <u>3</u>	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1	Achmad Nur	8	8	8	8	A
2	Anti Anwarudin	8	8	8	8	A
3	Ari Setyawan	8	8	8	8	A
4	Arinto Nugroho	8	8	8	8	A
5	Arroyub S	9	8	9	9	A
6	Asap Dwi S	8	8	8	8	A
7	Bacas Ahmad	8	8	8	8	A
8	Bacas Rohmat	8	8	8	8	A
9	Bambang Tri	8	8	8	8	A
10	Damar Hadi	8	8	9	8,3	A
11	Daru Oktav	9	9	8	8,6	A
12	Darwis Dary	8	8	8	8	A
13	David Ibnu	-	-	-	-	-
14	Diki Putra	9	8	8	8,3	A
15	Dimas Subakti	8	8	8	8	A
16	Ibnu Fajar	8	8	8	8	A
17	Ibnu Satrio	8	8	8	8	A
18	Iqbal Dwi	8	9	8	8,3	A
19	Lionda Putra	8	8	9	8,3	A
20	M. Rizky	8	8	7	7,6	A
21	M. Wildan	9	8	8	8	A
22	Rahmat Aziz	8	8	8	8	A
23	Resca A.	8	8	8	8	A
24	Riky Nur	8	8	8	8	X
25	Risvadhuta W	8	9	8	8,3	A
26	Rosyid Nur	8	8	8	8	A
27	Tommy Reza	8	8	8	8	A
28	Wahyu A.	7	8	9	8	A
29	Wisnu Dwi	8	8	8	8	A
30						

Kelompok : X TKR A.

Rekapitulasi Penilaian Sepak bola

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Jumlah = $\frac{S+P+K}{3}$	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1	Adityo Gatur	8	8	8	8	A
2	Ahmad Gusni	8	8	8	8	A
3	Ahmad Makruf	8	8	8	8	A
4	Ahmad Syarif	8	8	8	8	A
5	Amin Sleh	8	9	9	8,6	A
6	Andika Risky	8	8	8	8	A
7	Andre S	8	8	8	8	A
8	Arif Wahyu	9	8	8	8,3	A
9	Brian Kurni	8	9	9	8,6	A
10	Damar Sofya	8	8	8	8	A
11	Dhanel Anggoro	8	8	8	8	A
12	Dian Wahyu	7	8	7	7,3	B
13	Dwi Sintika	8	8	8	8	A
14	Ervin Ardi	8	8	8	8	A
15	Fahmi Fauzan	8	8	8	8	B
16	Fahri Sapatra	8	8	8	8	A
17	Fery Jiri M	8	7	8	7,6	A
18	Figo Bayu	9	9	9	9	A
19	Heri	8	8	8	8	A
20	Hesa Wipraya	9	8	8	8,3	B
21	Ngart Fajar	8	8	8	8	A
22	Irfan Sapatra	8	8	8	8	A
23	Johan Ardi	9	8	8	8	A
24	Kurnia Eka	8	9	8	8,3	A
25	Leo Bernardo	8	8	8	8	A
26	Waldy P	7	8	8	7,6	A
27	Makro	8	8	8	8	A
28	M Aris	8	9	9	8,6	A
29	M. Yasin	8	8	8	8	A
30	Nova Nur	9	8	8	8,3	A

Kelas : X TSMA.

Rekapitulasi Penilaian Sepak bola

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Jumlah = $\frac{S+P+K}{3}$	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1	Adem Aji	8	8	8	8	A
2	Aditya P	8	8	8	8	A
3	Agung Kurniawan	8	8	8	8	A
4	Agung Setiawan	9	8	9	8,6	A
5	Agus Setyo	8	8	8	8	A
6	Agus Tri S.	8	8	8	8	A
7	Angga Dwi P	8	8	8	8	A
8	Aprilia Imadani	9	8	8	8,3	A
9	Archan Pratomo	9	9	9	9	A
10	Ardi Prasetyo	9	9	8	8,6	A
11	Arif Nugraha	8	8	8	8	A
12	Arif Setiawan	8	8	8	8	A
13	Dicky Putra	8	8	9	8,3	A
14	Dimas Herdyan	8	8	8	8	A
15	Dimas Nurhidat	9	9	8	8,6	A
16	Dwini Sudat	8	8	8	8	A
17	Dwi Agus	8	8	9	8,3	A
18	Dwi Hanifah	8	8	8	8	A
19	Dwika Kristanto	9	8	8	8,3	A
20	Febby Dwiganto	8	9	8	8,3	A
21	Harora Mar.	8	8	8	8	A
22	Ikhram Fatah	8	8	8	8	A
23	Irfan Nurfik	8	8	8	8,3	A
24	Iswahyudi	9	9	9	9	A
25	Ivan Habib	8	8	8	8	A
26	Krido Sisaryu	8	9	8	8,3	A
27	M. Trisa	8	8	8	8	A
28	M. Rifki	9	8	9	8,6	A
29	Saputro Tri	8	8	8	8	A
30	Rohmat Esu.	8	8	8	8	A

Kelas : X TE

Rekapitulasi Penilaian Sepak Bola

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Jumlah = $\frac{S+P+K}{3}$	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1	Alfyan Ad	9	8	8	8,3	A
2	Andi S	9	8	8	8,3	A
3	Arba R	9	8	8	8,3	A
4	Aris Sugandi	9	8	8	8,3	A
5	Dimas Bayu	9	8	8	8,3	A
6	Edu Nur	9	9	8	8,6	A
7	Eka Setra	9	8	8	8,3	A
8	Fajar Febrin	9	8	9	8,6	A
9	Fatur Putra	9	8	8	8,3	A
10	Fredi Nandika	9	8	8	8,3	A
11	Iwan Dwi	9	9	8	8,6	A
12	Mei Prasopo	9	9	9	9	A
13	M. Rafli	9	8	8	8,3	A
14	Nur Ikhsan	9	8	8	8,3	A
15	Puspogala	8	8	8	8	A
16	Rahmad Lati	9	9	8	8,6	A
17	Robi Ismail	9	8	8	8,3	A
18	Sigit P	9	8	8	8,3	A
19	Tri Ardanto	9	8	9	8,6	A
20	IRvan Dwik.	9	8	8	8,3	A
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Kelas : X TPA

Rekapitulasi Penilaian *Pencak silat*

No	Nama Peserta Didik	Aspek - aspek yang dinilai			Jumlah = $\frac{S+P+K}{3}$	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1	Agung Cahyo	8	8	8	8	SB
2	Ahmad Fauzan	8	8	8	8	SB
3	Ape S	9	9	9	9	SB
4	Alif pras	8	8	8	8	SB
5	candra	8	8	7	7,6	SB
6	Catur Setyo	8	8	8	8	SB
7	Danu Eka	8	8	8	8	SB
8	Danu Triyan	8	8	8	8	SB
9	Pagar Setyo M	8	8	9	8,6	SB
10	Febriandika A	8	8	8	8	SB
11	Hadri Sumar	8	8	8	8	SB
12	IBnu Sholeh	8	8	8	8	SB
13	Ludfi Kar	7	8	7	7,3	B
14	Maizar Y	8	8	8	8,3	SB
15	M. Bayu	8	8	8	8	SB
16	M. Andika	8	8	9	8,6	SB
17	M. Arfan	8	8	8	8	SB
18	M. Irfan	8	8	8	8	SB
19	Nainang Nur	8	8	8	8	SB
20	Naufal faa	8	8	8	8	SB
21	Nurseto Pur	9	9	8	8,6	SB
22	Rian Dwi	7	8	8	7,6	SB
23	Rian Iskandar	6	8	9	8	SB
24	Ridho Bakhtar	8	8	8	8	SB
25	Rituan Nur	8	8	8	8	SB
26	Rohmat Fahrudi	7	8	8	7,6	SB
27	Rudi Pram	7	9	9	7,6	SB
28	Waskito Aji	8	8	8	8	SB
29	Widato G.	8	8	8	8,3	SB
30	Wisnu Alfi	8	8	8	8	SB

Kelas : X TP B.

Rekapitulasi Penilaian *Rekapitulasi*

No	Nama Peserta Didik	Aspek - aspek yang dinilai			Jumlah = $\frac{S+P+K}{3}$	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1	Adi Iwan	8	9	9	8,6	A
2	Adus Wuma	8	8	8	8	A
3	Akbar Puiki	8	8	8	8	A
4	Alditya Arun	8	8	8	8	A
5	Andrian Dwi	9	9	9	9	A
6	Ardi Nugroho	8	8	9	8,3	A
7	Ariz Bustara	8	8	9	8,6	A
8	Bagas Kusuma	8	8	8	8	A
9	Darmanan S	9	8	8	8,3	A
10	Dimas Wahyu	8	8	9	8,3	A
11	Dwika Harma	8	8	8	8	A
12	Cedi Nonyas	8	9	8	8,3	A
13	Efanda	9	8	9	8,6	A
14	Fahradin Ok	8	8	8	8	A
15	Farifki Karna	8	8	8	8	A
16	Hafis Damadon	8	8	8	8	A
17	Hanan Masjidi	8	8	9	8,3	A
18	M. Nur Bagus	8	8	8	8	A
19	M. Iqbal	9	9	9	9	A
20	M. Karna	9	8	8	8,3	A
21	M. Socha	9	8	8	8,5	A
22	Ramadhan R	8	8	9	8,3	A
23	Rico Aditya	8	8	8	8	A
24	Rizal Nur H	8	8	8	8	A
25	Rofiq Galih	8	8	9	8,3	A
26	Syamsul Mi.	8	8	8	8	A
27	Wahyu Etya	8	8	8	8	A
28	Widhan S	8	8	9	8,3	A
29	Yaka Amiri	8	8	9	8,3	A

Kelas : X 11C.

Rekapitulasi Penilaian Pencak Silat

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Jumlah = $\frac{S+P+K}{3}$	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1	Aqung Wataro	8	8	8	8	A
2	Alif Eka S	8	8	8	8	A
3	Arang Eko P	8	8	9	8,3	A
4	Angga Pratama	8	8	8	8,3	A
5	Angga Zairul	8	8	8	8	A
6	Ardana S.	8	9	8	8,3	A
7	Ardi M.	8	8	9	8,3	A
8	Bagus Cahaya	8	8	8	8,3	A
9	Bagus Dwi	8	8	8	8	A
10	Bambang W	9	9	8	8,6	A
11	Doni Subjekti	8	7	7	7,3	B
12	Eki Fekuh M	8	8	8	8	A
13	Eko Maranto	8	8	8	8	A
14	Farid Anam	9	8	9	8,6	A
15	Faris Santoso	8	7	8	7,6	A
16	Iham Rusdi	8	8	8	8	A
17	Iqbal Dwi	8	8	8	8	A
18	M. Rizky	9	9	8	8,6	A
19	M. Ari Febri	8	8	8	8	A
20	M. Syamsudin	8	8	8	8	A
21	Nabil Alifha	7	7	7	7	B
22	Pebrri Sarbena	7	7	7	7	B
23	Pion Kondara	7	8	8	7,6	A
24	Panathan C.	8	8	8	8	A
25	Rendadi Agil	8	8	8	8	A
26	Rista Bayu	7	8	8	7,6	A
27	Riyan Cahya	8	8	8	8	A
28	Rizki Hakim	9	9	9	9	A

Kelas : > TRP.

Rekapitulasi Penilaian Pencak Silat

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Jumlah = $\frac{S+P+K}{3}$	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1	Achmad Nur	8	9	9	8,6	A
2	Anti Anwarudin	8	8	9	8,3	A
3	Ari Setyawan	8	8	8	8	A
4	Arinto Nugroho	8	8	8	8	A
5	Arroyato S	8	8	8	8	A
6	Asep Dwi S	9	9	8	8,6	A
7	Bacas Ahmad	9	8	8	8,3	A
8	Bacas Rohmat	8	8	9	8,3	A
9	Bambang Tri	8	8	8	8	A
10	Damar Hadi	8	8	8	8	A
11	Daru Oktav	8	8	8	8	A
12	Darwis Dedy	9	8	8	8,3	A
13	David Ibnu	-	-	-	-	-
14	Diki Putra	8	9	8	8,3	A
15	Dimas Subakti	8	8	8	8	A
16	Ibnu Fajar	8	7	8	7,6	A
17	Ibnu Satrio	9	7	8	8	A
18	Isbal Dwi	10	8	8	8,6	A
19	Linda Putra	8	8	8	8	A
20	M. Rizka	8	8	9	8,3	A
21	M. Wildan	8	8	8	8	A
22	Rahmat Aziz	9	9	8	8,6	A
23	Resca A.	8	8	8	8	A
24	Riky Nur	8	9	9	8,6	A
25	Risraduta W.	9	8	8	8,3	A
26	Rosyid Nur	8	8	8	8	A
27	Tommy Reza	8	8	8	8	A
28	Wahyu A.	9	9	8	8,6	A

Kelompok : X TKRA.

Rekapitulasi Penilaian Pencak Silat

No	Nama Peserta Didik	Aspek - aspek yang dinilai			Jumlah = $\frac{S+P+K}{3}$	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1	Adityo Gatur	8	9	9	8,6	A
2	Ahmad Gusni	9	8	8	8,3	A
3	Ahmad Makruf	8	7	7	7,3	B
4	Ahmad Supardi	8	8	8	8	A
5	Amin Saleh	8	8	8	8	A
6	Andika Risky	8	8	9	8,3	A
7	Andre S	8	8	8	8	A
8	Arif Wahyu	8	8	8	8	A
9	Bran Kurni	8	8	8	8	A
10	Damar Setyo	8	8	8	8	A
11	Dhanel Anggoro	8	9	8	8,3	A
12	Dian Wahyu	8	8	9	8,3	A
13	Dwi Santika	9	8	8	8,3	A
14	Ervin Adiw	8	8	8	8	A
15	Fahmi Fauzan	8	9	9	8,6	A
16	Fahri Sapatra	9	8	8	8,3	A
17	Fery Sri N	7	8	7	7,3	B
18	Figo Bayu	8	8	8	8	A
19	Heri	7	8	8	7,6	A
20	Hesa Wipaya	8	9	9	8,6	A
21	Indriat Fajar	8	8	8	8	A
22	Irfan Sipta	8	9	9	8,6	A
23	Johan Ardi	9	9	8	8,6	A
24	Kurnia Eka	8	8	8	8	A
25	Leo Bernardo	8	8	8	8	A
26	Waldy P	8	8	8	8	A
27	Makro	9	8	9	8,6	A
28	M Aris	8	8	8	8	A
29	M. Yasin	8	8	8	8	A
30	Nova Nur	9	8	8	8,3	A

Rekapitulasi Penilaian *Pencah Silat*

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Jumlah = $\frac{S+P+K}{3}$	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1	Adam Aji	9	9	9	9	A
2	Aditya P	8	9	8	8,3	A
3	Aquny Kurnia	8	8	9	8,3	A
4	Aqung Setawan	8	8	8	8	A
5	Agus Setyo	8	7	8	7,6	A
6	Agus Tri S.	8	8	8	8	A
7	Angga Dwi P	8	8	8	8	A
8	Apria Imadun	8	8	8	8	A
9	Archan Pratama	9	8	8	8,3	A
10	Ardi Prasetyo	8	8	8	8	A
11	Ayu Fitas	8	9	8	8,3	A
12	Dede Setawan	8	8	9	8,3	A
13	Dicky Putra	9	8	8	8,3	A
14	Dimas Herdyan	8	8	8	8	A
15	Dimas Nurhuda	8	8	8	8	A
16	Dwini Sugri	8	9	9	8,6	A
17	Dwi Agus	8	9	8	8,3	A
18	Dwi Hanifah	8	8	7	7,6	A
19	Dwiki Kristanto	9	8	8	8,3	A
20	Febby Dwiyanto	8	9	9	8,6	A
21	Andra Mar.	8	8	8	8	A
22	Ikhom Fatah	9	7	7	7,6	A
23	Ibtan Nurfik	8	8	8	8	A
24	Iswah yadi	8	9	9	8,3	A
25	Ivan Habib	8	8	8	8	A
26	Krido Sisaryu	8	8	8	8	A
27	M. Trisa	7	8	9	8	A
28	M. Riptki	8	8	8	8	A
29	Sabitra Tri	9	8	8	8,3	A

Kelas : X TE

Rekapitulasi Penilaian Pencak Silat.

No	Nama Peserta Didik	Aspek - aspek yang dinilai			Jumlah = $\frac{S+P+K}{3}$	Nilai Kualitatif
		Nilai Sikap	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan		
1	Alfyan Ad	8	8	8	8	A
2	Andi S	9	8	8	8,3	A
3	Arba R	9	8	8	8,3	A
4	Aris Sugandi	9	8	8	8,3	A
5	Dimas Setyo	8	8	9	8,3	A
6	Eka Nur	9	8	8	8,3	A
7	Eka Setra	9	7	9	7,6	A
8	Fajar Febrian	8	8	8	8	A
9	Fatut Putra	9	8	8	8,3	A
10	Fredy Vardika	9	8	9	8,6	A
11	Iwan Dwi	9	8	8	8,3	A
12	Mei Pansopo	9	8	8	8,3	A
13	M. Rafli	9	8	8	8,3	A
14	Nur Ikhsan	8	8	8	8	A
15	Puspangala	9	8	8	8,3	A
16	Rahmad Rafi	9	7	8	8	A
17	Robi Ismail	8	8	9	8,3	A
18	Sagit P	9	9	9	9	A
19	Tri Ardanto	9	8	8	8,3	A
20	Iryan Didi k.	9	8	8	8,3	A
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						







