

LAPORAN INDIVIDU

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

SMA N 2 BANTUL YOGYAKARTA

Jl. RA. Kartini, Trirenggo, Bantul, Kode Pos 55714 Yogyakarta



Disusun Oleh:

Sholihan

13601241066

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN

REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016

LAPORAN INDIVIDU

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

SMA N 2 BANTUL YOGYAKARTA

Jl. RA. Kartini, Trirenggo, Bantul, Kode Pos 55714 Yogyakarta



Disusun Oleh:

Sholihan

13601241066

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN

REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Kegiatan PPL di SMA N 2 BANTUL

Yang bertanda tangan di bawah ini, kami pembimbing PPL di SMA N 2 Bantul Yogyakarta, menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Sholihan
NIM : 13601241066
Prodi/Fakultas : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : FIK

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMA N 2 BANTUL dari tanggal 18 juli 2016 sampai 15 September 2016. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Bantul, 15 September 2016

Menyetujui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Drs. Suhadi, M.Pd

Suwondo, S.Pd

NIP. 196005051988031006

NIP. 197506152000121005

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Koordinator PPL Sekolah

Drs.Isdarmoko, M.Pd, M.MPar.

Dedy Setyawan, M. Pd.

NIP. 196407271993031003

NIP. 197705072008011005

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esayang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta yang dilaksanakan di SMA N 2 BANTUL. Laporan ini disusun untuk memenuhi tugas PPL yang bersifat wajib lulus pada program studi kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta dan juga sebagai bukti dari pelaksanaan PPL di SMA N 2 BANTUL yang dilaksanakan pada 18 Juli – 15 September 2016.

Pelaksanaan PPL ini tidak terlepas dari bimbingan, arahan, dan bantuandari berbagai pihak. Oleh karena itu, penyusun menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin pelaksanaan PPL;
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Prof Wawan.
3. Suhadi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan PPL di SMA N 2 BANTUL;
4. Isdarmoko, M.Pd, M.MPar. selaku kepala SMA N 2 BANTUL;
5. Dedi selaku koordinator PPL SMA N 2 BANTUL yang penuh kesabaran dalam membimbing kami;
6. Suwondo, S.Pd. selaku guru pembimbing mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas XII MIA 1, XII MIA 2, XII MIA 3, XII MIA 4, XII MIA 5, XII MIA 6, XII MIA 7, XII IIS 1 SMA N 2 BANTUL yang senantiasa membimbing dan memberi arahan dalam pelaksanaan kegiatan PPL;
7. Bapak Ibu guru, karyawan, siswa serta segenap keluarga besar SMA N 2 BANTUL yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama pelaksanaan PPL;
8. Segenap keluarga yang senantiasa memberi dukungan dan mendoakan dalam kegiatan PPL ini;
9. Teman-teman kelompok PPL SMA N 2 BANTUL yang berjuang bersama dalam kegiatan PPL;

Praktikan menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu saran dan kritik dari berbagai sumber yang dapat membangun sangat praktikan diharapkan sehingga menjadi lebih baik untuk nantikedepannya. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Bantul, 15 September 2016

Penyusun

Sholihan

NIM. 13601241055

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 (permasalahan & potensi pembelajaran).....	2
B. Perumusan Program & Rancangan Kegiatan PPL/Magang III.....	4
BAB II : PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan	6
B. Pelaksanaan PPL/ Magang III (Praktik Terbimbing).....	8
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi	11
BAB III : PENUTUP	
A. Kesimpulan	13
B. Saran.....	13
Daftar Pustaka	15
Lampiran	16

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Matriks Program kerja
- Lampiran 2. Laporan Catatan Harian
- Lampiran 3. Laporan Hasil Kerja PPL
- Lampiran 4. Kartu Bimbingan
- Lampiran 5. Format Observasi Pelaksanaan Pembelajaran di Kelas
- Lampiran 6. Kalender Akademik
- Lampiran 7. Jadwal Mengajar Pelajaran Olahraga
- Lampiran 8. RPP
- Lampiran 9. Dokumentasi Pembelajaran

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN

DI SMA N 2 BANTUL

Oleh: Sholihan

NIM: 13601241066

ABSTRAK

Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah salah satu cara mengenalkan mahasiswa dengan dunia pekerjaan yang sebenarnya. Program PPL memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi mahasiswa sebagai calon guru atau pendidik atau tenaga kependidikan. Mata kuliah PPL mempunyai sasaran utama yaitu masyarakat sekolah, baik dalam kegiatan yang terkait dengan pembelajaran maupun kegiatan yang mendukung berlangsungnya pembelajaran. Kegiatan PPL diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat mengesankan bagi mahasiswa, terutama dalam hal pengalaman pembelajaran.

Praktik Pengalaman Lapangan dilaksanakan di SMA N 2 Bantul, beralamat di Jalan RA.Kartini, Trirenggo, Bantul, DIY dan berlangsung daritanggal 18 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Kegiatan yang dilakukan praktikan pada PPL kali ini yaitu mengajar Mata Pelajaran Olahraga kelas XII MIA 1, XII MIA 2, XII MIA 3, XII MIA 4, XII MIA 5, XII MIA 6, XII MIA 7 dan XII IIS. Rancangan kegiatan PPL terdiri dari persiapan PPL, pelaksanaan PPL, dan penyusunan laporan.

Persiapan Praktik Mengajar meliputi: observasi pembelajaran di kelas yaitu persiapan perangkat pembelajaran, perilaku siswa, sarana dan prasarana yang dilaksanakan pada tanggal 21-27 Juli 2016, pembuatan persiapan mengajar yaitu persiapan diri dan pembuatan perangkat pembelajaran seperti: RPP, LKS, dan Media Pembelajaran.

Pelaksanaan Praktik Mengajar meliputi: observasi lapangan dan observasi proses belajar mengajar, penerjunan dilakukan pada tanggal 26 Februari 2016, kegiatan pembelajaran yang dilakukan tanggal 21 Juli - 8 September 2015 yaitu di kelas XII MIA 1, XII MIA 2, XII, MIA 3, XII MIA 4, XII MIA 5, XII MIA 6, XII MIA 7 dan XII IIS 1

Maka dari itu kegiatan PPL dapat dijadikan sebagai wahana untuk pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional, yaitu untuk menjadi pendidik yang berbudi luhur dengan mengamalkan Pancasila yang manapada kegiatan PPL ini praktikan dapat menerapkan pengalamannya dalam mengajar, bukan hanya dalam bangku perkuliahan tetapi juga ilmu akademis yang lain yang eratkaitannya dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Kata kunci: *Laporan, PPL, SMA N 2 BANTUL*

BAB I

PENDAHULUAN

Memasuki abad ke-21 dunia pendidikan di Indonesia berkembang semakin dinamis. Perkembangan ini tidak terlepas dari peran pemerintah yang ingin dunia pendidikan Indonesia maju setara dengan negara-negara lain. Banyak sekali program yang dirintis pemerintah untuk memajukan pendidikan ini. Tetapi perkembangan ini belum bisa merata di seluruh Indonesia. Hampir semua kebijakan terpusat di Jawa, sedangkan daerah lain belum banyak tersentuh. Hal ini kemudian berakibat juga kepada pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM). Kualitas SDM yang baik tentunya juga akan menghasilkan kualitas pendidikan yang baik pula.

Masalah belum meratanya kualitas pendidikan di Indonesia perlu segera diatasi. Perbaikan di segala bidang perlu dilakukan merata, agar semua lapisan masyarakat dapat merasakannya. Perbaikan ini mencakup beberapa aspek, diantaranya adalah meningkatkan kualitas pendidik atau guru. Untuk menjadikan guru sebagai faktor penentu keberhasilan pendidikan membutuhkan usaha yang besar. Salah satunya adalah membuat guru memiliki kompetensi sesuai dengan yang diharapkan. Dalam perspektif kebijakan pendidikan nasional, pemerintah telah merumuskan empat jenis kompetensi guru sebagaimana tercantum dalam Penjelasan Peraturan Pemerintah No 14 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan yaitu kompetensi profesional, kompetensi pedagogis, kompetensi sosial dan kompetensi pribadi. Pada kenyataannya memang banyak guru yang belum maksimal dapat menerapkan 4 kompetensi itu.

Berdasarkan hal tersebut, Universitas Negeri Yogyakarta sebagai perguruan tinggi yang mempunyai misi dan tugas untuk menyiapkan dan menghasilkan tenaga tenaga pendidik yang siap pakai, mencantumkan beberapa mata kuliah pendukung yang menunjang tercapainya kompetensi di atas, salah satunya yaitu Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Kegiatan PPL bertujuan untuk memberi pengalaman faktual tentang proses pembelajaran dan kegiatan administrasi sekolah lainnya sehingga dapat digunakan sebagai bekal untuk menjadi tenaga kependidikan yang profesional, memiliki nilai, sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang diperlukan dalam profesinya.

Tujuan dari Praktik Pengalaman Lapangan adalah untuk memberikan pengalaman secara langsung kepada mahasiswa praktikan tentang proses pembelajaran di kelas dengan mengalami situasi dan kondisi kegiatan belajar mengajar serta menerapkan pengetahuan, kemampuan dan mempratikkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dalam proses pembelajaran sesuai bidang studinya.

Selain itu, Praktik Pengalaman Lapangan juga bermanfaat untuk melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan dan kependidikan dari mahasiswa praktikan.

Praktik Pengalaman Lapangan diharapkan dapat memberi bekal kepada mahasiswa sebagai wahana pembentukan tenaga kependidikan profesional yang siap memasuki dunia pendidikan, mempersiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan atau calon guru yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan, dan ketrampilan profesional, mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasai ke dalam praktik keguruan atau kependidikan, memantapkan kemitraan UNY dengan pihak sekolah atau lembaga pendidikan serta mengkaji dan mengembangkan praktik keguruan dan kependidikan.

A. Analisis Situasi

Sebelum melaksanakan PPL, mahasiswa peserta PPL melakukan serangkaian observasi untuk mengetahui dan mengenal lebih dekat, baik kondisi fisik ataupun non-fisik serta kegiatan praktek belajar mengajar yang berlangsung. Hal ini dimaksudkan agar peserta PPL dapat mempersiapkan rancangan-rancangan program kegiatan selama PPL yang akan dilaksanakan.

SMA N 2 BANTUL merupakan salah satu sekolah adiwiyata dengan konsentrasi pada program pembelajaran berbasis lingkungan. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah kabupaten Bantul Yogyakarta. Letak sekolah ini sangat strategis karena berada di JL. RAKartini tirenggo bantul Yogyakarta. SMA Negeri 2 Bantul merupakan Sekolah Penyelenggara Layanan Khusus Siswa Cerdas Istimewa, Sekolah Peduli Tata Ruang, Sekolah Peduli dan Berbudaya Lingkungan (Adiwiyata), Sekolah yang Mempromosikan Kesehatan (Health Promoting School), dan Sekolah Berwawasan Budaya. Pada awal berdirinya, SMA Negeri 2 Bantul bernama SMPP Negeri 44 Bantul. Sekolah ini berdiri sejak tanggal 1 Januari 1976, dan mulai operasional pada tanggal 1 Februari 1976. Tanggal 1 Februari inilah yang kemudian ditetapkan sebagai hari jadi SMA Negeri 2 Bantul. Pada tahun 1985, SMPP 44 berganti nama menjadi SMA Negeri 2 Bantul. Kegiatan mengajar di SMA ini menggunakan gedung yang sudah direnovasi dari yang sebelumnya adalah gedung PABRIK GULA.

Sejalan dengan perkembangan jaman, SMA Negeri 2 Bantul menata diri menuju sekolah unggul yang berbudaya lingkungan (sekolah Adiwiyata) dan mempromosikan kesehatan (Health Promoting School). Dua hal ini sangat penting dilakukan, mengingat pendidikan lingkungan hidup dan pendidikan kesehatan merupakan hal mendasar. Semangat kepedulian

terhadap kelestarian lingkungan terus dipupuk dengan berbagai kegiatan sebagai komitmen sekolah terhadap kelestarian sumber daya alam hayati.

Dalam upaya mewujudkan sekolah yang mempromosikan kesehatan (Health Promoting School), SMA Negeri 2 Bantul bekerja sama dengan berbagai lembaga terkait. Penyediaan sarana kesehatan dan budaya hidup bersih terus dilakukan. UKS yang representatif, kantin sehat dengan jajanan aman, serta pengelolaan sampah dan air menjadi fokus pengembangan. Upaya ini berbuah penghargaan nasional tahun 2014, sebagai Juara II Nasional penghargaan Sekolah Sehat Katagori Kinerja Terbaik.

Kondisi fisik di SMA 2 Bantul sudah cukup memadai, dimana sudah terdapat LCD dan komputer di setiap ruang kelas. Adanya komputer dan LCD di setiap ruang kelas sudah dimanfaatkan cukup baik oleh para guru selain juga menggunakan papan tulis.

SMA N 2 Bantul mempunyai fasilitas dan sarana yang meliputi sarana pendidikan serta ruang praktik dan ruang pendukung seperti berikut:

1) Ruang kelas

- Kelas X sebanyak 9 kelas, yang terdiri atas 7 kelas jurusan MIA dan 2 kelas jurusan IIS
- Kelas XI sebanyak 9 kelas, yang terdiri atas 6 kelas jurusan MIA dan 3 kelas jurusan IIS
- Kelas XII sebanyak 9 kelas yang terdiri atas 5 kelas jurusan IPA dan 4 kelas jurusan IPS.

2) Ruang Praktik dan Pendukung

- Ruang Tata Usaha (TU)
- Ruang Kepala Sekolah
- Ruang Wakil Kepsek
- Ruang BK
- Ruang guru
- Laboratorium Bahasa
- Laboratorium Fisika
- Laboratorium Biologi
- Laboratorium Fisika
- Laboratorium Komputer
- Aula
- Ruang pertemuan kedap suara
- Gazebo

- Koperasi
- Perpustakaan
- UKS
- Ruang OSIS
- Mushola
- Tempat Parkir
- Lapangan Upacara
- Lapangan Basket
- Lapangan voli
- Lapangan bulu tangkis
- Kantin terpadu
- Toilet
- Pos Satpam
- Rumah penjaga sekolah
- Gudang
- Pengolahan sampah
- Kantin Kejujuran
- Ruang Agama Kristen
- Ruang Agama Katolik
- Ruang Penggandaan

B. Perumusan Program Rancangan Kegiatan PPL/ Magang III

Setelah mempelajari dan mengetahui permasalahan-permasalahan yang ada di sekolah tersebut, maka tindakan yang selanjutnya dilakukan adalah mendata, memecahkan permasalahan tersebut dan merealisasikannya kedalam bentuk program yang dilaksanakan selama masa PPL berlangsung dengan mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

1. Kebutuhan siswa serta sarana dan prasarana yang mendukung.
2. Kondisi dan potensi baik yang dimiliki oleh siswa maupun sekolah
3. Biaya, waktu, tenaga dan latar belakang akademis yang dimiliki oleh mahasiswa.
4. Pertimbangan dan kesesuaian kesepakatan dengan sekolah.
5. Tujuan PPL UNY yang telah ditetapkan sejak awal.

Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tersebut di atas, maka dapat dipilih program yang dilakukan oleh mahasiswa dan diharapkan mampu membantu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami SMA N 2 Bantul.

Program Kegiatan Mengajar

- a. Pembuatan Program Kerja PPL
- b. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- c. Mempersiapkan Daftar Hadir dan Daftar Nilai
- d. Membuat Media Pembelajaran
- e. Praktik Mengajar Terbimbing
- f. Bimbingan dan Evaluasi Praktik Mengajar dengan Guru
- g. Bimbingan dengan DPL

Program Kegiatan Non Mengajar

- a. Upacara Bendera Hari Senin
- b. Upacara Kemerdekaan 17 Agustus
- c. Mendampingi Kegiatan Ekstrakurikuler
- d. Mengadakan perlombaan sebagai salah satu poker kelompok PPL
- e. Mengikuti Rapat-rapat sekolah
- f. Melaksanakan Piket Sekolah
- g. Pembuatan Laporan PPL
- h. Merapikan Perpustakaan Sekolah
- i. Menghidupkan kembali koperasi siswa

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan PPL

Sebelum mahasiswa diterjunkan ke lokasi PPL telah terlebih dahulu dilaksanakan Pembekalan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Maksud dan tujuan dari pembekalan ini adalah agar mahasiswa mendapatkan gambaran tentang segala kegiatan dan perangkat yang akan digunakan untuk PPL. Pembekalan wajib diikuti oleh semua mahasiswa yang akan melaksanakan PPL. Setelah mengikuti pembekalan, diharapkan mahasiswa mampu melaksanakan PPL dengan hasil yang memuaskan baik dari segi proses maupun hasil. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan mahasiswa sebelum melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan adalah sebagai berikut:

1. Pengajaran Mikro

Sebelum melaksanakan PPL seluruh mahasiswa wajib mengikuti Pengajaran mikro (micro teaching) yang merupakan mata kuliah wajib tempuh dengan nilai minimal B. Dalam kuliah pengajaran mikro, mahasiswa diharuskan melakukan praktisi atau latihan mengajar di ruang kuliah/ruang mikro. Setelah menempuh kuliah ini, diharapkan mahasiswa mampu menguasai antara lain sebagai berikut:

- a. Praktik menyusun perangkat pembelajaran berupa Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), media pembelajaran, dan menyusun bahan ajar
- b. Praktik membuka pelajaran: mengucapkan salam, mempresensi siswa, apersepsi
- c. Praktik mengajar dengan metode yang sesuai dengan materi yang disampaikan
- d. Praktik menyampaikan materi yang berbeda-beda
- e. Teknik bertanya kepada siswa
- f. Praktik penguasaan dan pengelolaan kelas
- g. Praktik menggunakan media pembelajaran
- h. Praktik menutup pelajaran

2. Pembekalan Khusus

Pembekalan khusus ini dilaksanakan tingkat jurusan yang bertempat di ruang Gedung Pusat Layanan Akademik lantai 3 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Materi yang disampaikan meliputi: profesionalisme tenaga kependidikan dan mekanisme pelaksanaan PPL.

3. Observasi Pembelajaran di Kelas

Observasi pembelajaran di kelas merupakan kegiatan pengamatan kelas yang dilakukan oleh mahasiswa PPL terhadap guru pembimbing di dalam kelas. Waktu yang diberikan oleh mahasiswa untuk melakukan observasi yaitu selama satu Minggu setelah penerjunan PPL. Jadwal pelaksanaan observasi menyesuaikan dengan jadwal mengajar guru pembimbing mata pelajaran masing-masing. Observasi dimaksudkan untuk memberikan gambaran yang nyata/konkret mengenai situasi pembelajaran di dalam kelas. Setelah adanya observasi, diharapkan mahasiswa mampu menganalisis situasi kelas sehingga dapat memilih metode dan media pembelajaran yang sesuai untuk diterapkan nantinya.

4. Membuat Persiapan Mengajar

Persiapan mengajar meliputi pembuatan silabus, RPP, dan pembuatan media.

a. Pengembangan Silabus

Silabus disusun berdasarkan Standar Isi, yang di dalamnya berisikan Identitas Mata Pelajaran, Kompetensi Inti, dan Kompetensi Dasar (KD), Materi Pokok/Pembelajaran, Kegiatan Pembelajaran, Penilaian, Alokasi Waktu, dan Sumber Belajar. Pengembangan silabus dapat dilakukan oleh para guru secara mandiri atau berkelompok dalam sebuah sekolah atau beberapa sekolah, Kelompok Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP), dan Dinas Pendidikan. Praktikan mengembangkan silabus secara mandiri.

b. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Dalam rangka mengimplementasikan program pembelajaran yang sudah dituangkan di dalam silabus, guru harus menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebelum melaksanakan kegiatan mengajar. RPP merupakan pegangan atau rambu-rambu bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran baik di kelas, laboratorium, dan atau lapangan untuk setiap Kompetensi Dasar. Oleh karena itu, apa yang tertuang di dalam RPP memuat semua hal terkait dengan aktivitas pembelajaran dalam upaya pencapaian penguasaan suatu Kompetensi Dasar.

Dalam menyusun RPP guru harus mencantumkan Kompetensi Inti yang menjadi dasar Kompetensi Dasar yang akan disusun dalam RPP-nya. Di dalam RPP secara rinci harus dimuat Indikator Pencapaian Pembelajaran, Materi Pembelajaran, Metode

Pembelajaran, Langkah-langkah Kegiatan pembelajaran, Sumber Belajar, dan Penilaian. RPP dalam rangka mengimplementasikan program pembelajaran yang sudah dituangkan di dalam silabus, guru harus menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). RPP merupakan pegangan bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran baik di kelas, laboratorium, dan/atau lapangan untuk setiap Kompetensi dasar. Oleh karena itu, apa yang tertuang di dalam RPP memuat hal-hal yang langsung berkait dengan aktivitas pembelajaran dalam upaya pencapaian penguasaan suatu Kompetensi Dasar. RPP yang dibuat oleh praktikan dapat dilihat pada lampiran laporan PPL.

c. Pembuatan Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan alat bantu yang dibuat oleh guru yang digunakan dalam proses pembelajaran. Media pembelajaran berfungsi untuk mempermudah kegiatan pembelajaran serta membuat pelajaran menjadi lebih menarik agar peserta didik tidak bosan dalam menerima pelajaran. Media yang digunakan harus bersifat komunikatif dan diselesaikan dengan materi yang diajarkan.

B. Pelaksanaan PPL/ Magang III (Praktik Terbimbing)

No	Hari, tanggal	Kelas	Waktu	Materi	Metode
1.	Senin 25 Juli 2016	XII C.I.	Jam 08.30- 10.30	Melaksanakan pembelajaran permainan bola besar (sepakbola) di lapangan Trirenggo. Seluruh siswa berjumlah 20 anak hadir mengikuti pembelajaran	Demonstrasi, Inclusive (cakupan), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal)
2.	Selasa, 26 Juli 2016	XII MIA 3	Jam 07.00- 08.30	Materi sepakbola (passing dengan kaki bagian dalam). Seluruh siswa hadir dalam pembelajaran ini, dengan jumlah 30 anak.	Demonstrasi, Inclusive (cakupan), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal)
		XII MIA 4	Jam ke 08.30- 10.00	Materi sepakbola (passing dengan kaki bagian dalam) di Lapangan Trirenggo. Jumlah seluruh siswa 30 anak, 2 anak ijin dan 1 anak sakit.	Demonstrasi, Inclusive (cakupan), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal)
3.	Rabu, 27 Juli 2016	XII MIA 5	Jam ke 07.00- 08.30	Materi sepakbola (passing dengan kaki bagian dalam) di Lapangan Trirenggo.	Demonstrasi, Inclusive (cakupan), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal)
		XII MIA 6	Jam 08.30- 10.00	Materi sepakbola (passing dengan kaki bagian	Demonstrasi, Inclusive

				dalam) Lapangan Trirenggo. di	(cakupan), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal)
4.	Senin,1 Agustus 2016	XII C.I	Jam 08.30-10.30	Materi pelajaran permainan Bola Basket.	Demonstrasi, Inclusive (cakupan), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal)
		XII MIA 7	Jam 11.00-11.45	Pelajaran di kelas, dengan materi NAPZA.	Demonstrasi, Inclusive (cakupan), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal)
5.	Selasa,2 Agustus 2016	XII MIA 3	Jam 07.00-08.30	Materi pelajaran permainan Bola Basket.	Demonstrasi, Inclusive (cakupan), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal)
		XII MIA 5	Jam 08.30-10.00	Materi pelajaran permainan Bola Basket.	Demonstrasi, Inclusive (cakupan), Permainan (game), Saling menilai sesama

					teman (Resiprocal)
		XII MIA 2	Jam 11.00- 11.45	Materi pembelajaran NAPZA.	Demonstrasi, Inclusive (cakupan), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal)
6.	Rabu,3 Agustus 2016	XII MIA 5	Jam 07.00- 08.30	materi pembelajaran permainan Bola Voli.	Demonstrasi, Inclusive (cakupan), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal)
		XII MIA 6	Jam 08.30- 10.00	materi pembelajaran permainan Bola Voli.	Demonstrasi, Inclusive (cakupan), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal)
7.	Kamis,4 Agustus 2016	XII IIS 1	Jam 07.00- 08.30	materi pembelajaran permainan Bola Voli.	Demonstrasi, Inclusive (cakupan), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal)
		XII MIA 2	Jam 08.30- 10.00	materi pembelajaran permainan Bola	Demonstrasi, Inclusive

				Voli.	(cakupan), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal)
		XII MIA 5	Jam 10.15- 11.00	materi pembelajaran NAPZA.	Demonstrasi, Inclusive (cakupan), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal)
		XII MIA 4	Jam 11.00- 11.45	materi pembelajaran NAPZA.	Demonstrasi, Inclusive (cakupan), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal)

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

Program praktik mengajar dilaksanakan sesuai dengan jadwal dan kebijaksanaan guru pembimbing. Praktik mengajar dimulai pada tanggal Selasa 26 Juli 2016 sampai dengan Senin 5 September 2016 dengan awal mengajar didampingi oleh guru pembimbing. Praktik mengajar tidak selalu didampingi oleh guru pembimbing melainkan mandiri. Pada praktik mengajar pertama, proses pembelajaran sudah terstruktur, namun masih terdapat kekurangan dari segi waktu mengajar. Selanjutnya guru pembimbing tetap memantau praktikan saat mengajar, kadang pada saat apersepsi, kegiatan inti, atau menutup pelajaran. Praktikan mengajar 8 kelas, yaitu C.I./MIA 1, MIA 2, MIA 3, MIA 4, MIA 5, MIA 6, MIA 7 dan IPS 1.

1. Analisis Hasil

Secara rinci, hambatan-hambatan dalam Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan yang dialami praktikan antara lain:

- a. Penggunaan metode diskusi sangat dianjurkan untuk diterapkan dalam kegiatan pembelajaran karena peserta didik di tuntut untuk berperan aktif dalam KBM baik antusias mengikuti pembelajaran olah raga, tetapi kelemahan dari metode ini yaitu terkadang peserta didik tidak bisa terkondisikan dengan baik selain itu ada beberapa peserta didik yang aktivitasnya tidak sesuai dengan konteks materi pembelajaran.
- b. Sikap siswa cukup baik dalam merespon praktikan baik selama praktek mengajar yang dilakukan selama KBM maupun diluar KBM.
- c. Hasil evaluasi pembelajaran secara umum sudah sangat memuaskan disebagian kelas.

2. Refleksi

Setelah menemui hambatan-hambatan tersebut di atas, praktikan berusaha mencari solusi untuk mengatasi atau setidaknya meminimalisasi hambatan-hambatan tersebut. Adapun cara yang ditempuh praktikan antara lain:

- a. Lebih mempersiapkan mental serta penguasaan materi agar lebih percaya diri dalam melaksanakan kegiatan praktek mengajar.
- b. Mendesain materi semenarik mungkin agar peserta didik lebih tertarik dalam mengikuti pelajaran.
- c. Jika peserta didik masih ada yang tidak dapat dikondisikan, mahasiswa melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik tersebut.
- d. Selalu memotivasi siswa untuk aktif positif dalam pembelajaran di kelas.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari serangkaian pelaksanaan kegiatan PPL di SMA N 2 Bantul pada bulan Juli-September dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Praktik Pengalaman Lapangan merupakan wahana yang tepat bagi mahasiswa calon guru untuk dapat mempraktekkan ilmu yang diperoleh dari kampus UNY.
2. Kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperoleh pengalaman yang faktual sebagai bekal untuk menjadi tenaga kependidikan yang kompeten dalam bidang masing-masing.
3. Praktik Pengalaman Lapangan merupakan pengembangan dari empat kompetensi bagi praktikan, yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional.
4. Praktik merupakan pengalaman menambah bekal bagi calon guru di luar tugas mengajar.

B. Saran

Berdasarkan pelaksanaan PPL selama kurang lebih 2 bulan di SMA N 2 Bantul, ada beberapa saran yang praktikan sampaikan yang mungkin dapat digunakan sebagai masukan, antara lain:

1. Untuk pihak UNY (UPPL):

- a. Pembekalan dan monitoring merupakan salah satu kunci keberhasilan pelaksanaan PPL. Diharapkan pembekalan PPL lebih diefektifkan (pembuatan proposal, pembuatan laporan PPL, dll) ada format laporan yang baku dan monitoring atau pemantauan kegiatan PPL dapat dioptimalkan.
- b. Pihak UPPL sebaiknya memberi keterangan yang jelas mengenai alokasi danaPPL dan meningkatkan fasilitas yang diberikan kepada mahasiswa.
- c. Lebih memperhatikan antara kebutuhan sekolah lokasi PPL dengan jumlah mahasiswa praktikan bidang studi tersebut agar tidak terjadi kelebihan atau kekurangan jam mengajar.
- d. Kemitraan dan komunikasi antara UNY dan SMA N 2 Bantul lebih ditingkatkan lagi demi kemajuan dan keberhasilan program PPL UNY serta kemajuan dan keberhasilan SMA N 2 Bantul.

2. Untuk pihak Sekolah

- a. Sebaiknya ada gambaran-gambaran program kerja yang jelas sehingga program PPL dapat disesuaikan dengan program disekolah.
- b. Untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia untuk siswa, perlu ditingkatkan lagi dukungan yang kuat dari pihak sekolah terhadap organisasi siswa di sekolah khususnya OSIS dan kerohanian.
- c. Koordinasi untuk mahasiswa terbimbing lebih ditingkatkan agar terjadi kesinambungan dalam upaya mahasiswa melakukan Praktik Pengalaman Lapangan.
- d. Kemajuan yang telah dicapai SMA N 2 Bantul dari kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler hendaklah senantiasa dipertahankan bahkan jika mungkin ditingkatkan.
- e. Tetap terbinanya hubungan yang baik antara mahasiswa dengan seluruh keluarga besar SMA N 2 Bantul, meskipun kegiatan PPL tahun 2016 telah berakhir.

3. Untuk pihak mahasiswa PPL

- a. Dalam kegiatan PPL, mahasiswa hendaknya mencari data informasi yang akurat mengenai sekolah.
- b. Praktikan sebaiknya menjalin hubungan komunikasi yang baik dengan seluruh warga sekolah dan berperan sebagaimana mestinya.
- c. Saling menghargai dan menghormati antaranggota kelompok dan selalu menjaga kekompakan demi kelancaran pelaksanaan kegiatan PPL.

DAFTAR PUSTAKA

- Pusat Pengembangan PPL & PKL. 2016. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: UNY Press
- Tim Pembekalan PPL UNY. 2016. *Materi Pembekalan PPL*. Yogyakarta: UNY Press
- Tim Penyusun Panduan PPL. 2016. *Panduan PPL/ Magang III*. Yogyakarta: UNY Press

LAMPIRAN



MATRIK PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMA N 2 Bantul

NAMA MAHASISWA : Sholihan

ALAMAT SEKOLAH : Jl. RA. Kartini, Trirenggo, Bantul, Kode Pos 55714 Yogyakarta

NO. MAHASISWA : 13601241066

GURU PEMBIMBING : Suwondo, S.Pd

FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Drs.Suhadi, M.Pd

No	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu									Jumlah Jam
		I 18-22 Juli	II 25-29 Juli	III 1-5 Agustus	IV 8-12 Agustus	V 15-19 Agustus	VI 22-26 Agustus	VII 29-2 September	VIII 5-9 September	IX 12-16 September	
I. Kegiatan Mengajar											
1	Pembuatan Program Kerja PPL										
	a. Observasi Kelas	2.5									2.5
	b. Menyusun Matriks Program Kerja PPL	3									3



MATRIK PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

2	Administrasi Pembelajaran Guru										
	a. Pembuatan RPP	3	5	4	3	5	2	4			26
	b. Konsultasi RPP	1	1	2	1	1	1	1			8
	c. Silabus	1									1
	d. Kalender Akademik						2	2			4
	e. Menghitung Minggu Efektif						2	2			4
	f. Pembuatan Program Tahunan						3	3			6
	g. Pembuatan Program Semester						3	3			6
3	Membuat Media Pembelajaran (Powerpoint, dll)										
	a. Persiapan	2	2	2	2	2	2				12
	b. Evaluasi	1	1	1	1	1	1				6
4	Praktik Mengajar Terbimbing										
	b. Pelaksanaan		9.5	14.5	14.5	10.5	13.5	14.5			77
	c. Evaluasi		1	1	1	1	1	1			6
5	Bimbingan dan Evaluasi Praktik Mengajar dengan Guru		1	1	1	1	1	1			6
6	Bimbingan dengan DPL			2	1	1					4



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIK PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

II. Kegiatan Non Mengajar											
1	Kegiatan Sekolah										
	a. Upacara Bendera Hari Senin		1		1		1	1	1		5
	b. Upacara Kemerdekaan 17 Agustus					1					1
2	Administrasi Data Siswa Baru		2								2
3	Melaksanakan Piket 3S (Senyum Sapa Salam)	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	4.5
	Melaksanakan Piket Jaga Lobi	3	6	6	6	6	6	6	6	6	51
4	Pembuatan Laporan PPL						2	2	4	4	12
5	Kerja bakti hari krida						2				2
6	Membersihkan gudang sarpras olahraga							2			2
7	Membersihkan Perpustakaan							2	2	2	6
	Jumlah Jam	17	30	34	32	30	43	45	13.5	12.5	<u>257</u>



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIK PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Bantul, 15 September 2016

Mengetahui/Menyetujui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Drs. Suhadi, M.Pd

Suwondo, S.Pd.

Sholihan

NIP. 196005051988031006

NIP. 197506152000121005

NIM. 13601241066



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMA N 2 Bantul
ALAMAT SEKOLAH : Jl. RA. Kartini, Trirenggo, Bantul, Kode Pos
55714 Yogyakarta
GURU PEMBIMBING : Suwondo, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Sholihan
NO. MAHASISWA : 13601241066
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Suhadi, M.Pd

No.	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/Kuantitatif	Hambatan	solusi
1.	Jumat 26 Februari 2016	07.30 – 11.00	Penyerahan Mahasiswa PPL dan Observasi/orientasi Awal	Penyerahan mahasiswa PPL UNY 2016 diikuti 22 mahasiswa dari 11 jurusan (BK, Pend. Bahasa Inggris, Pend. Biologi, Pend. Fisika, Pend. Kimia, Pend. Geografi, PKNH, Pend. Sejarah, Pend. Sosiologi, PJKR dan Pend. Ekonomi) dilaksanakan di Ruang R.A. Kartini SMA N 2 Bantul. Mahasiswa PPL diserahkan oleh DPL Pamong Bapak Ervan Priyambodo dan diterima oleh Wakil Kepala Sekolah Bapak Jumarudin dan Koordinator PPL		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				SMA N 2 Bantul, Bapak Dedy.		
2.	Jumat, 18 Mei 2016	06.30 – 11.00	Lanjutan Observasi Kelas beserta Fasilitas yang tersedia di SMA N 2 Bantul	Observasi lanjutan diikuti oleh 7 mahasiswa dengan tujuan observasi Kelas, Kondisi Sekolah, Perpustakaan, Koperasi dan Laboratorium. Observasi kelas dilakukan di kelas XI IPS 1 yang terdiri dari 24 siswa, 11 siswa laki – laki dan 13 siswa perempuan.		
3.	jumat, 24 juni 2016	08.00 – 14.00	Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB) Tahun Ajaran 2016/ 2017	PPDB SMA N 2 Bantul hari ke tiga berlangsung lancar, pelaksanaan PPDB dilaksanakan secara online diikuti oleh 5 mahasiswa PPL dan di dampingi oleh 2 orang guru di ruang Komputer dan bertugas untuk <i>input</i> data calon peserta didik pada laman pendaftaran <i>online</i> .		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

4.	Selasa, 28 juni 2016	08.00 – 11.00	Ujian Peminatan Siswa Kelas X SMA N 2 Bantul Tahun Ajaran 2016/2017	Ujian Peminatan siswa kelas X dibagi menjadi 8 kelas. Mahasiswa PPL bertugas sebagai pengawas ujian. Kegiatan diikuti oleh 14 mahasiswa PPL. Setelah selesai mengawasi ujian, mahasiswa PPL diminta untuk mengoreksi jawaban siswa.		
5.	Senin, 18 Juli2016	07.00 – 07.30	Apel Pembukaan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS)	Apel dilakukan di lapangan basket SMA N 2 Bantul. Petugas apel dari Kepala Sekolah dan Dewan Upacara. Apel MPLS diikuti oleh seluruh civitas akademika SMA N 2 Bantul mulai dari siswa – siswi kelas X sampai dengan kelas XII beserta guru dan karyawan.		
		07.30 – 08.30	AMT Kepala SMA N 2 Bantul	AMT dilaksanakan di Aula SMA N 2 Bantul dan diikuti oleh seluruh siswa – siswi baru kelas X MIPA dan IPS yang		



				berjumlah 245 anak. Pembicara dalam acara ini adalah Drs. Isdarmoko, M.Pd, M.M.Par selaku kepala SMA N 2 Bantul. Mahasiswa PPL UNY bertugas dalam pengondisian peserta dan persiapan acara.		
		08.30 – 09.45	Pengenalan Lingkungan SMA N 2 Bantul	Dilakukan di seluruh kompleks SMA N 2 Bantul. Pengenalan lingkungan sekolah bertujuan untuk mengenalkan lingkungan yang baru bagi siswa – siswi kelas X. Mahasiswa PPL bertugas dalam mendampingi siswa berkeliling mengitari lingkungan sekolah untuk mengenal ruang dan berbagai sarana prasarana yang ada di sekolah. Kegiatan ini diikuti siswa kelas X MIPA dan IPS sejumlah 245		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				siswa.		
		11.00 – 11.55	Sosialisasi Tata Tertib Lalu Lintas	Kegiatan ini dilaksanakan di Aula, diikuti 245 siswa kelas X MIPA dan IPS. Pembicara dalam kegiatan ini dari Polres Bantul. Mahasiswa PPL mendampingi		
		12.30 – 13.25	Kegiatan 3R (Reduce, Reuse, Recycle)	Mengisi materi mengenai 3R di kelas X IPS 2 . Jumlah peserta didik di kelas X IPS 2 sejumlah 35 orang.		
		13.25 – 13.45	Bersih-bersih ruang kelas	Seluruh peserta didik kelas X IPS 2 secara bersama-sama membersihkan ruang kelas sebelum pulang.		
		14.00 – 15.00	Evaluasi Kegiatan	Seluruh mahasiswa PPL sejumlah 22 mahasiswa melakukan evaluasi kegiatan MPLS hari ini, di basecamp yang disediakan oleh sekolah.		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

6.	Selasa 19 Juli 2016	06.30-07.00	Jaga Piket Salaman di pintu gerbang	Diikuti 9 orang anggota PPL SMA N 2 Bantul, Yogyakarta Dapat mengetahui siswa-siswi SMA N 2 Bantul dari kelas X, XI, XII dan guru-guru.		
		07.00 – 07.15	Tadarus dan doa pagi	Diikuti 35 siswa kelas X IPS 2 Anggota PPL 3 orang untuk mendampingi. Banyak yang tidak membawa alqur'an adik-adiknya.		
		07.15 – 07.45	Games	Dilakukan oleh 3 anggota PPL dan 35 anak kelas X IPS 2 di dalam ruang kelas.		
		07.45-08-45	Sekolah Adiwiyata dan sekolah sehat dan sosialisasi Divisi	Anggota PPL 3 Orang menyanyikan mars SMA N 2 Bantul, Yogyakarta Bersama adik-adik X IPS 2 yang		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				berjumlahsekitar 35		
		09.00-11.00	Mendampingi Sosialisasi HIV,AIDS dan Narkoba	Di ikuti oleh 245 Siswa baru, 22 anggota PPL dan pembicara dari dinas kesehatan Membicarakan bahaya HIV/AIDS dan narkoba gimana cara penularannya dan solusi apa untuk menghindarinya dan bahaya apa kalau terkena HIV/AIDS dan Narkoba.		
		11.00-12.00	Mendampingi Sosialisasi empat pilar	Di ikuti oleh 245 Siswa baru,22 anggota PPL dan pembicara dari Kodim		
		12.30-13.30	Pengenalan sarana dan prasarana sekolah dilanjutkan bersih-bersih	Dilakukanoleh 3 anggota PPL dan 35 anak kelas X IPS 2 keliling sekolah memperkenalkan prasarana sekolah misalnya: lab,ruang computer, ruang guru, TU, kantin ,dll.		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

7.	Rabu 20 Juli 2016	06.30-07.00	Jaga Piket Salaman di pintu gerbang	Diikuti 8 orang anggota PPL SMA N 2 Bantul, Yogyakarta Dapat mengetahui siswa-siswi SMA N 2 Bantul dari kelas X, XI, XII dan guru-guru		
		07.00 – 07.15	Tadarus dan doa pagi	Diikuti 35 siswa kelas X IPS 2 dan 3 anggota PPL Adiknya sangat tenang saat membaca alqur'an walaupun masih banyak yang belum membawa alqur'an.		
		07.15 - 09.00	Outbound	Diikuti oleh 245 Siswa baru,22 anggota PPL Outbondnya seperti: panjang-panjangan		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				<p>, yang pakai kertas Koran, sepatu dilemparin ,dll.</p> <p>Saya menjadi L.O mendampingi 2 kelompok, mengarahkan untuk ke pos berikutnya. Mereka terlihat senang dan antusias.</p>		
		09.15 – 10.45	Mendampingi Sosialisasi Lingkungan Hidup	Diikuti oleh 245 Siswa baru, 22 anggota PPL dan pembicara dari BLH		
		13.00-13.30	Mengikuti Apel penutupan MPLS	Diikuti oleh 245 Siswa baru,22 anggota PPL, guru dan panitia. <p>Tempat di aula SMA N 2 Bantul dengan upacara penutupan dan diakhiri salam-salamanan antara anggota PPL, guru dan adik-adik.</p>		
8.	Kamis	06.30-07.00	Jaga Piket Salaman di	Diikuti 8 orang anggota PPL SMA N 2		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

	21 Juli 2016		pintu gerbang	Bantul, Yogyakarta Dapat mengetahui siswa-siswi SMA N 2 Bantul dari kelas X, XI, XII dan guru-guru		
		07.00-08.30	Kerjabakti	Mendampingi anak X IPS 2 dan ikut kerja bakti bersama adik-adik di taman sekolah dekat aula mulai dari menyapu, mencabut rumput-rumput liar, sekitar 20 siswa X IPS 2 dan 3 anggota PPL.		
		08.30-10.00	Perkenalan dan melihat guru mengajar	Ikut masuk di kelas XII MIA 2, di perkenalkan kepada adik-adik sebagai mahasiswa PPL yang nantinya akan mengajar kelas mereka. Kemudian melihat dan mengamati bagaimana guru		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				pembimbing saya dalam mengajar.		
		10.15-11.00	Perkenalan dan melihat guru mengajar	Ikut masuk di kelas XII MIA 5, di perkenalkan kepada adik-adik sebagai mahasiswa PPL yang nantinya akan mengajar kelas mereka. Kemudian melihat dan mengamati bagaimana guru pembimbing saya dalam mengajar.		
		11.00-11.45	Perkenalan dan melihat guru mengajar	Ikut masuk di kelas XII MIA 4, di perkenalkan kepada adik-adik sebagai mahasiswa PPL yang nantinya akan mengajar kelas mereka. Kemudian melihat dan mengamati bagaimana guru pembimbing saya dalam mengajar.		
9.	Jumat 22 Juli 2016	06.30-07.00	Piket 3S	Piket 3S (Senyum, Salam dan Sapa). Sejumlah 8 mahasiswa piket, menyalami		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				siswa-siswi dan guru-guru yang datang.		
		07.00-09-40	Piket Lobi	Menjaga lobi dengan 3 mahasiswa lain. Tugasnya seperti memberikan surat ijin jika ada yang ingin meninggalkan / masuk ke sekolah, menanyakan dan menyampaikan keperluan termasuk mengantarkan jika ada tamu yang datang ke sekolah, dan lain sebagainya.		
		18.30-22.30	Membuat RPP	Membuat RPP untuk materi pembelajaran salah satu permainan bola besar (sepakbola), passing dengan kaki bagian dalam		
10	Senin 25 Juli 2016	07.00-08.00	Upacara Bendera	Mengikuti kegiatan rutin upacara bendera bersama 22 mahasiswa PPL, guru-guru dan seluruh siswa kelas X – XII		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

		08.30-10.30	Mengajar	Melakukan perkenalan sebentar di kelas XII C.I bersama guru pembimbing setelah itu melaksanakan pembelajaran permainan bola besar (sepakbola) di lapangan Trirenggo. Seluruh siswa berjumlah 20 anak hadir mengikuti pembelajaran.		
		11.00-13.00	Menjaga Piket Lobi Sekolah	Menjaga lobi dengan 3 mahasiswa lain. Tugasnya seperti memberikan surat ijin jika ada yang ingin meninggalkan / masuk ke sekolah, menanyakan dan menyampaikan keperluan termasuk mengantarkan jika ada tamu yang datang ke sekolah, dan lain sebagainya.		
11	Selasa	07.00-08.30	Mengajar	Melakukan perkenalan bersama guru pembimbing di kelas XII MIA 3 dan		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

	26 Juli 2016			langsung memberikan materi sepakbola (passing dengan kaki bagian dalam). Seluruh siswa hadir dalam pembelajaran ini, dengan jumlah 30 anak.		
		08.30-10.00	Mengajar	Melakukan perkenalan bersama guru pembimbing di kelas XII MIA 4 kemudian langsung memberikan materi sepakbola (passing dengan kaki bagian dalam) di Lapangan Trirenggo. Jumlah seluruh siswa 30 anak, 2 anak ijin dan 1 anak sakit.		
		12.15-14.30	Piket Lobi	Bertugas menjaga lobi dengan 3 mahasiswa lain.		
12	Rabu 27 Juli 2016	07.00-08.30	Mengajar	Melakukan perkenalan bersama guru pembimbing di kelas XII MIA 5 kemudian langsung memberikan materi sepakbola		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				(passing dengan kaki bagian dalam) di Lapangan Trirenggo.		
		08.30-10.00	Mengajar	Melakukan perkenalan bersama guru pembimbing di kelas XII MIA 6 kemudian langsung memberikan materi sepakbola (passing dengan kaki bagian dalam) di Lapangan Trirenggo.		
13	Jumat 29 Juli 2016	06.30-07.30	Piket 3S	Bertugas piket 3S (Senyum Sapa dan Salam) bersama 7 mahasiswa lain dan 2 guru.		
		07.00-11.15	Piket Lobi	Piket menjaga lobi dengan 3 mahasiswa lain.		
14	Senin 1 Agustus 2016	08.30-10.30	Mengajar	Mengajar XII C.I materi pelajaran permainan Bola Basket.		



LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

15		11.00-11.45	Mengajar	Memberikan materi pelajaran di kelas XII MIA 7, dengan materi NAPZA.		
16		12.15-13.45	Piket Lobi	Bertugas menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.		
17	Selasa 2 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 3, materi pelajaran permainan Bola Basket.		
18		08.30-10.00	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 5 materi pelajaran permainan Bola Basket.		
19		11.00-11.45	Mengajar	Memberikan pelajaran teori di kelas XII MIA 2, materi pembelajaran NAPZA.		
20	Rabu 3 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 5, materi pembelajaran permainan Bola Voli.		
21		08.30-10.00	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 6, materi		



LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

				pembelajaran permainan Bola Voli.		
22		12.15-13.45	Piket Lobi	Menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.		
23	Kamis 4 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Memberikan pembelajaran kelas XII IIS 1, materi pembelajaran permainan Bola Voli.		
24		08.30-10.00	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 2, materi pembelajaran permainan Bola Voli.		
25		10.15-11.00	Mengajar	Mengajar teori di kelas XII MIA 5, materi pembelajaran NAPZA.		
26		11.00-11.45	Mengajar	Mengajar teori di kelas XII MIA 4, materi pembelajaran NAPZA.		
27	Jumat 5 Agustus 2016	06.30-07.00	Piket 3S	Piket 3S (Senyum Sapa dan Salam) bersama 4 mahasiswa PPL UNY, 2 mahasiswa PPL STIQ An Nur, dan 2		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				mahasiswa PPL UAD.		
28		09.40-11.15	Piket Lobi	Piket menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.		
29	Senin 8 Agustus 2016	07.00-08.00	Upacara Bendera	Mengikuti upacara bendera bersama guru-guru , 22 mahasiswa PPL UNY, 4 mahasiswa STIQ An Nur, 12 mahasiswa PPL UAD, mahasiswa PPG SM3T UNY dan seluruh siswa kelas X dan XI.		
30		08.30-10.30	Mengajar	Mengajar di kelas XII C.I dengan materi pembelajaran modifikasi permainan softball di lapangan Tlirenggo. Sejumlah 20 siswa hadir.		
31		11.00-11.45	Mengajar	Melanjutkan materi pembelajaran NAPZA di kelas XII MIA 7.		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

32		12.00-13.30	Piket lobi	Piket menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.		
33	Selasa 9 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran modifikasi permainan softball kelas XII MIA 3 di Lapangan Trirenggo.		
34		08.30-10.00	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran modifikasi permainan softball kelas XII MIA 4 di Lapangan Trirenggo.		
35		11.00-11.45	Mengajar	Memberikan Games Education di kelas XII MIA 2, berkolaborasi dengan mahasiswa dari jurusan Pendidikan BK (Bimbingan dan Konseling).		
36	Rabu 10 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Memberikan materi pelajaran modifikasi permainan softball untuk kelas XII MIA 5, di lapangan Trirenggo.		



LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

37		08.30-10.00	Mengajar	Memberikan materi pelajaran modifikasi permainan softball untuk kelas XII MIA 6 di lapangan Trirenggo.		
38		12.00-13.45	Piket Lobi	Menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.		
39	Kamis 11 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Mengajar kelas XII IIS 1 dengan materi pelajaran modifikasi permainan softball di lapangan Trirenggo.		
40		08.30-10.00	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 2 dengan materi pelajaran modifikasi permainan softball di lapangan Trirenggo.		
41		10.15-11.00	Mengajar	Memberikan materi pelajaran NAPZA di kelas XII MIA 5.		
42		11.00-11.45	Mengajar	Memberikan materi pelajaran NAPZA di kelas XII MIA 5.		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

43	Jumat 12 Agustus 2016	06.30-07.00	Piket 3S	Bertugas piket 3S (Senyum Sapa dan Salam). Sejumlah 4 mahasiswa PPL UNY, 2 mahasiswa PPL STIQ An Nur, 2 mahasiswa PPL UAD.		
44		09.40-11.15	Piket Lobi	Piket menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.		
45	Senin 15 Agustus 2016	08.30-09.10	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran NAPZA di kelas XII C.I (menampilkan video, membagi kelompok untuk mendiskusikan pokok bahasan yang ditentukan, mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas).		
		09.10-10.30	Mengajar	Praktek olahraga untuk kelas XII C.I dengan materi Aktivitas Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)		



LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

		11.00-11.45	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran NAPZA di kelas XII MIA 7 (menampilkan video, membagi kelompok untuk mendiskusikan pokok bahasan yang ditentukan, mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas). Seluruh siswa hadir, sejumlah 30 anak.		
		12.00-13.45	Piket Lobi	Bertugas menjaga lobi dilakukan oleh 4 mahasiswa		
46	Selasa 16 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan) di kelas XII MIA 3. Dari 30 siswa, 1 siswa sakit dan tidak hadir.		
		08.30-10.00	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan) di kelas XII MIA 4.		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				Seluruh siswa hadir (30 anak).		
		11.00-11.45	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran NAPZA di kelas XII MIA 2 (menampilkan video, membagi kelompok untuk mendiskusikan pokok bahasan yang ditentukan, mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas).		
		12.00-13.30	Piket Lobi	Bertugas menjaga lobi dengan 3 mahasiswa lain.		
47	Rabu 17 Agustus 2016	07.15-08.30	Upacara	Melaksanakan upacara memperingati HUT RI ke-71. dengan seluruh warga SMA N 2 Bantul.		
48	Kamis 18 Agustus	07.00-08.30	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan) di kelas XII IIS 1.		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

2016						
		08.30-10.00	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan) di kelas XII MIA 2.		
		10.15-11.00	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran NAPZA di kelas XII MIA 5 (menampilkan video, membagi kelompok untuk mendiskusikan pokok bahasan yang ditentukan, mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas).		
		11.00-11.45	Mengajar	Memberikan materi pembelajaran NAPZA di kelas XII MIA 4 (menampilkan video, membagi kelompok untuk mendiskusikan pokok bahasan yang ditentukan, mempresentasikan hasil		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				diskusi di depan kelas).		
		12.00-14.15	Membuat RPP	Membuat RPP materi Bulutangkis.		
		19.00-23.00	Membuat RPP dan Media Pembelajaran	Membuat RPP Materi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan membuat media pembelajaran (Power Point dan Video).		
49	Jumat 19 Agustus 2016	06.30-07.00	Piket 3S	Piket 3S (Senyum Sapa dan Salam), bersama 7 mahasiswa lain		
50		07.00-09.40	Piket Lobi	Piket jaga lobi, sejumlah 4 mahasiswa.		
51		10.00-11.00	Konsultasi	Melakukan konsultasi mengenai RPP materi Bulutangkis dengan guru pembimbing.		
52		12.30-13.30	Revisi	Merevisi RPP berdasarkan dari hasil		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				konsultasi dengan guru pembimbing.		
53	Senin 22 Agustus 2016	07.00-08.00	Upacara Bendera	Mengikuti upacara bendera bersama 22 mahasiswa, guru-guru dan semua siswa kelas X - XI		
54		08.00-09.00	Kerja bakti (Krida)	Seluruh warga SMA N 2 Bantul melakukan kerja bakti memperingati hari Krida		
55		09.15-11.00	Mengajar	Melaksanakan pembelajaran di kelas XII C.I dengan materi pembelajaran Bulutangkis di Aula SMA N 2 Bantul. Sejumlah 20 siswa hadir semua.		
56		11.00-11.45	Mengajar	Melaksanakan pembelajaran di kelas XII MIA 7, melanjutkan materi NAPZA (siswa mempresentasikan hasil diskusi)		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

57		13.00-13.30	Konsultasi	Konsultasi dengan guru pembimbing mengenai RPP serta media pembelajaran materi PHBS.		
58		13.45-14.30	Piket Lobi	Menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.		
59	Selasa 23 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Melaksanakan pembelajaran di kelas XII MIA 3 dengan materi permainan Bulutangkis di Aula. Jumlah siswa 30, 1 siswa tidak berangkat tanpa keterangan.		
60		08.30-10.00	Mengajar	Melaksanakan pembelajaran dengan materi permainan Bulutangkis di kelas XII MIA 4 di Aula. Dari seluruh siswa yang berjumlah 30 anak, 1 anak tidak hadir karena sakit.		
61		11.00-11.45	Mengajar	Melaksanakan pembelajaran di kelas XII MIA 2 dengan materi PHBS (Perilaku		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				Hidup Bersih dan Sehat), siswa mengamati sebuah video, menuliskan apa yang mereka tangkap sebagai hasil dari mengamati video, merangkai dan membahas bersama-sama. Seluruh 30 siswa hadir.		
62	Rabu 24 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 5 materi pembelajaran permainan Bulutangkis di Aula. Siswa hadir semua sejumlah 30 anak.		
63		08.30-10.00	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 6 materi pembelajaran permainan Bulutangkis di Aula. Sejumlah 29 siswa hadir dan 1 siswa ijin.		
64		12.00-13.45	Piket Lobi	Menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

65	Kamis 25 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Mengajar di kelas XII IIS 1, materi pembelajaran permainan Bulutangkis di Aula. 29 siswa mengikuti pembelajaran, 1 anak tidak hadir karena sakit.		
66		08.30-10.00	Mengajar	Mengajar di kelas XII MIA 2, materi pembelajaran permainan Bulutangkis di Aula.		
67		10.15-11.00	Mengajar	Mengajar teori di kelas XII MIA 5, materi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), siswa mengamati video, menuliskan sebagai hasil pengamatannya, re-tell (menceritakan kembali) dan membahasnya bersama-sama. Sejumlah 30 siswa hadir semua.		
68		11.00-11.45	Mengajar	Mengajar teori di kelas XII MIA 6, materi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat),		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				siswa mengamati video, menuliskan sebagai hasil pengamatannya, re-tell (menceritakan kembali) dan membahasnya bersama-sama. Sejumlah 29 siswa hadir, 1 siswa ijin.		
69	Jumat 26 Agustus 2016	06.30-07.00	Piket 3S	Piket 3S (Senyum Sapa dan Salam), 4 mahasiswa PPL UNY, 2 mahasiswa PPL STIQ An Nur dan 2 mahasiswa PPG SM3T UNY.		
70		07.00-11.15	Piket Lobi	Menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.		
71	Senin 29 Agustus 2016	07.00-08.00	Upacara Bendera	Mengikuti upacara bendera bersama guru-guru, 22 mahasiswa PPL UNY, 4 mahasiswa PPL STIQ An Nur, mahasiswa PPG SM3T UNY dan seluruh siswa kelas X dan XI.		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

72		08.30-10.00	Mengajar	Mengajar di kelas XII C. Idengan materi senam lantai (rol depan dan rol belakang) di Aula. Sejumlah 20 siswa hadir.		
73		11.00-11.45	Mengajar	Memberikan materi pelajaran PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di kelas XII MIA 7.		
74	Selasa 30 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 3 dengan materi pelajaran senam lantai (rol depan dan rol belakang).		
75		08.30-10.00	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 4 dengan materi pelajaran senam lantai (rol depan dan rol belakang).		
76		11.00-11.45	Mengajar	Mengajar teori materi di kelas XII MIA 2, dengan materi pelajaran PMS (Penyakit		



LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

				Menular Seksual).		
77	Rabu 31 Agustus 2016	07.00-08.30	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 5 materi pelajaran senam lantai (rol depan dan rol belakang) di Aula		
78		08.30-10.00	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 6 materi pelajaran senam lantai (rol depan dan rol belakang) di Aula		
79		10.30-11.30	Membersihkan gudang	Membersihkan gudang bersama 2 guru olahraga SMA N 2 Bantul.		
80	Kamis 1 September 2016	07.00-08.30	Mengajar	Mengajar kelas XII IIS 1, materi pembelajaran Senam Lantai (rol depan dan rol belakang), tempat di Aula.		
81		08.00-10.00	Mengajar	Mengajar kelas XII MIA 2, materi pembelajaran Senam Lantai (rol depan		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

				dan rol belakang), tempat di Aula.		
82		10.15-11.00	Mengajar	Mengajar teori di kelas XII MIA 5, materi pembelajaran PMS (Penyakit Menular Seksual).		
83		11.00-11.45	Mengajar	Mengajar teori di kelas XII MIA 4, materi pembelajaran PMS (Penyakit Menular Seksual).		
84	Jumat 2 September 2016	06.30-07.00	Piket 3S	Piket 3S (Senyum Sapa dan Salam). 4 mahasiswa PPL UNY, 2 mahasiswa PPG SM3T UNY dan 3 guru.		
85		09.40-11.15	Piket lobi	Piket menjaga lobi. Sejumlah 4 mahasiswa.		
86	Senin 5 September	07.00-07.45	Upacara Bendera	Mengikuti upacara bendera. Seluruh siswa kelas X, XI, guru-guru, 22		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

	2016			mahasiswa PPL UNY, 4 mahasiswa STIQ An-Nur dan mahasiswa PPG SM3T UNY.		
87		08.00-09.00	Upacara dan Orasi	Mengikuti upacara gerakan Literasi dan Orasi yang dilakukan oleh calon ketua OSIS SMA N 2 Bantul tahun ajaran 2016/2017.		
8 8 .		11.00-11.45	Mengajar	Mengajar teori di kelas XII MIA 7.		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PPL UNY
TAHUN 2016

F02

Untuk
Mahasiswa

Bantul, 15 september 2016

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

Drs. Suhadi, M.Pd

Suwondo, S.Pd

Sholihan

NIP. 196005051988031006

NIP. 197506152000121005

NIM. 13601241066



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PPL
TAHUN 2016

F03

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMA N 2 BANTUL

NAMA MAHASISWA : Sholihan

ALAMAT SEKOLAH : Jl. RA. Kartini, Trirenggo, Bantul, Kode Pos
55714 Yogyakarta

NO. MAHASISWA : 13601241066

FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR

GURU PEMBIMBING : Suwondo, S.Pd.

DOSEN PEMBIMBING : Drs. Suhadi, M.Pd

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	SERAPAN DANA (DALAM RUPIAH)			
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Sponsor/ Lembaga Lainnya	Jumlah
1	Penyusunan RPP	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran selama praktik mengajar terbimbing telah mencapai 9 RPP		Rp50.000,-		
2.	Media Pembelajaran	Media Pembelajaran selama praktik mengajar terbimbing yang digunakan untuk kelas XII		Rp20.000,-		
3.	Praktik mengajar	Selama PPL sudah mencapai 60 kali				



		<p>pertemuan dengan rincian:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Kelas C.I. (7 kali)b. Kelas XII MIA 2 (10 kali)c. Kelas XII MIA 3 (6 kali)d. Kelas XII MIA 4 (8 kali)e. Kelas XII MIA 5 (12 kali)f. Kelas XII MIA 6 (6 kali)g. Kelas XII MIA 7 (6 kali)h. Kelas XII IPS 1 (5 kali)				
4.	Analisis hasil dan evaluasi pembelajaran	Mengetahui taraf kemampuan siswa dalam menyerap materi yang telah diberikan setiap pertemuan dengan melakukan pretest dan posttest				
5.	Penyusunan Laporan PPL	Laporan PPL		Rp100.000,-		



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PPL
TAHUN 2016

F03
Untuk Mahasiswa

Keterangan : semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan/ dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku dilokasi setempat.

Bantul, 15 September 2016

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Pembimbing,

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa,

Drs.Isdarmoko, M.Pd, M.MPar.
NIP. 196407271993031003

Suwondo, S.Pd
NIP. 197506152000121005

Drs. Suhadi, M.Pd
NIP. 197506152000121005

Sholihan
NIM. 13601241066



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN HASIL KERJA PPL
TAHUN 2016

F03
Untuk
Mahasiswa



KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/ LEMBAGA
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN

F04
UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah/ Lembaga : SMA N 2 BANTUL
 Alamat Sekolah/ Lembaga : Jl. RA. Kartini, Trirenggo Bantul, kode Pos 55714 Yk Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga :
 Nama DPL PPL/ Magang III : Ds. Suhadi, M Pd.
 Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : Pjkr / fakultas. Ilmu keolahragaan.
 Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2 (Dua)

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1	21 Juli 2016	2	Konsultasi Pembuatan Silabus, RPP.		
2	26 Juli 2016	1	Konsultasi Pembuatan RPP Akademik.		
3	15 Agustus 2016	1	Konsultasi Pembuatan Rpp Permainan.		
4	27 Agustus 2016	2	Konsultasi Pembuatan Laporan.		

PERHATIAN :

- ☐ Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL/ Magang III (1 kartu untuk 1 prodi).
- ☐ Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini harap diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PPL/Magang III setiap kali bimbingan di lokasi.
- ☐ Kartu bimbingan PPL/Magang III ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL/Magang III untuk keperluan administrasi.

Mengetahui,
Kepala Sekolah / Lembaga

.....

Mhs PPL/ Magang III Prodi

.....



FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DIKELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

NPma.1
Untuk Mahasiswa

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

NAMA SEKOLAH : SMA N 2 BANTUL
ALAMAT SEKOLAH : Jl. RA. Kartini, Tirirenggo, Bantul, Kode Pos 55714 Yogyakarta
TANGGAL OBSERVASI : Jumat, 18 Mei 2016
PUKUL : 06.30 – 11.00 WIB
NAMA MAHASISWA : Sholihan
NIM : 13601241066
PRODI : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A. Perangkat Pembelajaran		
1.	Kurikulum 2013	Kurikulum yang berlaku di SMA N 2 BANTUL yaitu Kurikulum 2013. Pembelajaran di sekolah ini berorientasi pada pendalaman materi melalui proses pendidikan, tidak hanya berorientasi pada hasil belajar.
2.	Silabus	Silabus disusun oleh pemerintah secara persepakatan guru se-indonesia dan menjadi acuan pembelajaran semua guru sma/smk/ma di seluruh indonesia. Dengan hal ini, diharapkan semua guru mata pelajaran mempunyai silabus.
3.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	RPP yang disusun oleh guru digunakan untuk 1x pertemuan 1 (minggu sekali). Penyusunan RPP oleh guru mata pelajaran sudah cukup bagus.
B. Proses Pembelajaran		
1.	Membuka Pelajaran	Guru membuka kegiatan pembelajaran dengan salam, serta menanyakan kondisi siswa apakah ada yang kurang sehat pada pertemuan ini, kemudian mengabsen siswa untuk mengetahui apakah ada siswa yang izin, alfa maupun sakit. Setelah itu guru mereview sekilas materi pembelajaran pada pertemuan sebelumnya agar siswa ingat kembali.



FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

NPma.1

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri
Yogyakarta

2.	Penyajian Materi	Dalam menyajikan materi, guru menjelaskan secara fleksibel dengan topik terhangat masa kini dengan kata lain mengikuti tren/perkembangan jaman tetapi secara keseluruhan materi yang tersampaikan sesuai dengan RPP yang telah dibuat.
3.	Metode Pembelajaran	Metode pembelajaran yang digunakan Demonstrasi, Inclusive (cakupan), Bagian dan keseluruhan (Part and whole), Permainan (game), Saling menilai sesama teman (Resiprocal).
4.	Penggunaan Bahasa	Dengan penyampaian materi guru sering menggunakan bahasa indonesia dan mudah di terima di kalangan para siswa.
5.	Penggunaan Waktu	Waktu yang digunakan sudah cukup efektif, yaitu sesuai alokasi jam pelajaran. Guru memulai pelajaran tepat waktu dan menutup pembelajaran tepat 15 menit sebelum bel tanda pergantian jam berbunyi.
6.	Gerak	Gerak yang dilakukan oleh guru sudah sesuai dengan porsinya, yaitu pada saat penyajian materi guru tidak hanya diam di depan, tetapi juga berkeliling untuk memberi perhatian dan mengamati siswa.
7.	Cara Memotivasi Siswa	Cara guru memotivasi siswa pun sudah cukup baik, yaitu dengan mengucapkan kata “ya bagus” “sip” “lanjutkan”. Dalam intinya Guru mampu membuat siswa merasa nyaman dan ingin selalu melakukan gerak.
8.	Teknik Bertanya	Guru menanyakan pemahaman siswa terkait materi yang baru saja dijelaskan apabila ada yang kurang jelas guru akan memberikan contoh sehingga ilmu yang tersampaikan benar-benar masuk dan mudah untuk di pahami.
9.	Teknik Penguasaan Kelas	Guru sudah dapat menguasai kelas dengan baik bukan karena di takuti tetapi popularitas dan cara menegur



FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DIKELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

NPma.1
Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri
Yogyakarta

		siswa yang tidak keras melainkan ketegasan.
10.	Penggunaan Media	Media yang digunakan adalah peralatan olahraga yang tersedia dan penggunaannya bergantian 1 minggu sekali dengan guru olahraga yang lainnya.
11.	Bentuk dan Cara Evaluasi	Setelah materi pelajaran dalam satu sampai dua kali pertemuan selesai, guru memberikan ulangan dalam bentuk ujian materi di kelas maupun gerak dasar di luar ruangan.
12.	Menutup Pelajaran	Sebelum menutup pelajaran, guru memberikan motivasi dan apresiasi kepada siswa yang mengikuti pembelajaran. Pembelajaran diakhiri dengan berdoa serta pendinginan otot yang semula tegang agar mengurangi rasa sakit pada otot.



**FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DIKELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK**

NPma.1
Untuk Mahasiswa

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

C. Perilaku Siswa		
1.	Perilaku Siswa di Dalam Kelas	Pada saat guru menjelaskan di dalam kelas, hampir semua siswa memperhatikan guru yang sedang mengajar di depan. Hal ini di tunjang juga dengan jumlah murid tidak terlalu banyak dan mayoritas di SMA N 2 BANTUL siswanya berjurusan MIA berjumlah 7 kelas sedangkan IPS 2 kelas saja, sehingga keadaan kelas menjadi kondusif. Kemudian ketika guru memberikan soal untuk dikerjakan sebagian besar siswa yang belum mengerti mereka akan aktif bertanya sehingga guru harus lebih matang dalam penguasaan materi.
2.	Perilaku Siswa di Luar Kelas	Perilaku Siswa di luar kelas memiliki kecenderungan untuk berkelompok dan senang untuk mengeksplor kemampuan mereka di muka umum apalagi sekarang di tambah adanya gerakan literasi sekolah. Siswa menjadi lebih peduli akan sekedar membaca buku.

Bantul , 15 september 2016

Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

Suwondo, S.Pd.

Sholihan

NIP. 197506152000121005

NIM. 13601241066



Analisis Minggu Efektif, Program Tahunan dan Program Semester

Perhitungan alokasi waktu dalam setahun berdasarkan kalender pendidikan :

No	Nama Bulan	Jumlah Minggu	Jumlah Minggu Efektif	Keterangan
1	Juli	4	2	
2	Agustus	5	5	
3	September	4	4	
4	Oktober	4	4	
5	November	5	5	
6	Desember	4	0	
7	Januari	4	4	
8	Pebruari	4	4	
9	Maret	5	5	
10	April	4	4	
11	Mei	5	5	
12	Juni	4	1	
	Jumlah	52	44	

Alokasi waktu per semester dengan menentukan jumlah jam efektif per semester

Semester 1 (Gasal)

- a. Jumlah Minggu Efektif : 20 minggu
- b. Jumlah Jam Efektif : 20 minggu x 3 JP = 60 JP
- c. Jumlah Jam untuk UH, UTS, UAS, (4x3) = 12 JP
- d. Cadangan = 6 JP
- e. Jumlah jam Efektif KBM : 15 minggu x 3 JP = 45 JP

Semester 2 (Genap)

- a. Jumlah Minggu Efektif : 23 minggu
- b. Jumlah Jam Efektif : 23 minggu x 3 JP = 69 JP
- c. Jumlah Jam untuk UH, UTS, UKK = 12 JP
- d. Cadangan = 6 JP
- e. Jumlah Jam Efektif KBM : 20 minggu x 3 JP = 60 JP

Distribusi alokasi waktu per Kompetensi Dasar



**PROGRAM TAHUNAN DAN
PROGRAM SEMESTER**

NPma.1

Untuk
Mahasiswa

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

PROGRAM TAHUNAN

Nama Sekolah : SMA N 2 Bantul
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Program : XII / IPA, IPS
Tahun Pelajaran : 2016/2017

Semester	Kompetensi Dasar	Alokasi Waktu (JP)
1.	3.1 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar. 4.1 Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar dengan peraturan terstandar.	5 x 3 JP
1	3.5 Mengevaluasi beberapa rangkaian senam lantai 4.5 Memperagakan beberapa rangkaian senam lantai	4 x 3 JP
1	3.3 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik dalam simulasi perlombaan nomor-nomor atletik yang disusun sesuai peraturan. 4.3 Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik dalam perlombaan nomor-nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan peraturan terstandar.	4 x 3 JP
1	3.9 Memahami berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika. 4.9 Menyajikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika.	1 x 3 JP



PROGRAM TAHUNAN DAN
PROGRAM SEMESTER

NPma.1

Untuk
Mahasiswa

Universitas Negeri
Yogyakarta

1	3.10 Memahami beberapa faktor yang dapat mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (Sexually Transmitted Disease), AIDS dan kehamilan. 4.10 Menyajikan berbagai upaya untuk mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (Sexually Transmitted Disease), AIDS dan kehamilan.	1 x 3 JP
Jumlah JP Semester I (Ganjil)		<u>45 JP</u>
2	3.4 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik menyerang dan bertahan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan. 4.4. Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik menyerang dan bertahan pada simulasi pertarungan olahraga bela diri	4 x 3 JP
2	3.2 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil. 4.2. Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil dengan peraturan terstandar	3 x 3 JP
2	3.6 Menganalisis dan merancang koreografi aktivitas gerak ritmik, serta mengevaluasi kualitas gerakan (<i>execution</i>). 4.6 Memperagakan dan mengevaluasi rangkaian aktivitas gerak ritmik (masing-masing tiga hingga lima gerak).	4 x 3 JP
2	3.7 Menganalisis jenis alat/instrumen berbasis ilmiah yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot, daya tahan otot, kapasitas aerobik, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. 4.7 Mengukur kekuatan otot, daya tahan otot, kapasitas aerobik, fleksibilitas, dan komposisi tubuh dengan menggunakan penilaian yang berhubungan dengan kesehatan kebugaran berbasis ilmiah.	4 x 3 JP
2	3.11 Memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat 4.11 Menyajikan dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat	1 x 3 JP



**PROGRAM TAHUNAN DAN
PROGRAM SEMESTER**

NPma.1

Untuk
Mahasiswa

**Universitas Negeri
Yogyakarta**

2	3.8 Menganalisis gerakan keterampilan 3 gaya renang untuk memperbaiki keterampilan gerak dan menganalisis penyelamatan/pertolongan kegawatdaruratan di air, serta tindakan lanjutan di darat. 4.8 Mempraktikkan keterampilan 3 gaya renang dan renang penyelamatan/pertolongan kegawatdaruratan di air, serta tindakan lanjutan di darat.	4 X 3 JP
Jumlah JP Semester II (Genap)		<u>60 JP</u>
Jumlah JP Semester I dan II		<u>105 JP</u>

Guru Pembimbing lapangan

Bantul, 15 Juli 2016
Mahasiswa

Suwondo, S. Pd.
NIP. 197506152000121005

Sholihan
NIM.13601241066

Mengesahkan,
Kepala Sekolah

Drs. Isdarmoko, M. Pd.M.M.Par.
NIP. 19640727 1993031003



Universitas Negeri
Yogyakarta

PROGRAM TAHUNAN DAN PROGRAM SEMESTER

NPma.1
Untuk Mahasiswa

PROGRAM SEMESTER 1

SEKOLAH : SMA N 2 Bantul
TAHUN PELAJARAN : 2016 / 2017

Kelas/Semester : XII/1
Program : IPA, IPS

Kompetensi Dasar	JP	Juli					Agustus				September					Oktober					November					Desember					Keterangan					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5						
3.1 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar. 4.1 Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar dengan peraturan terstandar.	15					3	3	3	3	3																										
3.5 Mengevaluasi beberapa rangkaian senam lantai 4.5 Memperagakan beberapa rangkaian senam lantai	12										3	3	3	3																						
3.3 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik dalam simulasi perlombaan nomor-	12																			3	3	3	3													



Universitas Negeri
Yogyakarta

PROGRAM TAHUNAN DAN PROGRAM SEMESTER

NPma.1
Untuk Mahasiswa

PROGRAM SEMESTER 2

SEKOLAH : SMA N 2 Bantul
TAHUN PELAJARAN : 2016 / 2017

Kelas/Semester : XII/2
Program : IPA, IPS

Kompetensi Dasar	J P	Januari					Februari					Maret					April					Mei					Juni					Keterangan									
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
3.4 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik menyerang dan bertahan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan.	1 2					3	3	3	3	3	3																														
4.4. Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik menyerang dan bertahan pada simulasi pertarungan olahraga beladiri																																									
3.2 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil.	9											3	3	3	3																										
4.2. Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil dengan peraturan terstandar																																									



Universitas Negeri
Yogyakarta

**PROGRAM TAHUNAN DAN PROGRAM
SEMESTER**

NPma.1
Untuk Mahasiswa



Universitas Negeri
Yogyakarta

PROGRAM TAHUNAN DAN PROGRAM
SEMESTER

NPma.1

Untuk
Mahasiswa

JADWAL PELAJARAN OLAH RAGA
SMA N 2 BANTUL

JAM KE-	WAKTU	HARI				JUMLAH JAM
		SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	
1	07.00 – 07.45		MIA 3	MIA 5	IPS 1	135'
2	07.45 – 08.30		MIA 3	MIA 5	IPS 1	135'
3	08.30 – 09.15	C.I.	MIA 4	MIA 6	MIA 2	180'
4	09.15 – 10.00	C.I.			MIA 2	90'
	ISOMA (15 MENIT)					
5	10.15 – 11.00	C.I.	MIA 4	MIA 6	MIA 5	180'
6	10.00 – 11.45	-	-	-	MIA 4	45'
	ISOMA (30 MENIT)					
7	12.15 – 13.00	MIA 7	MIA 2	-	-	90'
8	13.00 – 13.45	-	-	-	-	
9	13.45 – 14.30	-	-	-		0'
		-	-	-		0'
		-	-	-		0'
TOTAL WAKTU		180'	225'	180'	270'	855' (14 Jam)

Guru Mata Pelajaran :

1.Suwondo, S. Pd.



Universitas Negeri
Yogyakarta

JADWAL PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI



Universitas Negeri
Yogyakarta

KALENDER AKADEMIK PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

KALENDER PENDIDIKAN SMA NEGERI 2 BANTUL TAHUN PELAJARAN 2016/2017

	JULI 2016	AGUSTUS 2016	SEPTEMBER 2016	OKTOBER 2016
AHAD	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
SENIN	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
SELASA	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
RABU	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
KAMIS	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
JUMAT	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
SABTU	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
	NOVEMBER 2016	DESEMBER 2016	JANUARI 2017	FEBRUARI 2017
AHAD	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26
SENIN	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27
SELASA	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28
RABU	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22
KAMIS	3 10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23
JUMAT	4 11 18 25	9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24
SABTU	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25
	MARET 2017	APRIL 2017	MEI 2017	JUNI 2017
AHAD	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
SENIN	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
SELASA	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
RABU	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
KAMIS	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	8 15 22 29
JUMAT	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	1 8 15 22 29
SABTU	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	2 9 16 23 30

	UAS/UKK		Hari-hari Pertama Masuk Sekolah
	Porsenitas		Libur Ramadhan (ditentukan kemudian sesuai Kep. Menag)
	Penerimaan LHB		Libur Idul Fitri (ditentukan kemudian sesuai Kep. Menag)
	Hardiknas		Libur Khusus (Hari Guru Nas)
	Libur Umum		Libur Semester
	Peringatan Hari Lingkungan Hidup		UN SMA/SMK/SLB (Utama)
			UN SMA/SMK/SLB (Susulan)
			Usek SMA/SMK/SLB
			ULANGTAHUN SMADABA



Universitas Negeri
Yogyakarta

JADWAL PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI



Universitas Negeri
Yogyakarta

KALENDER AKADEMIK PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

KETERANGAN : KALENDER SMA/SMK/SMALB

1	1 s.d 9 Juli 2016	: Libur Kenaikan kelas	31	16 September	: Hari Ozon Internasional
2	6 dan 7 Juli 2016	: Hari Besar Idul Fitri 1437 H	32	5 November	: Hari Cinta Puspa dan Satwa Nasional
3	11 s.d. 16 Juli 2016	: Hari libur Idul Fitri 1437 H Tahun 2016	33	Desember	: Bulan Menanam Nasional
4	18 s.d. 20 Juli 2016	: Hari-hari pertama masuk sekolah	34	2 Februari	: Hari Lahan Basah
5	17 Agustus 2016	: HUT Kemerdekaan Republik Indonesia	35	20 Maret	: Hari Kesehatan Sedunia
6	12 September 2016	: Hari Besar Idul Adha 1437 H	36	22 April	: Hari Bumi
7	2 Oktober 2016	: Tahun Baru Hijriyah 1438 H	37	5 Juni	: Hari Lingkungan Hidup Sedunia
8	25 November 2016	: Hari Guru Nasional	38	5 Oktober	: Hari Habitat
9	1 s.d 8 Desember 2016	: Ulangan Akhir Semester	39	28 November	: Hari Menanam Pohon Sedunia
10	12 Desember 2016	: Maulud Nabi Muhammad SAW 1438 H			
11	14 s.d 16 Desember 2016	: Porsenitas			
12	17 Desember 2016	: Penerimaan Laporan Hasil Belajar (LHB)			
13	19 s.d 31 Des 2016	: Libur Semester Gasal			
14	25 Desember 2016	: Hari Natal 2016			
15	1 Januari 2017	: Tahun Baru 2017			
16	20 s.d 28 Maret 2017	: Ujian Sekolah			
17	3 s.d 6, April 2017	: UN SMA/SMK/SMALB (Utama) untuk PBT			
18	3 s.d 6, dan 10 s.d 11 April 2017	: UN SMA/SMK/SMALB (Utama) untuk CBT			
19	10 s.d 13 April 2017	: UN SMA/SMK/SMALB (Susulan) untuk PBT			
20	17 s.d 20, dan 24 s.d 25 April 2017	: UN SMA/SMK/SMALB (Susulan) untuk CBT			
21	1 Mei 2017	: Libur Hari Buruh Nasional tahun 2017			
22	2 Mei 2017	: Hari Pendidikan Nasional tahun 2017			
23	1 s.d 8 Juni 2017	: Ulangan Kenaikan Kelas			
24	17 Juni 2017	: Penerimaan Laporan Hasil Belajar (Kenaikan Kelas)			
25	19 Juni s.d 15 Juli 2017	: Libur Idul Fitri dan Libur Kenaikan Kelas			
26	10 Januari	: Hari Sejuta Pohon			
27	1 Februari	: Hari Ulang Tahun SMAN 2 Bartul			
28	21 Februari	: Hari Peduli Sampah			
29	22 Maret	: Hari Air			
30	22 Mei	: Hari Kebangkitan Hayati			



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah	: SMA NEGERI 2 BANTUL
Kelas/Semester	: XII / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Teknik Dasar Melempar/mengumpan Bola Basket
Waktu	: 3X 45 menit (1 X pertemuan)

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 dan Indikator Pencapaian:

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga:
 - 1.1.1 Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain:
 - 2.1.1. Menghargai teman dan lawan
 - 2.1.2. Menerima kekalahan
 - 2.1.3. Mentaati peraturan permainan
- 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar:
 - 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
 - 2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan



- 2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
- 2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - 2.6.1 Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
 - 2.6.2 Mengikuti semua proses pembelajaran
- 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar:
- 4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental:
 - 3.1.1 Menjelaskan konsep gerak fundamental teknik dasar melempar
 - 4.1.1 Melakukan sikap awal melempar (kaki, tangan, dan pandangan mata).
 - 3.1.2 Mengidentifikasi rangkaian gerak melempar
 - 4.1.2 Melakukan gerakan melempar (kaki, tangan, dan pandangan mata)
 - 3.1.3 Menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan sikapakhirpassing melempar
 - 4.1.3 Melakukan sikap akhir melempar (kaki, tangan, dan pandangan mata)
 - 3.1.4 Melakukan analisis gerakan melempar dalam permainan
 - 4.1.4 Melakukan permainan bolabasket dengan menggunakan lemparan dan tangkapan

C. Materi Pembelajaran :

1. *Melempar bolabasket.*

Melempar dalam permainan bolabasket adalah usaha atau upaya seorang pemain bolabasket dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman sebangkunya untuk dimainkan di lapangan sendiri maupun di lapangan lawan. Teknik dasar melempar dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

Elemen dasar bagi pelaksanaan lemparan chestpass yang baik adalah: a). Gerakan memegang bola. b). Mengatur posisi. c). Melempar bola dan d). Mengarahkan bola ke arah sasaran.

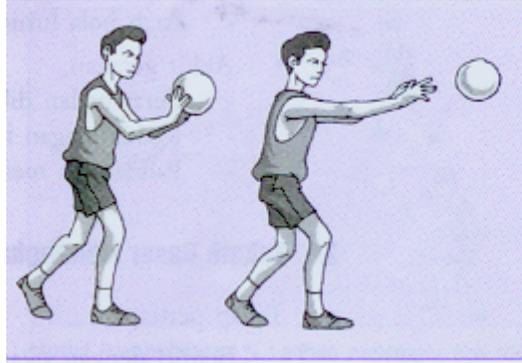
1) Persiapan (Sikap awal)

- (a) Pegang bola dengan kedua tangan, atur posisi tubuh
- (b) kaki dalam posisi meragang dengan santai, bahu terbuka lebar
- (c) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (d) pandangan ke arah teman yang akan dituju



Universitas Negeri
Yogyakarta

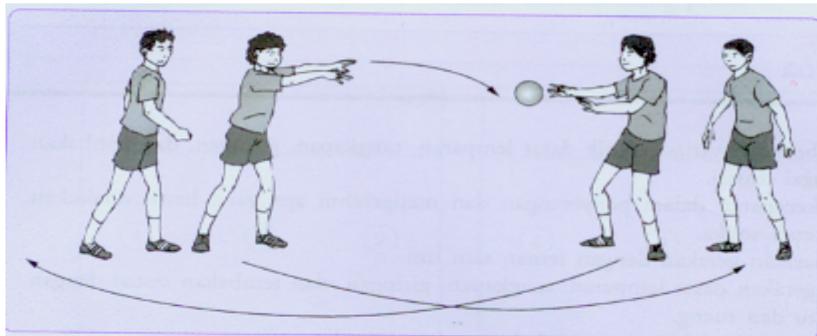
RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI



Gb. 1 Gerakan persiapan *chestpass*

2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

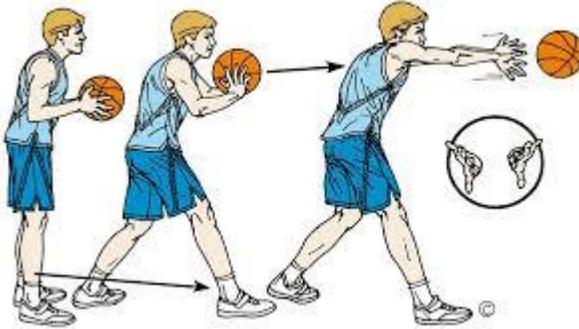
- (a) lemparkan bola dengan kedua tangan
- (b) lemparan dari depan dada
- (c) luruskan kedua siku
- (d) pergelangan tangan/pols diaktifkan
- (e) berat badan mengikuti ke arah kaki bagian depan



Gb. 2 Gerakan pelaksanaan *chestpass*

3) Gerakan Lanjutan (Sikapakhir)

- (a) pindahkan berat badan arah kesasaran
- (b) perhatikan bola bergerak kesasaran



Gb. 3 Gerakan lanjutan *chestpass*

D. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Resiprokal

E. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, danapersepsidengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.• Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.• Memberikanmotivasi danmenjelaskan tujuanpembelajaran.	10 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru membagikanlembarkerjatanangmateri (pemberiantanggungjawab...)2. Pesertadidikmempelajarilembarkerjayang diberikanoleh guru (mengamati)3. Pesertadidikmendiskusikanlembarkerjayang diberikandenganteman-temannya.(menanya)4. Pesertadidikmelakukanklarifikasidankonfirmasipada guru tentang tugas yang diberikan. (menanya)5. Pesertadidiksecaraberpasanganbertindaksebagaipeleak	85 menit



RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

	<p>udanpengamat (proses tanggungjawab...</p> <ol style="list-style-type: none">6. Pelakumencobamelakukangerakansebagaimana yang ada di lembarkerja (mencoba, menyaji)7. Pengamatmengamatigerakan yang dilakukanolehpelaku (analisis, menalar)8. Pengamatmelakukankoreksitentangerakan yang dilakukanolehpelaku (evaluasi, menalar,)9. Pelakumemperbaikigerakansesuaihasilkoreksidaripen gamat (menyaji)10. Setelahsemuatugasgerakdilakukanolehpelakudan dikoreksiolehpengamatmakadilakukanpergantianpera n (nilaiapa yang terjadi.....)11. Setelahsemuapesertadidikmelakukantugasgerak yang diberikansesuailembarkerja yang diberikanoleh guru, pesertadidikdiberikesempatanmencari alternative gerakaselain yang ada di lembarkerja (mencipta) <p>--- LK dilampirkan...</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Pendinginan.• Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi lemparan chestpass• Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi melempar• Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa	25Menit



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

F. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Bolabasket, cone, pluit.

2. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

G. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (\checkmark) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (\checkmark) mendapat nilai 1.

**RUBRIK PENILAIAN
SIKAP DALAM PERMAINAN BOLABASKET**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (\checkmark)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
B. Tanggung jawab	
3.1.5 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
3.1.6 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3.1.7 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam	



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

beraktivitas.	
3.1.8 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
3.1.9 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
3.1 Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

NILAI	KRITERIA
90 – 100	Amat Baik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤65	Kurang (K)



2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak melempar dalam permainan bolabasket.

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar melempar pada permainan bolabasket!					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan lemparan pada permainan bolabasket!					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar melempar pada permainan bolabasket!					
4	Jelaskan rangkaian gerakan melempar dalam permainan bolabasket !					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan melempar pada permainan bolabasket!					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap perkenaan dalam melakukan melempar pada permainan bolabasket!					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan melempar pada permainan bolabasket!					



Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan teknik dasar melempar

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

RUBRIK PENILAIAN MELEMPAR

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	1. Kaki	- Kaki merenggangdengansantai			
			- Lututditekukdalamposisi			



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

			dah	
			- Salah satu kaki di depan	
		2. Tangan	- Kedua tangan memegang bola	
			- Kedua lengan ditekuk di depan dada	
			- Kedua lengan rilek	
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Punggung direndahkan	
			- Posisi badan rileks	
			- Pandangan ke depan	
2	Pelaksanaan	1. Kaki	- Kaki bergerak ke arah datangnya lapangan bola	
			- Kaki sedikit diulurkan	
			- Lutut diluruskan	
		2. Tangan	- Bola diluncurkan	
			- Tangan didorongkan lurus	
			- Pergelangan diaktifkan	
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan ke depan	
			- Pinggul bergerak ke depan	
			- Pandangan mata ke arah datangnya lajunya bola	
3	Sikap Akhir	1. Kaki	- Salah satu kaki melangkah ke depan	
			- Lutut diluruskan	
			- Kedua kaki	
		2. Tangan	- Jaritangan diaktifkan	
			- Tangan mengikuti bola ke sasaran	
			- Lengan sejajar di bawah bahu	



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

		3. Badan dan Pandangan Mata	- Pindahkan berat badan ke arah sasaran	
			- Badan diluruskan	
			- Perhatikan bola ke arah sasaran	

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 27

Guru pembimbing lapangan

Suwondo, S. Pd.
NIP. 197506152000121005

Bantul, 29 Juli 2016
Mahasiswa PPL,

Sholihan
NIM.13601241066

Mengetahui
Kepala Sekolah

Drs. ISDARMOKO, M.Pd.M.M.Par
NIP. 196407271993031003



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah	: SMA NEGERI 2 BANTUL
Kelas/Semester	: XII / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Teknik Dasar Sepak Bola
Pertemuan ke	: 1
Waktu	: 2 X 45 menit

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
2. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
3. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 1.3 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 1.4 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.1 Memahami dan menerapkan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar yaitu sepak bola.
- 4.1 Mempraktikkan variasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar yaitu sepak bola.

C. Indikator Pencapaian



1. Mensyukuri anugerah Tuhan atas diberikannya tubuh yang lengkap, sehingga bisa bermain sepakbola.
2. Mau menerima kekalahan dengan keikhlasan
3. Tertib, taat aturan, tepat waktu
4. Mampu menentukan teknik dasar mengumpan dan mengontrol bola secara berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan koordinasi yang baik.
5. Mampu memilih variasi dan kombinasi teknik dasar menendang dan mengontrol bola secara berpasangan dan berkelompok menggunakan kaki bagian dalam.
6. Memahami cara menyerang (offense) dengan pola permainan yang diberikan.

D. Materi Pembelajaran

1. Latihan dasar menendang
 - a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
 - b. Kaki tumpu berada di samping bola
 - c. Lutut ditekuk sedikit
 - d. Kaki diputar ke luar pada pangkal paha membentuk sudut 90 derajat
 - e. Pergelangan kaki yang akan menendang dikencangkan
 - f. Bagian dalam kaki tepat mengenai pertengahan bola lalu tendang bola
 - g. Kaki dan badan mengikuti arah bola (followthrough)



E. Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan :

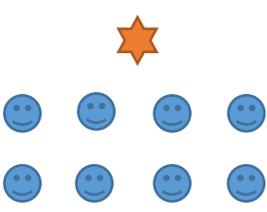
- Baris
- Berhitung



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

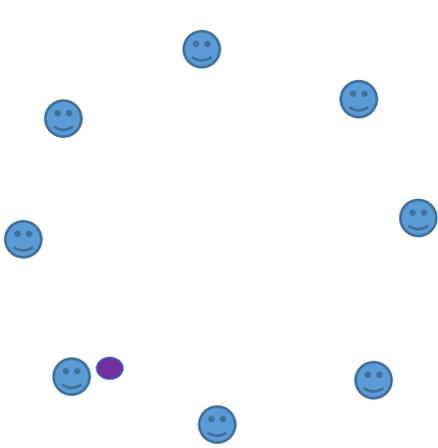
- Berdoa
- Penyampaian materi

FORMASI	KETERANGAN
	<ul style="list-style-type: none">• Siswa dibariskan 2 bersyaf.• Guru memimpin berhitung.• Guru memimpin berdoa.• Guru menjelaskan materi dan tujuan dari permainan yang akan dilaksanakan.

Keterangan :  (guru)

 (siswa)

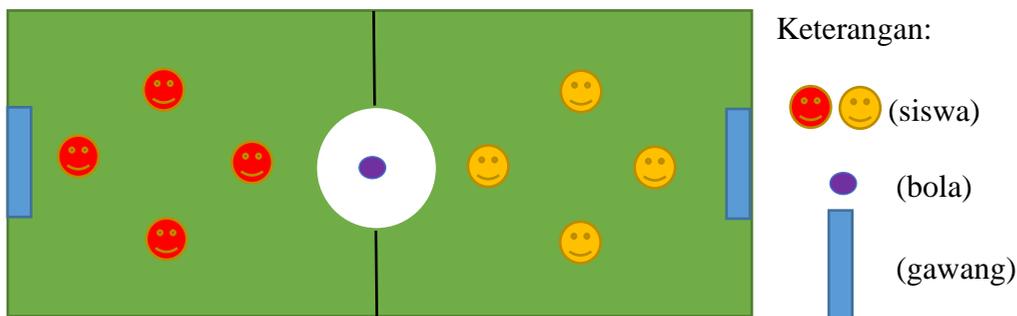
Pemanasan

FORMASI	KETERANGAN
	<ul style="list-style-type: none">• Siswa membentuk sebuah lingkaran• Siswa yang mendapat passing bola memimpin pemanasan dengan melakukan gerakan pemanasan dinamis ke arah tengah dan berbalik kembali ketempat semula• Setelah itu ia bebas passing kepada teman yang lain dan yang mendapat umpan/passing bola tersebut gantian memimpin pemanasan, begitu seterusnya sampai waktu yang ditentukan. <p> (siswa) ;  (bola)</p>



➤ **Mengamati**

Siswa mengamati cara bertahan dan menyerang lawan dengan secara langsung melakukan permainan sepakbola (game pertama). Siswa dibagi menjadi 2 tim. Satu tim terdiri dari 4 pemain. Pada game pertama peraturan dimodifikasi untuk membuat siswa aktif bergerak dengan cara harus passing kesemua teman satu tim terlebih dahulu setelah itu baru bisa mencetak gol ke gawang lawan.

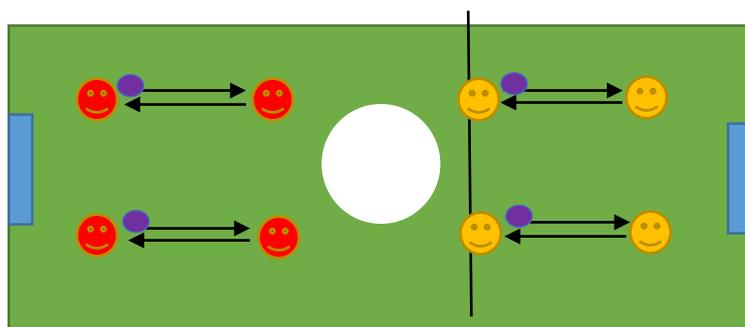


➤ **Menanya**

Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai kesulitan yang dialami saat melakukan permainan sepak bola pada game pertama.

➤ **Mencoba**

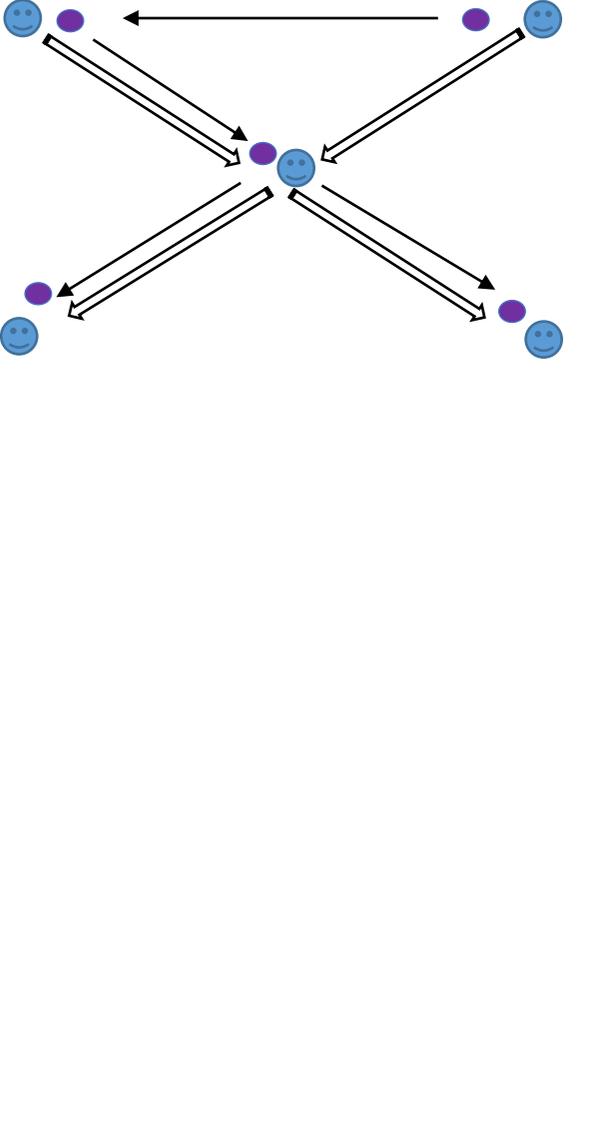
- Menganalisis keterampilan gerak teknik dasar permainan sepak bola mengontrol dan passing dengan kaki bagian dalam.



keterangan : 😊 😊 (siswa)
● (bola)
↔ (arah bola)



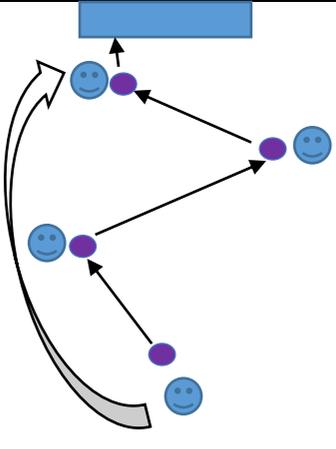
b. menganalisis variasi latihan mengontrol kemudian passing dengan berlari.

FORMASI	KETERANGAN
	<ul style="list-style-type: none">• siswa dibagi menjadi 4 menempati setiap sudut• memakai 1 bola, siswa passing dengan kaki bagian dalam ke arah teman di samping• kemudian ia berlari ke tengah untuk menerima passing balik dan melakukan passing ke arah teman diagonalnya, setelah itu berlari ke belakang teman yang diberi passing.• prinsipnya setelah menerima passing, passing balik ke tengah (ke orang yang memberi passing), lalu berlari ke tengah untuk menerima passing lagi.• begitu seterusnya hingga waktu yang ditentukan <p>☺ (siswa) ● (bola) → (arah bola) ⇒ (arah berlari)</p>



➤ **Mengasosiasi**

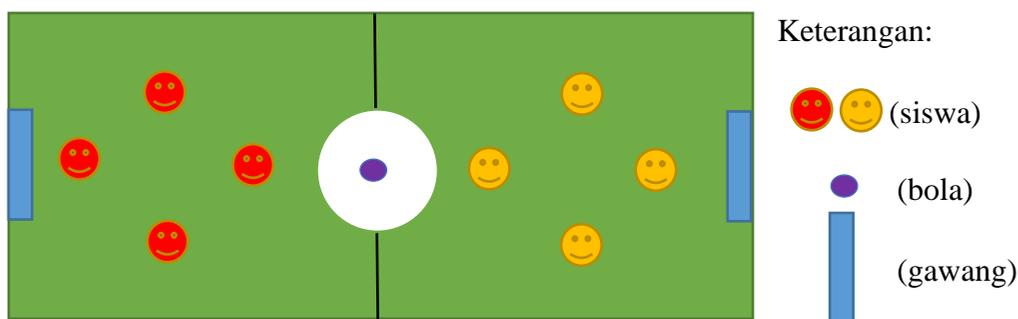
- a. Memilih/memutuskan cara menyerang (offense) pada permainan sepakbola.
- b. Latihan pola penyerangan (offense) yang diberikan oleh guru.

FORMASI	KETERANGAN
	<ul style="list-style-type: none">• siswa dibagi menjadi 3, kemudian melakukan passing, berlari dan diakhiri dengan shooting ke arah gawang seperti gambar di samping. <p>😊 (siswa) ● (bola) → (arah bola) ↪ (arah berlari) ■ (gawang)</p>

➤ **Mengk
omunikasikan**

Siswa melakukan game kedua dengan tim yang sama seperti game pertama.

Peraturannya memakai peraturan yang sesungguhnya. Pada game kedua ini siswa diharapkan lebih mampu memahami serta mengaplikasikan hasil dari practice/latihan pada saat permainan.



E. Metode Pembelajaran

3. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
4. TGFU (Teaching Games For Understanding)



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

F. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, bola sepak, cone, peluit, rompi

2. Sumber Belajar

- Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

G. Penilaian

a. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Berikan tanda cek (\checkmark) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Menggunakan seragam OR			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Saling memberikan umpan secara bergantian			
	Menjaga bola secara bergantian			
3. Tanggung jawab	Menyelesaikan tugas yang diterima			
	Menjaga keselamatan diri dan orang lain			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Saling menghargai			
	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			

Keterangan:

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

b. Penilaian Keterampilan

LEMBAR PENILAIAN KEMAMPUAN BERMAIN SEPAK BOLA
(GAME PERFORMANCE ASSESMENT INSTRUMEN/GPAI)

KETERANGAN:

NO	NAMA	DECISION		SKILL EXCECUTION						SUPPORT		TOTAL	
		A	IA	DRIBLE		PASSING		SHOOTING		A	IA	A/E	GP
				E	IE	E	IE	E	IE				
1													
2													
3													

- Decision: pengambilan keputusan dalam bermain
- SkillExcecution; pelaksanaan keterampilan
 - E: Efektif (sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan)
 - IE: In efektif (kurang/tidak sesuai dengan indikator yang ditetapkan)
- Atitude: perilaku afektif
 - A: appropriate
 -
 - IA: In appropriate

$$GI (\text{gamesinvolement}) = \sum D + \sum SE + \sum S$$

Keterangan Penilaian:

1. Keterlibatan dalam permainan: Jumlah seluruh pelaksanaan pengambilan keputusan, pelaksanaan keterampilan, dan dukungan
2. Pengambilan keputusan: pengambilan keputusan yang tepat dibagi pengambilan keputusan yang kurang tepat

$$DM = \sum A : \sum IA$$



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

1. Pelaksanaan keterampilan (SE): jumlah pelaksanaan keterampilan yang efisien dibagi jumlah pelaksanaan yang kurang efisien

$$SE = \sum E : \sum IE$$

2. Dukungan (Sp): jumlah pelaksanaan dukungan yang tepat dibagi pelaksanaan dukungan yang kurang tepat

$$Sp = \sum A : \sum IA$$

3. Kinerja/kompetensi bermain (Games Performance/GP): jumlah pelaksanaan pengambilan keputusan yang tepat, ditambah pelaksanaan keterampilan yang tepat, ditambah dukungan yang tepat, dibagi 3.

$$GP = [\sum A(D) + \sum E(SE) + \sum A(S)] : 3$$

Bantul, 22 Juli

2016

Guru pembimbing lapangan

Mahasiswa PPL,

Suwondo, S. Pd.
NIP. 197506152000121005

Sholihan
NIM.13601241066

Mengetahui
Kepala Sekolah

Drs. ISDARMOKO, M.Pd.M.M.Par
NIP. 196407271993031003



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan	: SMA N 2 BANTUL
Kelas / Semester	; XII / 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema / Topik	: Senam Lantai Roll Depan dan Roll Belakang
Waktu	: 2 x 45 menit

A.Kompetensi inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya .
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, 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, modifikasi, 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. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
3. Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

Indikator

1. Melakukan Doa sebelum dan sesudah Pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap mau kerjasama dan menghargai teman dalam pembelajaran.
3. Menganalisa gerakan roll depan dan roll belakang.
4. Mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai dengan koordinasi gerak yang baik.
5. Melakukan teknik latihan Roll Depan dan Roll Belakang dengan benar.



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

D. Tujuan Pembelajaran.

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat :

1. Membiasakan diri berdoa dalam memulai dan mengakhiri kegiatan / belajar.
2. Menunjukkan sikap mau kerjasama dan menghargai teman dalam pembelajaran.
3. Melakukan teknik awalan / sikap awal Roll depan dan roll belakang dengan benar.
4. Melakukan Tahap pelaksanaan Roll depan dan roll belakang.
5. Melakukan sikap akhir Roll depan dan roll belakang.
6. Melakukan gerakan roll depan dan roll belakang teknik Roll depan dan roll belakang.
7. Mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai dengan koordinasi gerak yang baik.
8. Mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai dengan koordinasi gerak yang baik dalam permainan.

E. Materi Pembelajaran.

Fakta

1. Sejarah dan perkembangan Senam Dunia dan Indonesia.
2. Perlombaan senam lantai baik langsung atau melalui media elektronik
3. Latihan teknik pada sanggar senam/pengcab atau melalui media elektronik

Konsep

1. Teknik roll belakang
2. Teknik roll depan

Prinsip

1. Keterampilan teknik roll belakang dan roll depan pada senam lantai dengan menggunakan alat
2. Variasi dan kombinasi teknik roll belakang dan roll depan pada senam lantai dengan menggunakan alat
3. Perlombaan senam lantai menggunakan alat dengan peraturan yang dimodifikasi

Prosedur

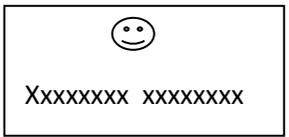
1. Sikap awal
2. Pelaksanaan
3. Sikap akhir

F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan : Saintifik
 2. Metode : Penugasan
-



G.Kegiatan Pembelajaran :

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	GAMBAR	WAKT U
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik berbaris, berdoa, presensi serta menanyakan menyangkut kesehatan pesertadidik. • Peserta didik menerima informasi tentang materi dan tujuan pembelajaran 		15 menit
Inti	<p>a) Pemanasan dengan latihan penguluran, di perbanyak pada bagian leher tengkut tangan, penguatan terfokus pada area tangan serta perut seperti pust up dan set up.</p> <p>b) Peserta didik mengamati demonstransi gerak Roll depan,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pesertadidik bergantian melakukan guling ke depan adalah sebagai berikut, <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan. • Angkat kedua tangan ke depan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan diatas matras. • Siku ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan. • Sentuhkan bahu ke matras. • Bergulinglah ke depan. • Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul lutut. • Sikap akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak. 2. Pesertadidik bergantian mencoba melakukan guling belakang, 		55 menit



RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

	<ul style="list-style-type: none"> • Jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada. • Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekati dada, telapak tangan di dekat telinga. • Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakkan kaki untuk dijatuhkan ke belakang kepala. • Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala. • Dorong lengan ke atas. • Jongkok dengan lengan lurus ke depan. <p>3. Menanyakan Peserta didik menanyakan gerakan gerakan guling depan dan guling belakang yang belum difahami dari demonstiran dan guru.</p> <p>4. Menalar Berdasarkan hasil dari mencoba-coba latihan gerak dan diskusi tersebut peserta didik dapat memiliki penalaran dan pemahaman terhadap konsep gerak guling depan dan guling belakang.</p> <p>5. Menyaji Peserta didik mempraktikkan/ memperagakan masing-masing di berikan 3x kesempatan untuk mempraktikan gerakan guling depan dan guling belakang seperti yang telah dipahaminya.</p> <p>6. Mencipta Melalui tugas yang diberikan guru , peserta didik membuat kreasi sederhana tentang gerakan guling depan dan guling belakang sesuai sistematika pembelajaran senam.</p>		
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan terfokus pada lengan,telapak tangan,perut dan tengkuk supaya mengurangi rasa sakit setelah adanya 		<p>20 menit</p>



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

	<p>penguatan pada awal pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyimpulkan hasil kegiatan pembelajaran yang baru saja dilakukan <p>Informasi tugas yang diberikan pada pertemuan yang akan datang</p>		
--	--	--	--

I. Sumber Belajar.

1. Sumber : Buku Pelajaran Penjas Orkes KL XII SMA ,MA, SMK (*kementrian pendidikan dan kebudayaan republik indonesia 2015*)

2. Alat : Aula, Matras, Video dan Audio Visual.

J. Penilaian

1. Teknik dan bentuk Penilaian

- Tes Unjuk Kerja
- Pengamatan Sikap
- Tes Pengetahuan

➤ **Rubrik Penilaian**

RUBRIK PENILAIAN

1. Instrumen Penilaian Sikap.

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
4. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
5. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Mau membantu teman ketika latihan			
	Mau urut / antri dalam melakukan latihan			



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

6. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan:

- a. BT : Belum Tampak
- b. MT : Mulai Tampak
- c. TN : Tampak Nyata

2. INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1.	3.6 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	a. Menyebutkan Tahapan pelaksanaan guling depan dan guling belakang.	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
		b. Menerangkan Cara melakukan guling depan dan guling belakang	C2	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap



		c. Menganalisa gerakan guling depan dan guling belakang.	C-3	1	3	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap
--	--	--	-----	---	---	---

- a. Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:
Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max)
(sesuai contoh; 3 soal X 11 = 33) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).
Rumus : $P / \text{Max} \times 100$
Contoh : $8 / 11 \times 100$
Nilai Peserta Didik : **72,72**

3. INSTRUMEN PENILAIAN KETRAMPILAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	4.6 Mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai dengan koordinasi gerak yang	a. Posisi dan sikap awal	1. Salah satu kaki di depan tidak terlalu lebar. 2. Badan tegak . 3. Pandangan mata ke arah matras 4. Kedua tangan keatas dengan telapak tangan terbuka	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan



RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
	baik.			benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		b. Pelaksanaan gerakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bungkukan badan 2. Kedua Tangan menumpu pada matras selebar bahu lengan di kencangkan pandangan sedikit kedepan. Pantat didorong setinggi – tingginya, tungkai depan bengkok sedang tungkai belakang lurus 3. Ayunkan tungkai belakang keatas kencangkan otot perut. 4. Kedua tungkai rapat dan lurus merupakan satu garis dengan badan dan lengan pandangan ada diantara kedua tumpuan tangan badan dijulurkan keatas. Jaga keseimbangan. 	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		c. Posisi dan sikap akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Turunkan salah satu kaki disusul kakim yang lain 2. Badan bongkok kedua tangan menumpu di matra. 3. Sambil mnegakan badan tarik tangan ke badan. 4. Berdiri tegak. 	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar

- a. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk lembar pengamatan, sebagai berikut:



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Atau dapat disederhanakan menjadi:

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
...
....	

b. Berdasarkan hasil dari uji ketrampilan yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:

Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max) (sesuai contoh; 3 Indikator Esensial X 4 = 12) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).

$$\text{Rumus} : P / \text{Max} \times 100$$



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

Guru pembimbing lapangan

SUWONDO, S. Pd.
NIP. 197506152000121005

Bantul ,26 sebtember 2016
Mahasiswa PPL,

SHOLIHAN
NIM.13601241066

Mengetahui
Kepala Sekolah

Drs.ISDARMOKO,M.Pd.M.M.Par
NIP. 196407271993031003



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA NEGERI 2 BANTUL
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Materi : Narkoba Dan Psikotropika
Alokasi Waktu : 1 X 45 menit

A. KOMPETENSI INTI

KI 1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya

KI 2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsive dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

KI 3 .Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, procedural berdasarkan rasa ingin tahun tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan procedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan



B. KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang
- 3.11 Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas
- 4.11 Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

1. Mengidentifikasi bahaya, jenis-jenis dan penggolongan Narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja secara individu.
2. Mengidentifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan Narkoba yang populer di Indonesia secara individu.
3. Mengidentifikasi ciri-ciri orang yang ketergantungan pada Narkoba secara individu.
4. Mengidentifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara individu
5. Mendiskusikan bahan-bahan/informasi tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.

E. MATERI PEMBELAJARAN

1. Menganalisis bahaya penggunaan narkoba seperti: hekekat narkoba, penyalahgunaan narkoba, penggolongan jenis narkoba, pengaruh jenis-jenis narkoba pada tubuh manusia.
2. Memahami berbagai peraturan perundangan tentang narkoba seperti: saksi terhadap tindak pidana narkotika.

pengertian Narkoba .

Narkoba adalah Narkotika Psikotropika dan zat adiktif lainnya. Banyak zat narkotika dan psikotropika yang dapat memberi manfaat yang besar bila digunakan dengan baik dan benar di



dunia kedokteran. Narkotika dan psikotropika dapat menyembuhkan banyak penyakit dan mengakhiri penderitaan. Dalam dunia medis narkotika dan psikotropika banyak digunakan dalam tindakan operasi yang didahului dengan pembiusan. Padahal obat bius tergolong narkotika. Narkotika dan psikotropika digunakan untuk mengobati pasien yang mengalami stres dan gangguan jiwa. (depresi).

Semua jenis zat yang termasuk narkoba akan meningkatkan kerja otak (stimulan), menghambat kerja otak (depresan) dan menimbulkan daya hayal yang tinggi. Para pelaku penyalagunaan narkoba bukan mencari obatnya melainkan menikmati semuanya. Begitulah pada tingkat ketergantungan maka saat itu sangat membahayakan diri dan keluarganya.

Narkotika/Napza adalah obat/bahan/zat yang jika diminum diisap, dihirup, ditelan, atau disuntikan berpengaruh terutama pada kerja otak (susunan saraf pusat) dan menyebabkan ketergantungan. Akibatnya kerja otak dan fungsi alat vital seperti jantung, peredaran darah pernapasan dll akan mengalami perubahan (meningkat atau menurun)

Narkoba (narkotika, psikotropika dan bahan berbahaya) adalah istilah penegak hukum dan masyarakat. Adapun Napza (narkotika psikotropika, zat adiktif lainnya) adalah istilah kedokteran. Sebagian dari napza yang digunakan dalam pengobatan pada saat ini penggunaannya sangat terbatas seperti, morfin (opium mentah) dan petidin (opida sintetik) berguna untuk menghilangkan rasa sakit pada kanker, amfetamin untuk mengurangi nafsu makan serta jenis pil tidur dan obat penenang.

Penyalagunaan Narkoba

Alasan orang menyalgunakan narkoba diantaranya untuk mengatasi stress bersenang-senang atau sosialisasi. Biasanya seseorang mulai mencoba (experimental use), sebagian orang menggunakan dengan tujuan bersenang-senang (recreational use) dan untuk bersosialisasi (social use).

Penyalgunaan narkoba mengakibatkan rusaknya organ tubuh seperti hati, jantung, syaraf mata, kulit, dll, selain itu menimbulkan penyakit berbahaya seperti kanker paru, HIV AIDS, hepatitis, bahkan penyakit jiwa.

Penggolongan Jenis Narkoba

a. Narkotika

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman dan bukan tanaman.

Baik sintesis maupun semi sintesis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran atau mengurangi rasanya.



Pemerintah mengatur tentang penyalagunaan narkoba dengan Undang-Undang Nomor 5 tahun 1997 tentang psikotropika

Pengaruh berbagai Jenis Narkoba pada tubuhopika Undang-Undang Nomor 22 tahun 1997 tentang narkotika, dan dibagi menjadi :

1. Narkotika Golongan I : perotensi penyebab ketergantungan , tidak digunakan untuk terapi (pengobatan), contoh heroin, kokain, ganja, putaw adalah heroin tidak murni erupa bubuk.
2. Narkotika Golongan II : berpotensi tinggi penyebab ketergantungan, dapat digunakan untuk terapih sebagai pilihan terakhir seperti, morfin, petidin, dan metadon.
3. Narkotika Golongan III : berpotensi ringan penyebab ketergantungan dan banyak digunakan dalam terapih contoh , kodein.

b. Psikotropika

Yaitu zat atau obat baik alami maupun sintetis bukan narkotika, berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selekti pada susunan saraf pusat dan menyebabkan perubahan khas pada aktifitas mental da prilaku.

Psikotropika dibagi menurut potensi dan penyebab ketergantungan:

1. Psikotropika golongan I : berpontensi kuat penyebab ketergantungan digunakan sangat terbatas pada terapi, contoh MDMA (ektasi) dan STP
2. Psikotropika golongan II :berpotensi kuat penyebab ketergantungan, banyak digunakan untuk terapi contoh, amfetamin, metamfetamin (sabu) fensiklidin, Ritalin.
3. Psikotropika golongan III : berpotensi sedang penyebab ketergantungan dan sangat luas digunakan dalam terapi, contoh pentobarbital, fluitrazepam.
4. Psikotropika golongan IV : berpotensi ringan penyebab ketergantungan dan digunakan untuk terpi contoh, diazepam, klobazam, fenobarbi, kiorazepam, kiordiazepXIIide dan nitrazepam (nipam, pil KB KOPLO, DUM, MG LeXIIo, rohyp.

c. Zat psikoaktif lainnya

Yaitu bahan lain yang bukan narkotika dan psikotropika namun berpengaruh pada kerja otak dan tidak tercantung pada undang-undang tentang narkotika dan psikotropika. Zat psikoktif lain yang sering disalagunakan adalah;

1. Alkohol yang terdapat pada minuman lain
 2. Inhalansialsolven, yaitu gas atau zat yang muda menguap yang terdapat pada keperluan pabrik kantor dan rumah tangga
-



3. Nikotin yang terdapat pada tembakau
4. Kafein yang terdapat pada kopi, minuman penambah energi dan obat sakit kepala tertentu.

Organisasi Kesehatan dunia (WHO) menggolongkan narkotika, psikotropika dan zat adiktif lain berdasarkan pengaruh terhadap tubuh manusia sebagai berikut :

1. Opioda mengurangi rasa nyeri dan menyebabkan kantuk atau turunnyanya kesadaran contoh, opium, morfin, heroin, dan petidin.
2. Ganja (mariyuana, hasis) penyebab perasaan riang, meningkatnya daya hayal dan berubahnya perasaan waktu.
3. Kokain dan daun koka; tergolong stimulansia yang meningkatkan aktivitas otak /fungsi organ tubuh lain.
4. Golongan amfetamin; tergolong stimulansia contoh amfetamin, ektasi, sabu (metamfetamin)
5. Alkohol yang terdapat pada minuman beralkohol.
6. Halusinogen; memberi halusinasi (hayal) contohnya LSD.
7. Sedativa dan hipnotik merupakan obat penenang /obat tidur contoh pil KB, MG
8. PCP (fenskilidin)
9. Solven dan inhalansi; gas atau uap yang dihirup contoh tinner dan lem
10. Nikotin, termasuk stimulan yang terdapat pada tembakau
11. Kafein termasuk stimulan yang terdapat dalam kopi, dan beberapa obat penghilang rasa sakit dan minuman kola.

Pengaruh berbagai jenis narkoba terhadap tubuh.

1. Opioida alami yang berasal dari getah opium poppy (opiat), seperti morfin, opium/candu dan kokain contoh opioida semi sintesis adalah heroin/putauw dan hidromorfin sedang opioida sintetik adalah meperidinmetadon (cinawhite) potensi menghilangkan nyeri
2. Pengaruh opioida antara lain :
 - Pengaruh jangka pendek; hilangnya rasa nyeri, ketegangan berkurang, rasa nyaman (eforik) yang diikuti perasaan seperti mimpi dan mengantuk.
 - Pengaruh jangka panjang. ketergantungan (gejala putus zat, toleransi) dan meninggal karena over dosis,
3. Ganja (mariyuana, cimeng, gelek, hasis)

Ganja mengandung THC (tetrahydrocannabinol) yang bersifat proaktif .

Pengaruh ganja terhadap tubuh manusia adalah;



- Pengaruh jangka pendek ; timbul rasa cemas, gembira, banyak bicara, tertawa cekikikan berubah perasaan waktu (dari lama ke sebentar), meningkatnya denyut jantung, mata merah, mulut antenggorokan kering dan selera makan meningkat.
- Pengaruh jangka panjang; daya pikir berkurang, motivasi belajar menurun, mengurangi kesuburan, peradangan paru, aliran darah ke jantung berkurang dan perubahan sel-sel otak.

4.4.. Sanksi Terhadap tindak pidana narkoba

Beberapa pasal yang penting dari UU no 22 tahun 1997 tentang narkoba adalah

1. Barang siapa tanpa hak dan melawan hukum menanam , memelihara, memiliki dan menyimpan narkoba (golongan I dalam bentuk tanaman dan golongan I bukan tanaman) dipidana paling lama 10 tahun dan denda paling banyak Rp.500 juta
2. Menyimpan untuk memiliki dan menguasai narkoba golongan II dipidana paling lama 7 tahun dan denda Rp. 250 juta, dan golongan III paling lama 5 tahun dan denda Rp.100 juta.
3. Memproduksi, menelola, mengekstrasi mengonversi, merakit, atau menyediakan narkoba golongan I dipidana mati atau seumur hidup dan denda Rp. 1 milyar, golongan II 15 tahun dan denda Rp. 500 juta golongan III dipidana 7 tahun dan denda Rp 200 juta.

F. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan : Scientific
2. Metode : Ceramah, Diskusi, Penugasan
3. Model : Problem Based Learning

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Bedoa, presensi, apersepsi ,<i>motivasi</i> dan penjelasan tujuan pembelajaran.• Apersepsi, membangun peminatan, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran	25 menit



Inti	<p><u>Mengamati</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik diberikan tugas untuk melihat sebuah video mengenai NAPZA <p><u>Menanya</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik saling bertanya tentang bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. <p><u>Mencoba/Eksplorasi</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Mengidentifikasi bahaya, jenis-jenis dan penggolongan Narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja secara individu.• Mengidentifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan Narkoba yang populer di Indonesia secara individu.• Mengidentifikasiciri-ciri orang yang ketergantungan pada Narkoba secara individu.• Mengidentifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara individu.• Mendiskusikan bahan-bahan/informasi tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas <p><u>Mengasosiasi</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Menemukan hubungan antara dampak penggunaan	95 menit
------	---	----------



	<p>narkoba dan psiktropika terhadap kesehatan.</p> <ul style="list-style-type: none">• Membuat laporan hasil diskusi dan/ power point tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba dan psiktropika secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab selama melakuka naktivitas <p><u>Mengkomunikasikan</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.	
Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Evaluasi, diskusidantanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari.• Berbaris dan berdoa dan dibubarkan	15 menit

H. MEDIA PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

1. Alat Pembelajaran :

- Video, Lcd
- Powerpoint

2. Sumber Pembelajaran

- Media cetak
 - Lembar Kerja Siswa (LKS) Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku panduan budaya hidup sehat



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

- Media elektronik
 - Audio/video visual
 - Internet

I. Rubrik penilaian

Tes Pengamatan Sikap/Perilaku

Perilaku yang diharapkan	Kualitas Sikap		
	1	2	3
1. Menunjukkan sikap semangat, percaya diri saat pelajaran			
2. Menunjukkan sikap aktif (bertanya, menjawab, memberi saran dan komentar)			
3. Mentaati peraturan (mengikuti pelajaran, berseragam rapi)			
4. Disiplin (memperhatikan penjelasan guru, tidak ngobrol/ ramai sendiri)			
JUMLAH			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : $4 \times 3 = 9$			

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 100

Jumlah skor maksimal



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

Tes Pengetahuan

Tugas/Kuis

PERTANYAAN YANG DIAJUKAN	SKOR
1. Apa pengertian dari narkoba?	
2. Sebutkan (5) jenis narkoba?	
3. Sebutkan 4 ciri-ciri fisik seseorang menggunakan narkoba?	
4. Sebutkan 2 undang-undang yang mengatur penggunaan dan pencedaran narkoba?	
JUMLAH	

Tugas rumah

Sebutkan macam-macam narkoba beserta karakteristik dan efek samping penggunaannya?

3. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Pengetahuan		Sikap	Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Kuis	Rumah				
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

Dua Aspek Penilaian

Keterangan :

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

Bantul, 29 Juli 2016

Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa PPL,

SUWONDO, S. Pd.
NIP. 197506152000121005

Sholihan
NIM.13601241066

Mengetahui
Kepala Sekolah

Drs. ISDARMOKO, M.Pd.M.M.Par
NIP. 196407271993031003



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

Satuan Pendidikan : SMA N 2 BANTUL
Kelas/Semester : XII/1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Sub/Tema : Teknik Dasar Permainan Bulutangkis
Waktu : 2 x 45 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar :

1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta

C. Indikator :

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran .
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan rasa tanggung jawab selama mengikuti pembelajaran
4. Menunjukkan toleransi terhadap sesama teman selama mengikuti pembelajaran
5. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
6. Menjelaskan permainan bulutangkis.
7. Menjelaskan peraturan permainan bulu tangkis yang dimodifikasi.
8. Melakukan teknik dasar permainan bulu tangkis dengan benar.
9. Melakukan permainan dengan peraturan yang dimodifikasi.



Universitas Negeri
Yogyakarta

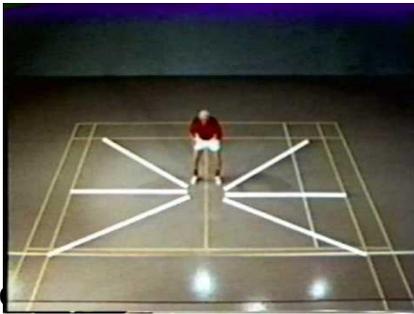
RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

D. Materi Pembelajaran :

Badminton (Foot work, pegangan forehand & backhand, pukulan forehand & backhand, servis pendek & panjang dan bermain)

Bulu tangkis atau *badminton* adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan.

- a. Persiapan (sikap awal melakukan footwork)
 - ✓ Bersiap di tengah-tengah lapangan
 - ✓ Berlari menuju arah ke depan, samping kanan-kiri, dan kebelakang

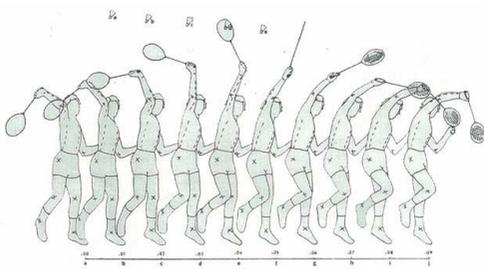


- b. pegangan forehand(pegangan jabat tangan) dan backhand (pegangan bertumpu dengan ibu jari)

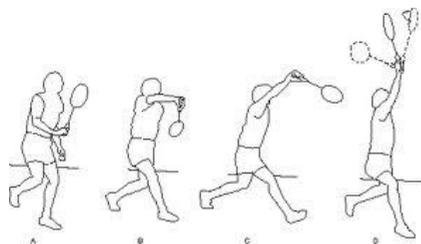


G.2 : pegangan forehand & backhand

- c. pukulan forehand & backhand.



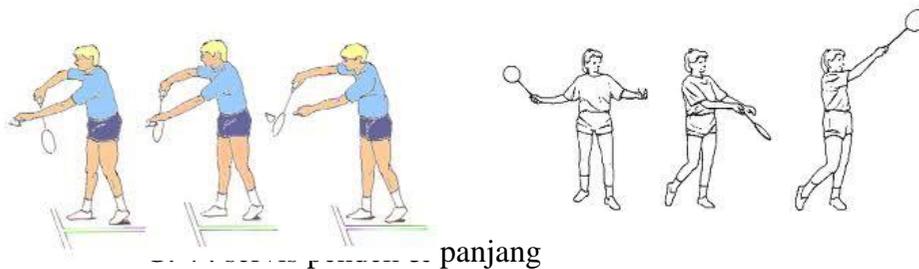
and



- d. servis pendek & panjang



- servis pendek
 - ✓ Bersiap berdiri di belakang garis serang
 - ✓ Pegangan yang biasa digunakan yakni backhand
 - ✓ Jatuhnya shuttlecock berada di dekat garis serang lawan
- servis panjang
 - ✓ Bersiap di tengah lapangan sesuai dengan tempatnya
 - ✓ Pegangan menggunakan forehand
 - ✓ Ayunkan raket sekeras mungkin hingga shuttlecock jatuh di dekat garis belakang lawan



E. Metode Pembelajaran.

5. Pendekatan : saintifik (*scientific*)
6. Metode : penugasan.
7. Model : Problem Base Learning

F. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan	Diskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran • (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu peralihan dari mapel lain) 	20 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan - Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah). - Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) yang diperagakan oleh guru atau salah 	90 menit



	<p>satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">- Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah), misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang raket dirobah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara memegang bola dan raket, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat perbedaan dalam bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.- Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan- Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis- Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none">- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket	
--	--	--



RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

	<p>dan pukulan forehand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none">- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi	
--	---	--



RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

	<p>yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none">- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.- Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.- Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-	
--	--	--



RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

	<p>kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none">- Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none">- Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan farisai dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan	
Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan persiapan mengikuti mapel lain)• Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran	25 Menit

G. SumberBelajar

- Buku referensi,*pendidikan, olahraga, dan kesehatan / kementrian pendidikan dan kebudayaan hal.44-51*

H. Alat

- Lapangan bulutangkis
- Raket
- Net
- Shuttlecock

I. Penilaian



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

1. Teknnik Penilaian

a. Penilaian sikap

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
7. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Memakai seragam olahraga lengkap			
	Membawa perlengkapan bulutangkis			
8. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Mau menjadi pasangan buat teman yang membutuhkan			
	Merapihkan kembali peralatan			
9. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan:

d. BT : Belum Tampak

e. MT : Mulai Tampak

f. TN : Tampak Nyata



b. Penilaian pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1.	Memahami konsep keterampilan gerakan fundamental salah satu permainan bola kecil	d. Menyebut jenis-jenis teknik dasar yang dapat divariasikan dan dikombinasikan	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
		e. Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis	C-3	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		f. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis	C-3	1	3	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap



SOAL UJI TULIS

1. Ada berapakah teknik dasar yang dapat kalian kombinasikan dalam permainan bulutangkis? Sebutkan jenis-jenis teknik dasar tersebut?
2. Sebut dan jelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam melakukan permainan bulutangkis?
3. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis ?

c. Penilaian keterampilan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik	d. Posisi dan sikap awal melakukan pukulan	5. Sikap tubuh tegak, tangan kanan berada d belakang dengan posisi akan melakukan pukulan 6. Badan tegak agak dengan posisi serong ke kanan 7. Kedua lengan relaxs dan posisi tangan kiri lurus ke depan ketika akan melakukan pukulan 8. Pandangan mata fokus melihat shuttle kok yang datang	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		e. Pelaksanaan gerakan	5. Ketika datang kok ayunkan/pukul shuttle kok ketika kok masih berada d atas kepala 6. Badan mengikuti ayunan dari tangan untuk membantu gerakan tangan agar lebih relaxs 7. Tangan kiri di tarik ke bawah ketika tangan kanan melakukan pukulan atas dan ayunan tangan kanan dari atas ke bawah 8. Pandangan fokus melihat datang dan melayangnya shuttle kok di udara	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		f. Posisi dan	5. Kedua kaki kembali ke semula	Skor 4, jika seluruh uraian gerak



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
		sikap akhir	<p>setelah melakukan pukulan</p> <p>6. Badan kembali ke posisi semula dan bersiap kembali untuk melakukan pukulan selanjutnya</p> <p>7. Tangan kanan dan kiri setelah melakukan pukulan kembali ke posisi siap dan tidak membiarkan posisi tangan yang memegang raket berada lebih rendah dari perut</p> <p>8. Pandangan tetap terfokus sebelum rally dalam permainan berakhir</p>	<p>dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

instrument penilaian dalam bentuk lembar pengamatan,

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	e. Kaki		
		f. Badan		
		g. Tangan		
		h. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	e. Kaki		
		f. Badan		
		g. Tangan		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	e. Kaki		
		f. Badan		
		g. Tangan		



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

		f. Badan		
		g. Lengan dan tangan		
		h. Pandangan mata		

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
...
....	

Guru pembimbing lapangan

Bantul, 22 AGUSTUS 2016
Mahasiswa PPL,

SUWONDO, S. Pd.
NIP. 197506152000121005

Sholihan
NIM.13601241066

Mengetahui kepala sekolah

Drs.ISDARMOKO,M.Pd.M.M.Par
NIP. 196407271993031003



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah	: SMA NEGERI 2 BANTUL
Kelas/Semester	: XII / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: PMS
Waktu	: 1 X 45 menit

A. Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan..

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.



- 1.2 Tumbuhnyakesadaranbahwatubuhharusdipeliharadandibina, sebagaiwujudnyasyukurkepada sang Pencipta.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.
- 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.
- 3.10 Memahami beberapa faktor yang dapat mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (SexuallyTransmittedDisease), AIDS dan kehamilan.
- 4.10 Menyajikan berbagai upaya untuk mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (SexuallyTransmittedDisease), AIDS dan kehamilan.

C. Indikator Pencapaian

1. Mengetahui pengertian istilah seks bebas.
2. Mengetahui penyebab munculnya seks bebas di kalangan remaja.
3. Mengetahui bahaya seks bebas.
4. Mengetahui usaha menghindari perilaku seks bebas.
5. Menunjukkan sikap semangat saat pelajaran.
6. Menunjukkan sikap sportivitas saat pelajaran.
7. Menunjukkan sikap percaya diri saat pelajaran.
8. Menunjukkan sikap kerjasama saat pelajaran.
9. Menunjukkan sikap kedisiplinan saat pelajaran.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui pengertian istilah seks bebas.
2. Mengetahui penyebab munculnya seks bebas di kalangan remaja.
3. Mengetahui bahaya seks bebas.
4. Mengetahui usaha menghindari perilaku seks bebas.
5. Menunjukkan sikap semangat saat pelajaran.
6. Menunjukkan sikap sportivitas saat pelajaran.
7. Menunjukkan sikap percaya diri saat pelajaran.



8. Menunjukkan sikap kerjasama saat pelajaran.
9. Menunjukkan sikap kedisiplinan saat pelajaran.

D. Materi Pembelajaran

1. Pendidikan Seks

a. Pengertian Pendidikan Seks

Pendidikan seks dapat diartikan sebagai penerangan tentang anatomi fisiologi seks manusia, bahaya penyakit kelamin, dan sebagainya. Pendidikan seks juga diartikan sebagai sex play yang hanya perlu diberikan kepada orang dewasa. Adapun pengertian pendidikan seks secara umum adalah membimbing serta mengasuh seseorang agar mengerti tentang arti, fungsi, dan tujuan seks, sehingga dapat menyalurkannya secara baik, benar dan legal.

Pendidikan seks mempunyai ruang pembahasan yang kompleks. Pendidikan seks bukan hanya mengenai penerangan seks dalam arti heterosexual (seseorang yang mempunyai keinginan seks hanya pada lawan jenisnya), dan bukan semata-mata menyangkut masalah biologis atau fisiologis, melainkan juga meliputi psikologi, sosio-kultural, agama, dan kesehatan.

Dalam pendidikan seks dapat dibedakan antara sex instruction dan education in sexuality. Sex instruction ialah penerangan mengenai anatomi, seperti pertumbuhan rambut pada ketiak dan sekitar alat kelamin, dan mengenai biologi dari reproduksi, yaitu proses berkembang biak melalui hubungan kelamin untuk mempertahankan jenisnya. Termasuk didalamnya juga pembinaan keluarga dan metode kontrasepsi dalam mencegah terjadinya kehamilan.

Adapun education in sexuality meliputi bidang-bidang etika, moral, psikologi, ekonomi, dan pengetahuan lainnya yang dibutuhkan agar seseorang dapat memahami dirinya sendiri sebagai individu seksual, serta mengadakan hubungan interpersonal yang baik. Karena sex instruction tanpa adanya education in sexuality akan dapat menyebabkan promiscuity (pergaulan dengan siapa saja), serta hubungan-hubungan seks yang menyimpang.

b. Tujuan Pendidikan Seks

Secara umum tujuan dari pendidikan seks sesuai kesepakatan Internasional "Conference Of Sex Education and Family Planning" adalah untuk menghasilkan manusia-manusia dewasa yang dapat menjalankan kehidupan yang bahagia, karena dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungannya, serta bertanggung jawab terhadap dirinya dan terhadap orang lain.



Sedangkan tujuan pendidikan seks yang paling utama adalah melahirkan individu-individu yang senantiasa dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungannya, serta bertanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun orang lain. Adapun tujuan paling akhir pendidikan seks adalah pencegahan kehamilan diluar perkawinan.

Tujuan pendidikan seks dapat dirinci sebagai berikut:

- Membentuk pengertian tentang perbedaan seks antara pria dan wanita dalam keluarga, pekerjaan, dan seluruh kehidupan.
- Membentuk pengertian tentang peranan seks di dalam kehidupan manusia dalam keluarga.
- Mengembangkan pengertian diri sendiri sehubungan dengan fungsi dan kebutuhan seks.
- Membantu siswa dalam mengembangkan kepribadian, sehingga mampu mengambil keputusan yang bertanggung jawab.

c. Pendidikan Seks Bagi Remaja

Kalau kita melihat dan mengamati masih banyak yang belum memahami seks dengan baik dan benar. Hal ini dikarenakan norma dan nilai dalam masyarakat kita yang menganggap bahwa pendidikan seks masih tabu untuk dibicarakan secara terbuka dan dikalayah umum, mereka menganggap bahwa seks merupakan masalah orang dewasa. Pendapat itu memang benar jika dipakai padamas lampau, karena akses untuk mendapatkan informasi tentang seks sangat terbatas, akan tetapi pendapat itu tidak sesuai dengan saat ini, karena untuk mengakses informasi seks sangat terbuka lebar. Untuk itu jika para remaja tidak dibekali dengan pendidikan seks yang baik dan benar, mereka akan terjerumus dan salah dalam pergaulan.

Salah satu pergeseran moral pada saat ini ialah mengenai moral seksualitas, terutama dikalangan remaja. Nilai moral seksualitas yang dulu dianggap tabu dan bertentangan dengan norma agama, sosial, adat, kini dianggap tidak demikian lagi oleh sebagian kaum remaja. Dengan demikian memberikan bimbingan, pengetahuan, pendidikan dan penerangan seks kepada para remajamerupakan suatu hal yang sangat penting dan perlu dilakukan.

Alasan mengapa pendidikan seks sangat penting diajarkan kepada para remaja adalah, sebagai berikut:

- a. Dapat mencegah adanya penyimpangan dan kelainan seksual.
 - b. Dapat memelihara tegaknyanilai-nilai moral yang terkandung didalamnya.
-



- c. Dapat mengatasi gangguan psikis.
- d. Dapat memberi pengetahuan dalam menghadapi perkembangan anak.

2. Defenisi Seks Bebas

Seks bebas adalah hubungan seks yang di lakukan pranikah, atau premarital sex. Pendapat lain menyebutkan seks bebas ialah seks yang bebas dari rasarasatanggung jawab tersebut, atau dengan kata lain yang lebih jelas, bahwa seks bebas itu dilakukan dengan segala kenikmatan dan keindahan seks itu sendiri tanpa dibebani oleh omong kosong-omong kosong tentang cinta, tanggung-jawab, dantapa segala intrik-intrik yang digunakan oleh rekan kita untuk mengikat kita.

3. Dampak/Bahaya Seks Bebas

- a. Menciptakan kenangan buruk.

Apabila seseorang terbukti telah melakukan seks pranikah atau seks bebas maka secara moral pelaku dihantui rasa bersalah yang berlarut-larut. Keluarga besar pelaku pun turut menanggung malu sehingga menjadi beban mental yang berat.

- b. Mengakibatkan kehamilan.

Hubungan seks satu kali saja bisa mengakibatkan kehamilan bila dilakukan pada masa subur. Kehamilan yang terjadi akibat seks bebas menjadi beban mental yang luar biasa. Kehamilan yang dianggap “Kecelakaan” ini mengakibatkan kesusahan dan malapetaka bagi pelaku bahkan keturunannya.

- c. Menggugurkan Kandungan (aborsi) dan pembunuhan bayi.

Aborsi merupakan tindakan medis yang ilegal dan melanggar hukum. Aborsi mengakibatkan kemandulan bahkan Kanker Rahim. Menggugurkan kandungan dengan cara aborsi tidak aman, karena dapat mengakibatkan kematian.

- d. Penyebaran Penyakit.

Penyakit kelamin akan menular melalui pasangan dan bahkan keturunannya. Penyebarannya melalui seks bebas dengan bergonta-ganti pasangan. Hubungan seks satu kali saja dapat menularkan penyakit bila dilakukan dengan orang yang tertular salah satu penyakit kelamin. Salah satu virus yang bisa ditularkan melalui hubungan seks adalah virus HIV.

- e. Timbul rasa ketagihan.
-



4. Penyebab Terjadinya Sek Bebas

- a. Adanya budaya barat yang masuk ke dalam negeri yang mengutamakan nafsu, merambah aspek hidup remaja.
- b. Faktor – faktor di dalam diri anak itu sendiri
- c. Faktor – faktor dirumah tangga
 - Anak kurang mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari orang tua
 - Lemahnya keadaan ekonomi orang tua, tidak mampu mencukupi kebutuhan anak – anaknya.
 - Kehidupan keluarga yang tidak harmonis
- d. Faktor – faktor dimasyarakat
 - Kurangnya pelaksanaan ajaran agama – agama secara konsekuen
 - Masyarakat kurang memperoleh pendidikan
 - Kurangnya pengawasan terhadap remaja
 - Pengaruh pengaruh norma – norma baru dari luar yang dianggap benar

5. Cara Mencegah atau Menghindari Seks Bebas

- a. Pencegahan Menurut Agama

Iman, merupakan pengendali dalam berpacaran. Justru penilaian kepribadian pasangan dapat dinilai saat berpacaran. Mereka yang menuntut hal-hal yang melanggar norma-norma yang dianut, tentunya tidak dapat diharapkan menjadi pasangan yang baik. Seandainya iapun menjadi suami atau istri kelak tentunya keinginan untuk melanggar norma-norma pun selalu ada. Pengetahuan agama remaja dalam penelitian dibatasi pada pengetahuan agama yang berhubungan dengan pergaulan bebas, penyalahgunaan narkoba dan hubungan seks di luar nikah. Pencegahan menurut agama antara lain:

- a) Memisahkan tempat tidur anak.
 - b) Meminta izin ketika memasuki kamar tidur orang tua.
 - c) Mengajarkan adab memandang lawan jenis.
 - d) Larangan menyebarkan rahasia suami-istri.
-



- b. Pencegahan Seks Bebas dalam Keluarga
- Keluarga harus mengerti tentang permasalahan seks, sebelum menjelaskan kepada anak-anak mereka
 - Seorang ayah mengarahkan anak laki-laki, dan seorang ibu mengarahkan anak perempuan dalam menjelaskan masalah seks.
 - Jangan menjelaskan masalah seks kepada anak laki-laki dan perempuan di ruang yang sama.
 - Hindari hal-hal yang berbau porno saat menjelaskan masalah seks, gunakan kata-kata yang sopan.
 - Meyakinkan kepada anak-anak bahwa teman-teman mereka adalah teman yang baik.
 - Memberikan perhatian kemampuan anak di bidang olahraga dan menyibukkan mereka dengan berbagai aktivitas.
 - Tanamkan etika memelihara diri dari perbuatan-perbuatan maksiat karena itu merupakan sesuatu yang paling berharga.
 - Membangun sikap saling percaya antara orang tua dan anak.

E. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- tanya jawab
- latihan
- penugasan
- permainan dan demonstrasi.

F. Langkah-Langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
PENDAHULUAN	<ol style="list-style-type: none">Siswa belajar di kelasKetua kelas memimpin berdoaGuru mengabsensi siswaPemberian motivasi dan penyampaian materi bahaya seks bebas	15 menit



	<p>”Seks bebas atau seks pranikah bahkan berganti-ganti pasangan dapat mengakibatkan aib, merugikan diri sendiri dan mengganggu ketentraman hidup kedepannya. Untuk itu sebaiknya para remaja mengenal bahaya seks bebas dan hubungan pranikah sebelum terlanjur”.</p>	
INTI	a. Pertemuan ke-1	45 menit
	<p>Guru menjelaskan materi yaitu pengertian istilah “seks bebas”, penyebab munculnya seks bebas di kalangan remaja, bahaya seks bebas, dan usaha menghindari perilaku seks bebas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Siswa memperhatikan penjelasan guru2. Siswa mendengarkan penjelasan dari guru3. Siswa mencatat hal-hal penting dari penjelasan guru <ul style="list-style-type: none">• Guru mengadakan tanya jawab.• Guru membentuk 4 kelompok dan memberikan permasalahan yang akan didiskusikan pertemuan ke-2 oleh masing-masing kelompok. <ol style="list-style-type: none">a. diskusikan apa akibatnya apabila di suatu daerah atau sekolahmu banyak ditemukan pergaulan seks bebas? Bagaimana cara mencegah dan mengatasi pergaulan seks bebas tersebut?b. Jelaskan apa yang menyebabkan para remaja melakukan pergaulan seks bebas.	
	b. Pertemuan ke-2	



RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

	<ol style="list-style-type: none">1. Mendiskusikan permasalahan yang sudah diberikan oleh guru2. Satu persatu kelompok maju dan kelompok lain menanggapi hasil dari diskusi kelompok yang maju kedepan.3. Setelah semua kelompok maju ke depan, guru menanggapi apa yang didiskusikan oleh kelompok.4. Hasil diskusi dikumpulkan.	
PENUTUP	<ol style="list-style-type: none">1. Mengevaluasi pembelajaran2. Menginformasikan pembelajaran minggu depan3. Berdoa	10 menit

E. Media Pembelajaran

1. Alat : Laptop, LCD, Kapur/Spidol, Papan(Whiteboard/Blackboard)
2. Sumber belajar : Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

F. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik	Bentuk	Instrumen



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

Mampu memecahkan permasalahan bahaya seks bebas	Tes	Tes unjuk kerja (psikomotor)	Mempresentasikan hasil diskusi kelompok
		Pengamatan	Pengamatan sikap dilakukan pada saat aktivitas pembelajaran. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu mentaati aturan (disiplin), semangat dan percaya diri
		Pengetahuan	Jawab secara lisan pertanyaan-pertanyaan mengenai bahaya seks bebas

Teknik penilaian

1.1 Tes unjuk kerja (keterampilan):

Mempresentasikan hasil diskusi kelompok

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai 3.

1= kurang baik, 2= cukup baik, 3= baik

1.2 Tes pengamatan sikap:

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas pembelajaran. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu mentaati aturan (disiplin), kerjasama, semangat dan percaya diri.

Keterangan:

Penilaian terhadap sikap yang ditunjukkan peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai 3.

1= kurang, 2= cukup, 3= baik

1.3 Tes pemahaman konsep (pengetahuan)

Jawab secara lisan pertanyaan-pertanyaan mengenai bahaya seks bebas.



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

Keterangan :

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3.

1= kurang benar, 2= mendekati benar, 3= benar

Rubrik penilaian

a. Tes Keterampilan

Penilaian proses yaitu saat siswa melakukan presentasi, penilaian produk yaitu hasil dari presentasi.

Aspek yang Dinilai	Kualitas kemampuan		
	1	2	3
1. Proses (Kemampuan presentasi)			
2. Produk (Hasil dari diskusi kelompok)			
JUMLAH			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 3 X 2 = 6			

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimal}} \times 100$$



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

b. Tes Pengamatan Sikap/Perilaku

Perilaku yang diharapkan	Kualitas Sikap		
	1	2	3
1. Aktif bertanya dan menjawab			
2. Mentaati peraturan (mengikuti pelajaran, berseragam rapi)			
3. Menunjukkan sikap semangat, percaya diri saat pelajaran			
4. Menghormati guru dan sesama siswa			
JUMLAH			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 3 x 4 = 12			

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimal}} \times 100$$

c. Tes Pengetahuan

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban		
	1	2	3
Guru melakukan tanya jawab tentang bahaya seks bebas.			
JUMLAH			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 3 X 1 = 3			

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimal}} \times 100$$



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

3. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria	
		Keterampilan		Sikap				Pengetahuan
		Proses	Produk					Lisan
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
Nilai Rata-rata								

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



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

Kriteria :

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

Bantul, 29 Agustus 2016

Guru pembimbing lapangan

Mahasiswa PPL,

Suwondo, S. Pd.
NIP. 197506152000121005

Sholihan
NIM.13601241066

Mengetahui
Kepala Sekolah

Drs. Isdarmoko, M.Pd.M.M.Par
NIP. 196407271993031003



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMA N 2 BANTUL
Mata Kuliah : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi : PHBS
Kelas / Semester : XII / 1
Materi Pokok : PHBS
Alokasi Waktu : (1 x 45 menit)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, 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 menyajikan 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 atau teori.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran 1.1.2 Berusaha menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir
2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman	2.9.1 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.9 Memiliki perilaku hidup sehat.	keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.9.2 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.9.3 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
3.9. Memahami prinsip-prinsip PHBS dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat.	3.9.1. Menyebutkan pengertian PHBS. 3.9.2. Menyebutkan manfaat PHBS
	4.9.1. Menstimulasikan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat. saat melakukan aktivitas fisik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas dan berperilaku hidup sehat. 3.9.2. Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap penggunaan narkoba, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari diri sendiri, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba.

C. MATERI PEMBELAJARAN :

1. Pengertian dan manfaat PHBS

D. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan scientific
2. Metode pembelajaran penemuan (*Discovery Learning*)
3. Metode penugasan dan *Restprokal* / timbal balik

E. MEDIA PEMBELAJARAN

1. Gambar
2. Powerpoint



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

3. SUMBER BELAJAR

1. Buku Guru Kelas XII SMA/MA/MAK (*kemntrian pendidikan dan kebdayaan republik indonesia 2015*)
2. Media Elektronik
 1. Audio / Video

4. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN
PERTEMUAN 1

		Keterangan
1.Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">a. Berdoa, presensi, apersepsi, dan motivasi peserta didikb. Menjelaskan tujuan pembelajaran	5 menit
2.Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none">a. Membaca dan membuat catatan tentang hakikat, prinsip PHBSb. Mencari informasi dan membuat catatan tentang hakikat, prinsip, dan tindakan PHBS <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none">a. Mempertanyakan arti penting tindakan PHBSb. Mempertanyakan penyebab terjadinya banjir dan solusi serta penanganannya. <p>Mengeksplorasi</p> <ol style="list-style-type: none">a. Mendiskusikan tentang (prinsip-prinsip) tentang phbs,cara pencegahan banjir dan dari diri sendiri <p>Mengasosiasi</p> <ol style="list-style-type: none">a. Menemukan hubungan tindakan phbs dan dampak positif - negatif. <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none">a. Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok tentang prinsip-prinsip phbs terhadap lingkungan sekolah,cara-cara menanggulangi banjir dan pelestarian lingkungan.	(35 menit)
3.Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none">a. Melakukan refleksi dan tanya jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberikan tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remidi yang belum tuntas.	5 menit



RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

	<p>b. Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat tanda – tanda pencemaran lingkungan beserta pencegahannya.</p> <p>c. Guru mengakhiri pelajaran dengan berdoa.</p>	
--	---	--

5. PENILAIAN HASIL BELAJAR

- A. Teknik dan Bentuk Penilaian
B. Penilaian

Penilaian KI-1 & 2

NO	Nama Peserta Didik	Sikap Spiritual dan Sosial																								Jml. Skor	Nilai
		Berdoa				Sungguh-sungguh dalam Pembelajaran				Jujur				Disiplin				Tanggungjawab				Menghargai Teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1																											
2																											
2																											
		Skor Maks = 24																									
		Nilai= Skor perolehan/ skor maks x 4																									

Berikan tanda cek (√) Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1

Format penilaian (KI-3)

1. Penilaian Pengetahuan

a. Kriteria Penilaian (*Pengetahuan / Pemahaman*)

- Skor 4 : jika peserta didik mampu empat jawaban dengan benar
- Skor 3 : jika peserta didik mampu menyebutkan tiga jawaban dengan benar
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menyebutkan dua jawaban dengan benar
- Skor 1 : jika peserta didik mampu satu jawaban dengan benar



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal												Jml Skor	Nilai
		1				2				3					
		Arti PHBS (<i>bukan kepanjangannya</i>)				Ciri – ciri phbs				Faktor lingkungan setelah terlaksana PHBS					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1															
2															
4															
	Dsb														
Skor Max = 16															
Nilai = Skor perolehan/skor maximal x 4															

BANTUL, 22 AGUSTUS 2016

Guru pembimbing lapangan

Mahasiswa PPL,

SUWONDO, S. Pd.

SHOLIHAN

NIP. 197506152000121005

NIM.13601241066

Mengetahui

Kepala Sekolah

Drs.ISDARMOKO,M.Pd.M.M.Par

NIP. 196407271993031003



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	:SMA N 2 BANTUL
Mata Pelajaran	:Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XII / 1
Materi	: Kebugaran jasmani
Alokasi Waktu	: 2x45 menit (1x pertemuan)

A. Standar Kompetensi

2. Mempraktekan jenis latihan beban dengan alat sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

- 2.1. Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan
- 2.2. Mempraktikan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana serta nilai semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.

B. Indikator

- 1.1. Mampu melakukan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan.
- 1.2. Mampu melakukan lomba kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan dengan peraturan yang dimodifikasi.
 - 2.1. Mengetahui bentuk latihan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan.
 - 2.2. Siswa dapat melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan anggota badan menggunakan system sirkuit dengan koordinasi yang baik.
- 3.1. Siswa dapat melakukan perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan anggota badan menggunakan system sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin dan tanggung jawab.



B. Materi Pembelajaran

Latihan Kebugaran Jasmani / Aktivitas Pengembangan

1. Latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan anggota badan dengan koordinasi yang baik.
2. Perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan anggota badan menggunakan sirkuit.

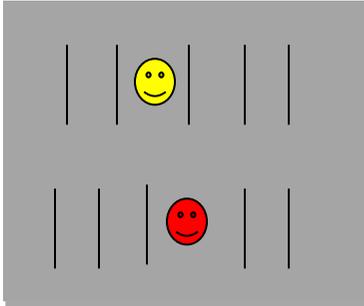
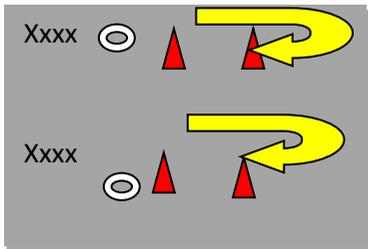
C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Inclusive (cakupan)
3. Bagian dan Keseluruhan (Part and Whole)
4. Saling menilai sesama teman (Resiprocal)

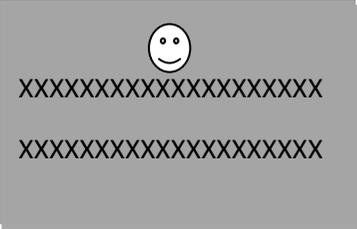
D. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Gambar	Alokasi waktu
Pendahuluan	1.1.Siswa di bariskan 2 bersaf, berdoa dan absensi. 1.2.Guru menjelaskan materi apa yang akan di sampaikan.		15 Menit
Kegiatan inti	1.1. Pemanasan kebugaran jasmani di buat game. 1.2. . Siswa di bagi menjadi 4-5 kelompok masing-masing kelompok berjumlah 4-7 orang selanjutnya setiap kelompok menempati sudut lapangan (<i>setengah dari lapangan basket</i>) dan 2 orang relawan menjadi tikus dan kucing. 1.3. Kucing harus mengejar tikus dan jika tikus tersentuh oleh kucing maka pelaku tikus berganti menjadi		60 Menit



	<p>pelaku kucing.</p> <p>1.4. Supaya aman tikus di perbolehkan bersembunyi ke salah satu pos secara bebas, tetapi harus lewat belakang barisan dan pelaku tikus di gantikan oleh orang yang paling depan barisan tempat tikus itu bersembunyi.</p> <p>2.1.Siswa berlomba berlari melompati kaki temanya yang duduk terlentang.</p> <p>2.2.Setelah berlari pelaku orang ke-dua menunggu pelaku orang pertama duduk menempati tempatnya kembali.</p> <p>2.3.Tim yang kalah akan di beri hukuman berlari sambil menyanyikan lagu “indonesia raya”.</p> <p>3.1.siswa berlomba</p>	<p>GAMAR 1.1. Pemanasan dengan game</p> <p>Keterangann :</p> <p> : Kucing</p> <p> : Tikus</p> <p>X : siswa (sarang tikus)</p>  <p>Gambar 2.1. kecepatan dan kelentukan di buat game.</p> <p>Keterangan :</p> <p> : TIM A</p> <p> : TIM B</p> <p> : Siswa duduk terlentang</p> 	
--	---	---	--



	<p>memindahkan bola sambil duduk terlentang dari depan ke belakang melalui atas kepala selanjutnya siswa yang berada paling belakang berlari sambil membawa bola mengitari “kun” selanjutnya kembali ke posnya tetapi berada duduk di paling depan sehingga orang yang semula duduk di depan beserta teman timnya mundur untuk memberi ruang pelaku pertama.</p> <p>3.2.Pelaku terakhir yakni orang yang duduk paling depan dari awal sebelum “game” di mulai</p>	<p>Gambar 3.1. game kecepatan,kelentukan serta ketepatan di buat game.</p> <p>Keterangan: ▲ : cone X : Siswa ⊙ : Bola</p>	
<p>Penutup</p>	<p>4.1.Pendinginan (<i>colling down</i>) 4.2.Evaluasi, diskusi dan tanya jawab proses belajar yang telah dipelajari 4.3.Berbaris dan berdoa (<i>contoh nilai yang ditanamkan taqwa dan disiplin</i>)</p>		<p>15 Menit</p>

E. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a.Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik kekuatan dan daya tahan, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) kecepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi)

Contoh penilaian proses teknik dasar permainan sepakbola (penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1																				
2																				
3																				



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran kebugaran jasmani dengan metode resipokal:

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

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah Skor yang Diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100\%$$

Contoh Butir Pertanyaan

NO	Butir Pertanyaan
1	Sebutkan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan?
2	Sebutkan bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan dan kelentukan?
3	Jelaskan cara melakukan latihan kekuatan?
4	Jelaskan cara melakukan latihan daya tahan?
5	Jelaskan cara melakukan latihan kekuatan dan daya tahan menggunakan sirkuit?



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

2. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1							
2							
3							
Nilai Rata-rata							

Jumlah Skor yang Diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

Keterangan:

- Mendapat nilai sangat baik, jika skor antara =91-100%
- Mendapat nilai baik, jika skor antara =80-90%
- Mendapat nilai cukup, jika skor antara =70-79%
- Mendapat nilai kurang, jika skor antara =60-69%
- Mendapat nilai kurang sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Alat dan Sumber Belajar

- Lapangan bola basket
- Kun
- Bola tangan
- Peluit

Sumber Belajar

- Internet
- Buku pegangan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (*kementrian pendidikan dan kebudayaan republik indonesia 2015*)

Guru pembimbing lapangan

BANTUL, 15 Agustus 2016

Mahasiswa PPL,

SUWONDO, S. Pd.
NIP. 197506152000121005

SHOLIHAN
NIM.13601241066

Mengetahui
Kepala Sekolah



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:SMA N 2 BANTUL
Mata Pelajaran	:Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi pelajaran	: Bola voli (passing bawah)
Kelas/Semester	:XII / 1
Alokasi Waktu	:2X45 menit (1 pertemuan)

A.Standar Kompetensi :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, reponsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, procedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan procedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

B.Kompetensi Dasar :

- 1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan baik, dan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan bersedia berbagi tempat dan peralatan**)

C.Indikator

Aspek Psikomotor :

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah bola voli
2. Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi

Aspek Kognitif.

1. Mampu menjelaskan secara benar teknik dasar passing bawah bola voli



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

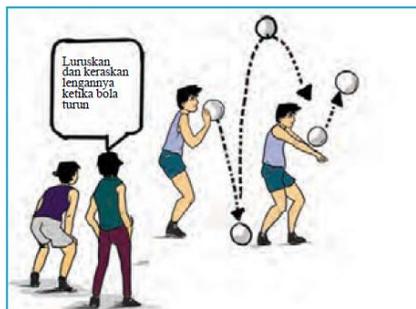
Aspek Afektif.

1. Nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat tempat dan peralatan dengan teman dalam melaksanakan tugas.

D.materi pembelajaran

1. passing bawah: Cara Melakukan Passing Bawah Permainan Bola Voli

- Persiapan, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datangnya bola.
- Gerakan, Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola, bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah badan, dan perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah di atas pergelangan tangan.
- Akhir Gerakan, tumit terangkat dari, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerak dasar (fundamental) dari gerak dorong.



E. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Inclusive (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (Part and whole)
4. Permainan (game)
5. Saling menilai sesama tim (Resiprocal)

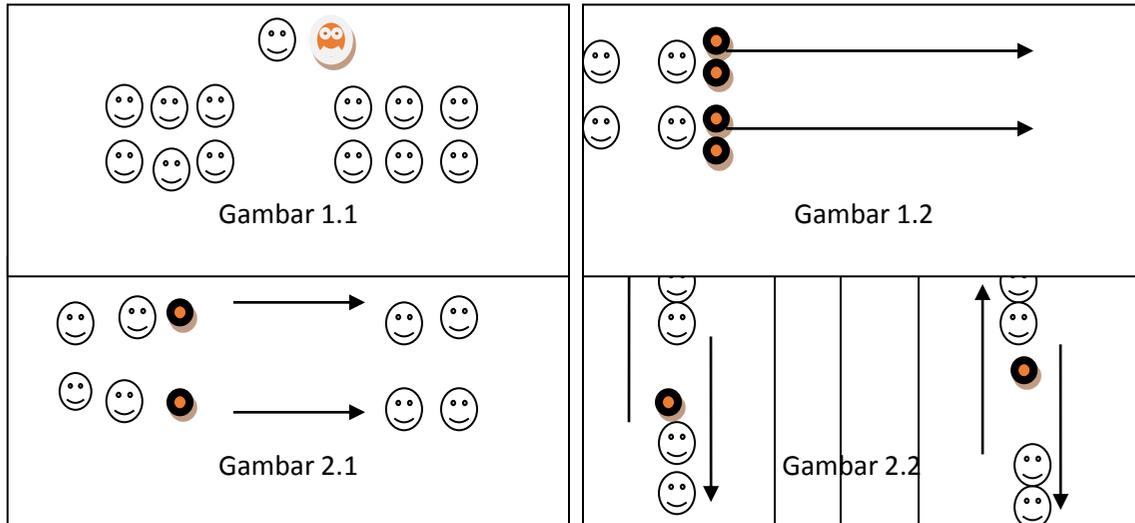
F. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 1

1. Kegiatan Pendahuluan (20 menit)
 1. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran.
 2. Berlari mengelilingi lapangan voli (2 x putaran)
 3. Pemanasan statis dan dinamis.



4. Pemanasan khusus bolavoli dalam bentuk permainan



- Gambar 1.1 : Salah satu siswa di tunjuk untuk memimpin berdoa, menyanyikan lagu indonesia raya dan memimpin pemanasan.
- Gambar 1.2: Siswa berlari memindahkan 2 bola bergantian dengan temanya dan yang paling lambat di beri hukuman push up 10x untuk putra dan 5x untuk putri.
- Gambar 2.1: siswa melempar bola ke temannya bergantian untuk di passing bawah.
- game 2.2: bola di passing bawah bergantian berotasi.

2. Kegiatan Inti (30 menit)

1. Menjelaskan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah dalam permainan dengan koordinasi yang baik serta di persilahkan minum.
2. Melakukan latihan-latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah dalam permainan dengan koordinasi yang baik.



Gambar 3.1

(siswa bermain dengan permainan modifikasi hanya di perbolehkan passing bawah dan setiap tim wajib ada 3 orang putri serta kelipatan 5 siswi putri menunjuk untuk bergantian)

3. Kegiatan Penutup (20 menit)

1. Pendinginan (colling down)
2. Evaluasi, diskusi dan tanya jawab proses belajar yang telah dipelajari
3. Berbaris dan berdoa



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

G. Penilaian

2. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar passing bawah unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi)

Contoh penilaian proses teknik dasar permainan bola voli (penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Passing bawah					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ				
1										
2										
3										
4										
dsb										
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 10										

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

- Kriteria penilaian passing bawah pada permainan bola voli
 - 1 = posisi tangan
 - 2 = posisi kaki
 - 3 = posisi badan
 - 4 = ketepatan



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (passing bawah) dilambungkan selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
Putra	Putri		
....> 30 kali> 25 kali	100%	Sangat Baik
27-29 kali	22-24 kali	90%	Baik
24-26 kali	19-21 kali	80%	Cukup
21-23 kali	16-18 kali	70%	Kurang
....< 21 kali< 16 kali	60%	Kurang Baik

b. Tes Sikap / Afektif

Contoh penilaian afektif

Tes Sikap/afektif dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : disiplin, kejujuran, kerjasama, tanggungjawab, sportifitas, dan mematuhi peraturan.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai												Patuhi Aturan	Σ	NA		
		Disiplin			Jujur			Kerjasama			Tanggung jawab						Sportif	
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI Sikap) : 18																		

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

No	Nama	Butir-butir Pertanyaan	Σ	N
----	------	------------------------	---	---



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI

	Siswa	Soal No. 1	Soal No. 2	Soal No. 3	Soal No. 4	Soal No. 5		A
1								
2								
3								
4								
5								
Dst								
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20								

Jumlah Skor yang Diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100\%$$

Contoh Butir Pertanyaan

NO	Butir Pertanyaan
1	Jelaskan apa yang dimaksud dengan passing bawah
2	Jelaskan tata cara melakukan passing bawah yang benar
3	Jelaskan makna passing bawah
4	Jelaskan cara melakukan latihan kombinasi passing bawah menggunakan game
5	Jelaskan berkenaan passing bawah

2. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1							
2							
3							
Nilai Rata-rata							

Jumlah Skor yang Diperoleh

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{-----}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan:

- Mendapat nilai sangat baik, jika skor antara =91-100%
- Mendapat nilai baik, jika skor antara =80-90%
- Mendapat nilai cukup, jika skor antara =70-79%
- Mendapat nilai kurang, jika skor antara =60-69%
- Mendapat nilai kurang sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

H. Alat dan Sumber Belajar



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

1. Alat Pembelajaran
 - Bola voli
 - Lapangan bola voli
 - Net dan Jaring bola voli
 - Peluit
2. Sumber Pembelajaran:
 - Internet

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Bantul ,1 Agustus
2016

Mahasiswa

Suwondo S.Pd,
NIP. 197506152000121005

Sholihan
NIM. 13601241066

Mengetahui
Kepala Sekolah

Drs.ISDARMOKO,M.Pd.M.M.Par
NIP. 196407271993031003



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**



Menyampaikan materi NAPZA



Menyampaikan materi NAPZA



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**



Menyampaikan materi bola voli



Menyampaikan materi sepak bola di tirenggo



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**



Menyampaikan materi PHBS



Menunjuk siswa untuk memimpin pemanasan



Universitas Negeri
Yogyakarta

**RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**



Mendampingi siswa untuk pemanasan



Menyampaikan maetri PHBS



Universitas Negeri
Yogyakarta

RPP DAN DOKUMENTASI MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI



Menyampaikan materi sepak bola



Mendampingi siswa wasit bola voli