

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
SMK YAPPI WONOSARI
BANSARI, KEPEK, WONOSARI
10 Agustus –12 September 2015



Disusun Oleh:
AHMAD SYAIFUDDIN ANWARI
12601244157
Pendidikan Jaman Kesehatan dan Rekereasi

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul**



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul**

HALAMAN PENGESAHAN

Setelah diadakan pengarahan, bimbingan, koreksi dan perbaikan seperlunya dari Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta tahun akademik 2015/2016, mahasiswa:

Nama : Ahmad Syaifuddin Anwari
NIM : 12601244157
Jurusan/ Fakultas : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Lokasi PPL : SMK YAPPI Wonosari
Alamat : Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

Telah benar-benar melaksanakan kegiatan PPL di SMK YAPPI Wonosari dari tanggal 10 Agustus 2015 s.d 12 September 2015 dengan hasil kegiatan tercakup dalam laporan ini.

Dosen Pembimbing PPL
SMK YAPPI Wonosari

Saryono, S.Pd. Jas., M.Or.
NIP 198110212006041001

Guru Pembimbing PPL
SMK YAPPI Wonosari

Drs. Endra Kardiyan
NIP 196401071989031009

Mengetahui,

Kepala Sekolah
SMK YAPPI Wonosari

Drs. Mustangid, M.Pd.
NIP 195702011981031019

Koordinator PPL
SMK YAPPI Wonosari

Setiadi Guhawan, S.T.



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
*Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul***

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur saya haturkan ke hadirat Allah swt yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada junjungan, Nabi Muhammad saw, serta kepada keluarga sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir jaman.

Alhamdulillah atas berkat kesempatan yang diberikan Allah swt, sehingga saya mampu melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) terhitung mulai 10 Agustus s.d 12 September 2015 di SMK YAPPI Wonosari.

Di dalam pelaksanaan PPL ini, saya mendapatkan banyak pengalaman dan ilmu yang berharga dan tak mungkin terlupakan serta banyak bantuan, baik secara moril maupun materiil. Oleh karena itu, saya menghaturkan banyak terima kasih khususnya kepada:

1. Dr. Rahmat Wahab, M.A., selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Tim LPPMP UNY yang telah memberikan saya kesempatan untuk dapat melaksanakan kegiatan PPL dan memberikan panduan tentang pelaksanaan kegiatan PPL.
3. Drs. Mustangid, M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMK YAPPI Wonosari I yang telah memberikan ijin dan memberikan dukungan dalam setiap program kegiatan kami.
4. Saryono, M.or, selaku dosen pembimbing PPL yang senantiasa memberikan bimbingan dan arahan kepada kami sehingga kegiatan PPL dapat terlaksana dengan baik.
5. Setiadi Gunawan, S.T., selaku koordinator PPL di SMK YAPPI Wonosari yang selalu memberikan arahan-arahan dalam PPL.
6. Drs. Endra Kardiyana selaku guru pembimbing PPL yang telah banyak membimbing saya untuk menjadi calon guru yang lebih matang dalam mengajar.
7. Bpk/Ibu guru dan karyawan SMK YAPPI Wonosari yang telah menerima kami dengan hangat dan penuh kasih sayang.



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

8. Seluruh siswa-siswi SMK YAPPI Wonosari terutama untuk kelas XOC, XOD, XI Industri terima kasih banyak untuk kebersamaan kita yang begitu menyenangkan.
9. Teruntuk Ibunda Sukatminah, terimakasih atas dukungan, kasih sayang, perhatian dan doanya selama ini.
10. Semua teman-teman PPL yang telah menemani dalam kegiatan dan berdiskusi. Semoga persahabatan dan silaturahmi di antara kita tidak akan terputus begitu saja.
11. Serta semua pihak yang membantu dalam proses PPL berlangsung.

Kesempurnaan ialah tujuan utama hidup. Namun, untuk mewujudkannya tidaklah semudah mengungkapkan kata-kata bijak. Perlu pemikiran khusus untuk mewujudkannya. Begitu juga dengan laporan ini, perlu banyak penyempurnaan di dalamnya. Oleh karena itu, penulis memohon maaf bila penyusunan laporan ini jauh dari kesempurnaan. Inilah sebuah karya yang dapat saya berikan kepada SMK YAPPI Wonosari, Universitas Negeri Yogyakarta dan dunia pendidikan.

Saya berharap laporan ini dapat berguna dan bermanfaat bagi aspek pendidikan dan pembacanya. Akhirnya, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 12 September 2015

Penyusun,

Ahmad Syaifuddin A
NIM 12601244157



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi.....	v
Daftar Lampiran	vi
Abstrak	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi	2
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL	5
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL	9
A. Pesiapan	9
B. Pelaksanaan Program PPL	10
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi	14
BAB II PENUTUP	18
A. Kesimpulan	18
B. Saran	18
DAFTAR PUSTAKA	21
LAMPIRAN.....	22



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

DAFTAR LAMPIRAN

1. Matriks Program Kerja PPL
2. Laporan Mingguan Pelaksanaan PPL
3. Laporan Dana Pelaksanaan PPL
4. Kartu Bimbingan PPL
5. Silabus
6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
7. Materi Pembelajaran
8. Daftar Hadir Kelas X OC
9. Daftar Hadir Kelas X OD
10. Daftar Hadir Kelas XI TOI
11. Unit Kerja di SMK YAPPI Wonosari
12. Denah SMK YAPPI Wonosari
13. Dokumentasi



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
*Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul***

**LAPORAN KEGIATAN PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI WONOSARI**

ABSTRAK

**Ahmad Syaifuddin Anwari
12601244157**

Praktik pengalaman lapangan merupakan mata kuliah yang wajib diambil oleh mahasiswa program pendidikan dari jurusan atau program studi apapun di Universitas Negeri Yogyakarta. Usaha peningkatan efisiensi dan kualitas penyelenggaraan proses pembelajaran terus dilakukan, termasuk dalam hal ini mata kuliah lapangan seperti mata kuliah Praktik Pengalaman Lapangan.

Dalam kesempatan ini, PPL diselenggarakan di SMK YAPPI Wonosari selama dua setengah bulan, yaitu dimulai sejak 10 Agustus s.d 12 September 2015. SMK YAPPI Wonosari secara geografis terletak di wilayah Kabupaten Gunung Kidul, tepatnya yaitu di Bansari, Kepek, Wonosari, Gunung Kidul. Praktikan mengampu 3 kelas, yaitu kelas X OC, X OD, dan XI TOI. Dalam kegiatan pelaksanaan PPL meliputi:

1. Analisis Situasi
2. Perumusan Program Rancangan Kegiatan PPL
 - a. Perumusan Program PPL
 - 1) Praktik mengajar terbimbing
 - 2) Praktik mengajar mandiri
 - b. Rancangan Kegiatan PPL
 - 1) Observasi lapangan
 - 2) Observasi pembelajaran di kelas
 - 3) Pembuatan perangkat pembelajaran
 - 4) Praktik mengajar
 - 5) Praktik persekolahan

Dalam pelaksanaan PPL praktikan dapat menghasilkan 4 RPP dan praktikan dapat melaksanakan proses belajar mengajar 10 kali tatap muka. Dalam proses belajar mengajar ini, sudah lebih dari cukup dari yang dipersyaratkan dari universitas, yaitu minimal 4 kali tatap muka. Dari pelaksanaan proses belajar mengajar 10 kali tatap muka, siswa dapat mengikuti materi dengan baik. Proses belajar mengajar ini dapat dikatakan cukup berhasil karena 60% dari siswa mendapatkan nilai diatas nilai minimal standar kompetensi.



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

BAB I
PENDAHULUAN

Kegiatan PPL mempunyai kegiatan yang terkait dengan proses pembelajaran maupun kegiatan yang mendukung berlangsungnya pembelajaran. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar bagi mahasiswa, terutama dalam hal pengalaman mengajar, memperluas wawasan, melatih dan mengembangkan kompetensi yang diperlukan dalam bidangnya, meningkatkan keterampilan, kemandirian, tanggung jawab dan kemampuan dalam memecahkan masalah. Hal tersebut sesuai dengan amanat dalam Peraturan Pemerintah No. 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan khususnya terkait dengan penjelasan Bab V pasal 26 ayat 4 yang berbunyi “Standar kompetensi lulusan pada jenjang pendidikan tinggi bertujuan untuk mempersiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang berahlak mulia, memiliki pengetahuan, keterampilan, kemandirian, dan sikap untuk menemukan, mengembangkan, serta menerapkan ilmu, teknologi dan seni yang bermanfaat bagi kemanusiaan”, dan Bab VI pasal 28 ayat 1 yang berbunyi “Pendidikan harus memiliki kualifikasi akademik dan kompetensi sebagai agen pembelajaran, sehat jasmani dan rohani, serata memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional”. Penyelenggaraan mata kuliah KKN-PPL mengacu pada UU guru dan dosen No. 14 Tahun.2005, yakni empat kompetensi guru yaitu kompetensi pendagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, kompetensi sosial.

Sebelum pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan, mahasiswa telah melakukan kegiatan sosialisasi antara lain pra-PPL melalui mata kuliah Pengajaran mikro (microteaching) dan observasi di sekolah, tujuannya yaitu agar mahasiswa mengetahui gambaran aktivitas pembelajaran di sekolah termasuk situasi dan kondisi di dalam kelas. Dalam kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan ini, mahasiswa diterjunkan ke sekolah/lembaga dalam jangka satu bulan terhitung mulai 10 Agustus s/d 17 September 2015 untuk dapat mengenal, mengamati, dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan bagi seorang guru/tenaga



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

pendidik. Bekal pengalaman yang telah diperoleh diharapkan dapat dipakai sebagai modal untuk mengembangkan diri sebagai calon guru/tenaga pendidik yang sadarakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga akademis (profesional kependidikan).

Kegiatan pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan bagi mahasiswa program studi kependidikan meliputi:

1. Observasi lapangan
2. Pelaksanaan praktik mengajar
 - a. praktik mengajar terbimbing
 - b. praktik mengajar mandiri
3. Penyusunan laporan Praktik Pengalaman Lapangan

Tujuan dari Praktik Pengalaman Lapangan ini adalah melatih mahasiswa dalam menerapkan pengetahuan dan kemampuannya serta mempraktikkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dalam proses pembelajaran sesuai bidang studinya, sehingga mahasiswa memperoleh bekal berupa pengalaman faktual untuk mengembangkan diri sebagai tenaga pendidik yang profesional dan bertanggung jawab. Selain itu, mahasiswa dapat menggunakan pengalamannya sebagai bekal untuk membentuk tenaga pendidik yang profesional yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan, dan ketrampilan yang diperlukan dalam profesinya.

A. Analisis Situasi

SMK YAPPI Wonosari merupakan salah satu smk yang berlandaskan pada ajaran islam yang sesuai dengan ajaran *ahlussunnah waljama'ah* dibawah naungan Lembaga Pendidikan Ma'arif Nahdhatul Ulama Provinsi DI Yogyakarta. Saat ini SMK YAPPI Wonosari telah dikenal dimasyarakat luas sebagai sekolah yang islami (madrasatul islamiyah).

SMK YAPPI Wonosari didirikan pada tahun 1982 berdasarkan SK Kakanwil DEPDIKBUD Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, No. NDS: D4204030003, NSS: 324040301003. Kegiatan belajar mengajar SMK YAPPI Wonosari semula bertempat di kompleks SMU Pembangunan Wonosari sampai



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

dengan tahun 1992. Mulai tahun 1992 SMK YAPPI Wonosari telah memiliki gedung sendiri dengan alamat Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul. Berdasarkan SK Akreditasi Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah No: 35/C.C7/Kep/MN/1998.

Tanggal 10 Maret 1998 status SMK YAPPI Wonosari berubah dari DIAKUI menjadi DISAMAKAN. Dari tahun 1982 sampai dengan 1998 mempunyai Jurusan Listrik dengan jumlah kelas 18 (6 paralel). Tahun 1999/2000 membuka jurusan baru yaitu Mekanik Otomotif dengan mengurangi 2 kelas listrik, sehingga Jurusan Listrik mempunyai 4 kelas dan Mekanik Otomotif 2 kelas. Tahun pelajaran baru 2003/2004 SMK YAPPI Wonosari menambah 2 kelas Jurusan Mekanik Otomotif sehingga menjadi 4 kelas.

SMK YAPPI Wonosari memiliki tujuan menghasilkan tenaga kerja yang profesional dibidangnya, bertaqwa dan mampu bersaing ditingkat nasional, sehingga diharapkan para lulusan memiliki keterampilan dan kemampuan intelektual yang tinggi, sehingga mampu menjawab tantangan perkembangan teknologi sekarang ini.

1. Letak Geografis

SMK YAPPI Wonosari secara geografis terletak di dusun Bansari, kelurahan Kepek, kecamatan Wonosari, kabupaten Gunungkidul, Yogyakarta. Kondisi di SMK YAPPI Wonosari ini sangat mendukung sebagai tempat pembelajaran siswa-siswi, dengan ketenangan berdampingan dengan alam sekitar. Suasana yang masih asri dan sejuk ini dimanfaatkan SMK YAPPI untuk memfokuskan siswa dalam kegiatan belajar. Secara geografis letak SMK YAPPI Wonosari dapat digambarkan sebagai berikut:

- a) Sisi utara dan barat berbatasan dengan rumah warga.
- b) Sisi timur berbatasan dengan sungai Bansari dan kebun warga.
- c) Sisi selatan berbatasan dengan jalan Bansari.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa PPL UNY, maka diperoleh analisis situasi SMK YAPPI Wonosari sebagai berikut:



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

a. Kondisi Fisik Sekolah

Berdasarkan kertas kerja validasi SMK (bangunan), bahwa gedung SMK YAPPI Wonosari terdiri dari beberapa bagian, yaitu:

- 1) Ruang pendidikan, terdiri atas:
 - a) 17 ruang teori/kelas
 - b) 1 ruang Multimedia
 - c) 1 ruang komputer
 - d) 3 ruang praktek Jurusan Ketenagalistrikan
 - e) 6 ruang praktek Jurusan Otomotif
 - f) 4 ruang praktek Jurusan Informatika
 - g) 1 ruang ICT
 - h) 1 ruang bengkel komputer
- 2) Ruang administrasi kantor, terdiri atas:
 - a) 1 ruang kepala sekolah
 - b) 1 ruang guru
 - c) 1 ruang tata usaha
 - d) 1 ruang bimbingan/konseling
- 3) Ruang penunjang, terdiri atas:
 - a) 1 ruang ibadah/mushola
 - b) 1 ruang OSIS
 - c) 1 ruang UKS
 - d) 6 kamar mandi siswa
 - e) 2 kamar mandi guru/karyawan

b. Keadaan Non Fisik Sekolah

1) Struktur Organisasi

Struktur organisasi dalam SMK YAPPI Wonosari pada dasarnya tidak berbeda dengan struktur organisasi lainnya, sebagaimana yang telah diatur dalam keputusan Menteri Agama RI Nomor 17 tahun 1978.



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

Struktur Organisasi SMK YAPPI Wonosari adalah sebagai berikut:

- a) Kepala Sekolah : Drs. Mustangid, M.Pd.
- b) Kepala Tata Usaha : Ngadiyono
- c) Wakil Manajemen Moto : Dra. Siti Marfu'ah, M.SI.
- d) Wakasek Sarpras & SDM : Suparmin
- e) Wakasek Kurikulum : Setyadi Gunawan, S.T.
- f) Wakasek Kesiswaan : Drs. Endra Kardiyana
- g) Wakasek Humas : Endang Utami, SH.
- h) Kepala Bagian Tek. Listrik : Rinto Wibowo, S.Pd.
- i) Kepala Bagian Tek. Otomotif : Slamet, ST.
- j) Kepala Bagian Tek. Informatika : Ari Sumarsono

Agar tidak terjadi kekacauan dalam pelaksanaannya, maka tiap-tiap bagian dari struktur organisasinya mempunyai tugas dan tanggungjawab sendiri-sendiri.

2) Kegiatan Ekstrakurikuler

Untuk membina kepribadian serta mengembangkan potensi peserta didik maka dilaksanakan sejumlah kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan pada sore hari mulai pukul 14.30-17.00 WIB dengan kegiatan sebagai berikut:

- a) Basket
- b) Futsal
- c) Bulu Tangkis
- d) Pramuka
- e) Volly
- f) Band



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

- g) Rohis
- h) Tonti
- i) Angklung

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

1. Perumusan Program PPL

Program PPL terdiri dari dua program yaitu:

a. Praktik mengajar terbimbing

Praktik mengajar terbimbing merupakan latihan bagi mahasiswa calon guru dalam menerapkan kemampuan mengajar secara utuh dan benar dari bimbingan dosen dan guru pembimbing, yang meliputi perangkat mengajar (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dan silabus).

b. Praktik mengajar mandiri

Praktik mengajar mandiri merupakan kelanjutan dari praktik mengajar terbimbing. Setelah membuat silabus dan RPP, mahasiswa diterjunkan ke kelas untuk diberi kesempatan mengajar siswa dengan kemampuan yang dimilikinya. Pada kesempatan ini, praktikan mendapatkan tiga kelas untuk mengajar, yakni kelas X OC, X OD dan XI Industri. Metode pembelajaran yang digunakan dengan menggunakan Komando, Latihan.

2. Rancangan Kegiatan PPL

PPL yang dilaksanakan mahasiswa UNY merupakan kegiatan kependidikan intrakulikuler. Namun, dalam pelaksanaannya melibatkan banyak unsur yang terkait. Oleh karena itu, agar pelaksanaan PPL dapat berjalan lancar dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, diperlukan adanya persiapan yang matang dari berbagai pihak yang terkait, yaitu: mahasiswa, dosen pembimbing, sekolah atau Instansi tempat PPL, guru pembimbing serta komponen lain yang terkait dengan pelaksanaan PPL. Rencana kegiatan tersebut meliputi:

a. Penyerahan Mahasiswa untuk Observasi.



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
*Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul***

Penyerahan mahasiswa PPL UNY untuk keperluan observasi dilakukan pada tanggal 20-30 juli 2014. Penyerahan ini dihadiri oleh mahasiswa atau dosen pembimbing PPL lapangan, Koordinator PPL SMK YAPPI Wonosari dan Wakasek Kurikulum SMK YAPPI Wonosari.

b. Pembekalan PPL

Pembekalan pertama dilaksanakan ditingkat Jurusan untuk seluruh mahasiswa yang mengambil mata kuliah PPL di semester pendek. Pembekalan kedua dilaksanakan oleh DPL PPL masing-masing kelompok, di tempat yang ditentukan sendiri oleh masing-masing DPL. Tiap-tiap kelompok sudah disediakan DPL PPL.

DPL PPL diambil dari salah satu dosen tiap jurusan, yaitu bapak Saryono, M.or. Untuk pembekalan dengan DPL PPL dilaksanakan sebelum dan selama PPL berjalan, artinya pembekalan tidak hanya dilaksanakan sebelum PPL berjalan tapi juga selama PPL, mahasiswa berhak untuk tetap berkonsultasi dengan DPL PPL masing-masing.

c. Penerjuran dan Mahasiswa ke SMK YAPPI Wonosari

Penerjuran mahasiswa PPL dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2015. Acara ini dihadiri oleh Dosen Pembimbing Lapangan, Kepala sekolah dan Kepala Bagian Kurikulum.

d. Observasi Lapangan

Observasi Lapangan merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karekteristik komponen pendidikan, iklim dan norma yang berlaku di SMK YAPPI Wonosari. Pengenalan ini dilaksanakan dengan cara observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Lamanya observasi disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa sendiri, dengan persetujuan pejabat sekolah yang berwenang. Hal-hal yang menjadi fokus kegiatan observasi sebagai berikut:

- 1) Lingkungan sekolah
- 2) Proses pembelajaran
- 3) Perilaku atau keadaan siswa



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

4) Fasilitas pembelajaran dan pemanfaatannya

e. Observasi Proses Pembelajaran

Dalam observasi ini mahasiswa memasuki kelas dimana guru pembimbingnya sedang mengajar. Hal ini ditujukan agar mahasiswa mendapat pengalaman dan gambaran keadaan pembelajaran di kelas. Kegiatan observasi proses pembelajaran ada 2 tahap yang harus dilakukan oleh mahasiswa. Tahap 1 dilaksanakan pada bulan Februari 2015 sebelum mengikuti Pengajaran Mikro, yang tujuannya adalah mengamati proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru terkait dengan RPP, penggunaan kurikulum, media, metode, dan keterampilan dasar mengajar. Hasil observasi tersebut didiskusikan dalam kelompok bersama dengan dosen pembimbing. Tahap 2 dilaksanakan pada bulan Agustus 2015 sebelum masuk pada praktik terbimbing, yang tujuannya adalah untuk lebih memantapkan bekal yang telah diperoleh dari pengajaran mikro dan untuk beradaptasi dengan siswa dalam hal materi yang akan diajarkan.

f. Pelaksanaan Praktik Mengajar

Pelaksanaan Praktik mengajar meliputi praktik mengajar terbimbing dan mandiri. Praktik mengajar terbimbing adalah latihan mengajar yang dilakukan oleh mahasiswa di kelas yang sebenarnya, dibawah bimbingan guru pembimbing lapangan. Sedangkan praktik mengajar mandiri adalah praktik mengajar yang dilakukan mahasiswa sebagaimana layaknya seorang guru. Setiap mahasiswa diwajibkan melaksanakan praktik mengajar minimal 4 kali tatap muka.

Mahasiswa praktik PPL juga melaksanakan evaluasi keberhasilan mata pelajaran yang diampu yaitu dengan materi dan tugas yang disusun oleh mahasiswa praktikan yang bersangkutan dibawah bimbingan guru pembimbing lapangan.

g. Penyusunan Laporan

Mahasiswa wajib membuat laporan secara individu sebagai bentuk pertanggungjawaban atas terlanjannya kegiatan PPL.



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
*Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul***

h. Penarikan Mahasiswa PPL

Penarikan mahasiswa dari lokasi PPL, yaitu SMK YAPPI Wonosari dilaksanakan pada tanggal 12 September 2015 yang juga menandai berakhirnya tugas yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa PPL UNY.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan

1. Observasi Pembelajaran di Kelas

Sebelum melakukan praktik mengajar, mahasiswa PPL mengadakan observasi pembelajaran di kelas dengan mengamati guru pembimbing lapangan mengajar. Kelas-kelas tersebut diantaranya adalah kelas X Otomotif C, X Otomotif D, dan XI Teknik Otomasi Industri. Tujuan dari observasi ini adalah agar mahasiswa mempunyai gambaran keadaan dan pengalaman dari guru pembimbing lapangan dalam mengajar dan mengelola kelas.

Dalam kegiatan ini yang diamati adalah berbagai aktivitas yang dilaksanakan di kelas mulai dari membuka kelas, interaksi dengan siswa, metode dan media yang digunakan dalam pembelajaran dalam, penggunaan waktu penampilan guru sampai dengan menutup pelajaran. Setelah pelajaran selesai, guru pembimbing mendiskusikan cara yang digunakannya dalam melaksanakan pembelajaran dengan mahasiswa PPL.

2. Pembuatan Perangkat Pembelajaran

Mahasiswa PPL dituntut untuk membuat persiapan mengajar dengan baik sebelum melaksanakan praktik mengajar di kelas. Dalam hal ini mahasiswa PPL dituntut untuk membuat perangkat pembelajaran yang meliputi silabus, RPP dan media pembelajaran, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung sesuai dengan tujuan yang telah



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

ditetapkan. Setelah membuat perangkat pembelajaran mahasiswa diharapkan mengkonsultasikan perangkat tersebut dengan guru pembimbing lapangan sebelum dilaksanakan. Selain membuat perangkat pembelajaran mahasiswa PPL juga di haruskan untuk membuat kelengkapan bagi seorang guru di antaranya daftar nilai dan daftar hadir siswa.

B. Pelaksanaan PPL (Praktek Terbimbing dan Mandiri)

1. Kegiatan Praktik Mengajar yang Dilakukan

Kegiatan praktik mengajar baik terbimbing maupun mandiri, dimulai pada tanggal 10 Agustus 2015. Dalam pelaksanaan praktik mengajar ini, mahasiswa diharuskan 4 kali tatap muka. Jadwal praktik mengajar disesuaikan dengan jadwal mata pelajaran yang ditentukan sekolah. Kelas yang diampu oleh mahasiswa sebanyak tiga kelas terdiri dari kelas X OC, X OD, dan XI TOI. Pada setiap pelaksanaan praktik mengajar, mahasiswa diharuskan membuat rencana pembelajaran.

2. Pelaksanaan Praktik Mengajar

Pelaksanaan praktik mengajar di kelas merupakan kegiatan inti dari pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan. Selama praktik mengajar di kelas, praktikan menyelesaikan tiga materi yaitu Permainan Sepakbola : teknik mengoper bola, Permainan Bolavoli : Teknik Passing, Permainan Bolabaskek teknik passing ches pass, overhead pass, dan bond pass untuk siswa pada tingkatan kelas X dan materi Permainan Sepakbola, permainan bolavoli, Permainan Bolabasket terkait pengembangan teknik mengoper dan Teknik menggiring untuk siswa pada tingkatan kelas XI.

Dalam kegiatan pembelajaran tersebut, praktikan menggarisbawahi tiga aktivitas pembelajaran utama, yaitu (1) pembuka (2) kegiatan inti (3) penutup. Ketiga kegiatan tersebut merupakan bentuk realisasi dari rencana pembelajaran yang telah disusun sebelumnya.

a. Kegiatan Awal



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

Pembukaan merupakan suatu awalan yang sangat berpengaruh pada aktivitas selanjutnya, jika penyampaian pembukaan guru/ pengajar sudah tidak menarik maka siswa yang diampunya kurang memiliki motivasi untuk mempelajari materi yang diajarkan. Sehingga pada kegiatan ini praktikan menekankan pada kegiatan-kegiatan berikut:

- a) Salam dan berdoa.
 - b) Menanyakan kabar siswa.
 - c) Mengecek kehadiran siswa.
 - d) Membahas pekerjaan rumah.
 - e) Jika tidak ada pekerjaan rumah maka praktikan akan mengulas materi yang telah disampaikan pada pertemuan sebelumnya.
 - f) Menyampaikan tujuan pembelajaran kepada siswa.
- b. Kegiatan Inti
- a) Kegiatan inti dari suatu pembelajaran dimulai dengan pemberian apersepsi tentang materi yang akan diajarkan.
 - b) Dalam kesempatan untuk melaksanakan pembelajaran pada kelas XI dan X praktikan menggunakan metode yang berbeda.
 - c) Pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung suasana aktivitas pembelajaran praktikan memberi kesempatan kepada siswa untuk berdiskusi dengan siswa yang lain, bertanya kepada pengajar, atau bahkan menjawab pertanyaan dari praktikan. Sebuah motivasi seperti memberikan pujian kepada siswa akan menjadi sebuah penghargaan yang menyenangkan.
 - d) Siswa diberikan kebebasan untuk berfikir inovatif dan kreatif.
- c. Penutup
- a) Pengambilan kesimpulan dilakukan bersama oleh siswa dan pengajar.
 - b) Pemberian tugas atau pekerjaan rumah.



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

Selama melaksanakan praktik mengajar, praktikan tidak selalu di tunggu oleh guru pembimbing. Ada kalanya praktikan diberi kesempatan mengajar sendiri di kelas. Guru pembimbing selalu memberi masukan kepada mahasiswa praktikan untuk perbaikan cara mengajar berikutnya. Pelaksanaan praktik mengajar disajikan pada table berikut.

Jadwal Pelaksanaan Pembelajaran di SMK YAPPI Wonosari.

No.	Tanggal	Kelas yang diampu	Jam pelajaran ke-	Kegiatan
1.	19-Agustus-2015	X OD	3-4	Permainan Sepakbola : Teknik mengoper bola
2.	20-Agustus-2015	X OC	1-2	Permainan Sepakbola : Teknik mengoper bola
3.	22-Agustus-2015	XI TOI	3-4	Permainan Sepakbola : Teknik menggiring bola
4.	26-Agustus-2015	X OD	3-4	Permainan Bolabasket : Teknik mengoper bola
5.	27-Agustus-2015	X OC	1-2	Permainan Bolabasket : Teknik mengoper bola
6.	29-Agustus-2015	XI TOI	3-4	Permainan Bola basket : Teknik lay up
7.	2-September-2015	X OD	3-4	Permainan bolavoli : Teknik Passing



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

8.	3-September-2015	X OC	1-2	Permainan bolavoli : Teknik Passing
9.	5-September-2015	XI TOI	3-4	Permainan : Bolavoli : Teknik Servis
10.	9-September-2015	X OD	3-4	Pengambilan nilai teknik-teknik dasar
11.	10-September-2015	X OC	1-2	Pengambilan nilai teknik-teknik dasar
12.	12-September-2015	XI TOI	3-4	Pengambilan nilai teknik-teknik dasar

3. Penyusunan dan Praktik Evaluasi

Evaluasi dilakukan setiap selesai mengajar dalam bentuk permainan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana siswa memahami materi yang telah diajarkan. Mahasiswa berperan sebagai pengawas dalam pelaksanaan evaluasi.

4. Program insidental

Program insidental pada pelaksanaan kegiatan PPL yaitu membantu guru dalam pembuatan dan mencetak perangkat pembelajaran.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

1. Hasil praktik mengajar

Hasil yang diperoleh selama mahasiswa melakukan kegiatan praktik mengajar adalah sebagai berikut:

- Mahasiswa dapat berlatih membuat perangkat pembelajaran yang terdiri dari silabus, RPP, untuk setiap materi pokok.
- Mahasiswa belajar untuk mengembangkan materi dan sumber pelajaran serta belajar merancang strategi pembelajaran.
- Mahasiswa belajar menetapkan tujuan dan bahan pembelajaran.



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

- d. Mahasiswa belajar untuk memilih serta mengorganisasikan materi, media dan sumber pembelajaran.
- e. Mahasiswa belajar untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar dan mengelola kelas.
- f. Mahasiswa mendapat pengalaman dalam hal keterampilan mengajar, secara pengelolaan tugas rutin, fasilitas belajar, pengelolaan waktu, komunikasi dengan siswa serta mendemonstrasikan metode mengajar.
- g. Mahasiswa berlatih melaksanakan evaluasi dan penilaian hasil belajar serta menghitung daya serap siswa.

2. Analisis keterkaitan Program dengan Pelaksanaannya

Selama Praktik Pengalaman Lapangan dilaksanakan, telah disusun rencana program yang akan dilakukan supaya pelaksanaan PPL dapat berjalan lancar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Secara garis besar, rancangan program yang telah disusun telah dapat terlaksana dengan baik, meskipun tidak terlepas dari kendala-kendala yang sedikit menghambat.

a. Observasi Lapangan

Observasi fisik sekolah dilakukan untuk mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan letak dan jumlah ruangan yang ada di sekolah. Dengan demikian, mahasiswa mengetahui letak dan jumlah serta fasilitas yang dimiliki oleh SMK YAPPI WONOSARI. Hasil Observasi ini berguna untuk menentukan perangkat pembelajaran atau strategi pembelajaran yang akan diterapkan, sesuai dengan sarana dan prasarana yang dimilikinya.

b. Observasi Kegiatan Pembelajaran di Kelas

Observasi kegiatan pembelajaran di kelas ini bertujuan agar mahasiswa mengetahui secara langsung mengenai proses pembelajaran yang ada di kelas. Hasil observasi ini juga berguna untuk menentukan strategi pembelajaran yang akan di terapkan, sesuai dengan sarana dan prasarana yang akan dimilikinya.



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

c. Praktik Mengajar

Pelaksanaan praktik mengajar disesuaikan dengan jadwal mengajar dan ketentuan minimal jam mengajar yang ditetapkan oleh pihak kampus UNY, yaitu delapan kali tatap muka. Serta dalam pelaksanaan praktik mengajar harus disesuaikan dengan silabus dan RPP yang telah disiapkan. Dalam pelaksanaan praktik mengajar adapun hambatan antara lain:

1. a. RPP pertemuan pertama untuk kelas X, dengan kompetensi dasar 1.1. Pada RPP ini difokuskan untuk memahami teknik dasar mengoper bola. Dalam pelaksanaan, KBM terlaksana dengan baik hanya saja ada beberapa siswa yang masih enggan memperhatikan atau menyepelkan pelajaran. Keterbatasan waktu juga menjadi kendala.

b. RPP pertemuan pertama untuk kelas XI, dengan kompetensi dasar 1.2 Pada RPP ini difokuskan untuk memahami materi menggiring bola untuk sepakbola. Dalam pelaksanaannya, KBM terlaksana dengan baik walaupun masih ditemukan beberapa siswa yang enggan memperhatikan. Keterbatasan waktu juga menjadi kendala.
2. a. RPP pertemuan kedua untuk kelas X, melanjutkan kompetensi dasar 1.1. Pada RPP ini difokuskan untuk memahami materi Permainan bolabasket teknik mengoper bola. Beberapa siswa masih terlihat menyepelkan pelajaran. Kondisi fisik siswa yang kelelahan juga menjadi kendala, terlebih KBM dilaksanakan pada jam terakhir.

b. RPP pertemuan kedua untuk kelas XI, melanjutkan kompetensi dasar 1.2 Pada RPP ini difokuskan untuk



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

memahami materi permainan bolabasket teknik menggiring bola. Siswa terlihat nyaman dan antusias dalam mengikuti pembelajaran.

3. a. RPP pertemuan ketiga untuk kelas X, dengan kompetensi dasar 1.1. Pada RPP ini difokuskan untuk memahami permainan bolavoli teknik mengoper bola. Dalam pelaksanaan, semakin terlihat perbedaan perkembangan siswa untuk fokus terhadap pelajaran. Siswa mulai antusias untuk memperhatikan materi yang disampaikan oleh praktikan.
- b. RPP pertemuan ketiga untuk kelas XI, dengan kompetensi dasar 1.2. Pada RPP ini difokuskan untuk memahami permainan bolavoli teknik servis. Dalam pelaksanaan, semakin terlihat perbedaan perkembangan siswa untuk fokus terhadap pelajaran. Siswa mulai antusias untuk memperhatikan materi yang disampaikan oleh praktikan.

d. Praktik Persekolahan

Praktik Persekolahan merupakan aktivitas yang dilakukan mahasiswa praktikan dalam bidang administrasi dan kegiatan kurikuler. Keterampilan yang dilatihkan dalam praktik persekolahan antara lain:

- 1) Membantu kegiatan pemetaan keahlian siswa baru.
- 2) Membantu pelaksanaan program simulasi akreditasi sekolah.
- 3) Membantu pelaksanaan MOS.
- 4) Mengikuti kegiatan sekolah yang berupa upacara bendera setiap hari senin.
- 5) Membantu pembuatan media pembelajaran *e-learning*.



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

3. Faktor Pendukung Program PPL

- a. Dosen Pembimbing Lapangan PPL yang sangat profesional dalam bidang pendidikan, sehingga praktikan diberikan pengalaman, masukan dan saran untuk proses pembelajaran.
- b. Guru pembimbing yang sangat perhatian, sehingga kekurangan-kekurangan praktikan pada waktu proses pembelajaran dapat diketahui. Selain itu, praktikan diberikan saran dan kritik untuk perbaikan proses pembelajaran berikutnya.
- c. Murid-murid yang kooperatif dan interaktif sehingga menciptakan kondisi yang kondusif dalam proses KBM.

4. Faktor Penghambat

- a. Praktikan kurang bisa memberikan perhatian secara menyeluruh ke seluruh siswa. Hal ini dapat diatasi dengan praktikan memberikan permainan di sela-sela pembelajara berlangsung.
- b. Pengetahuan awal siswa yang berbeda-beda sehingga menghambat proses belajar.
- c. Jam pelajaran pertama membuat motivasi belajar siswa dan kondisi fisik siswa yang belum bersemangat.



**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
*Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul***

**BAB III
PENUTUP**

A. Kesimpulan

Dari hasil kegiatan PPL di SMK YAPPI Wonosari dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan ini praktikan dapat menghasilkan 9 RPP (1 RPP berisi 1 kompetensi dasar). Seperti yang telah dipersyaratkan dari universitas yaitu minimal 8 RPP atau 4 RPP dengan 2 kompetensi dasar, maka dalam pelaksanaan PPL ini sudah memenuhi syarat ketentuan universitas.
2. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan PPL yang dilaksanakan di SMK YAPPI Wonosari secara umum berupa praktik dengan belajar mengajar yang disesuaikan dengan guru pembimbing dan praktik persekolahan. Dalam pelaksanaan mengajar berdasarkan dengan silabus dan RPP yang telah dibuat oleh praktikan, dalam pelaksanaan terdapat beberapa hambatan antara lain sikap beberapa siswa yang menyepelkan praktikan, pengetahuan dasar siswa yang kurang, jam pelajaran setelah istirahat, dan jam pelajaran terakhir. Dalam pelaksanaan proses belajar mengajar dapat dilaksanakan 12 kali tatap muka. Namun, dengan pertemuan yang terbilang singkat tersebut siswa mampu mengikuti pembelajaran dengan baik dan sangat antusias..

B. Saran

Kegiatan PPL yang telah dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan yaitu pada bulan Agustus-September 2015, telah memberikan banyak pengalaman bagi penyusun. Adapun hasil dari pelaksanaan PPL tersebut dapat memberikan saran kepada berbagai pihak untuk meningkatkan kegiatan PPL selanjutnya, antara lain:

1. Mahasiswa



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

- a. Sebelum diterjunkan ke lokasi diperlukan persiapan yang matang, baik persiapan mental, fisik, maupun rencana program kerja demi suksesnya pelaksanaan PPL.
 - b. Komunikasi, koordinasi, dan konsolidasi antara mahasiswa, DPL PPL dan pihak sekolah harus terjalin dengan baik, agar program-program yang akan dilaksanakan dapat berjalan baik dan optimal.
 - c. Meningkatkan efektivitas penggunaan sarana dan media pembelajaran yang ada agar proses pembelajaran lebih efektif.
 - d. Tetap terbinanya hubungan yang baik antar mahasiswa dan dengan seluruh keluarga besar SMK YAPPI Wonosari meskipun kegiatan PPL tahun 2015 telah berakhir.
2. Pihak SMK YAPPI Wonosari
- a. Melakukan rancangan-rancangan program-program sekolah dan didiskusikan kepada mahasiswa PPL sehingga dapat bekerja sama dengan baik dalam merealisasikan rencana kegiatan tersebut.
 - b. Memberikan informasi terhadap pihak pengelola praktik persekolahan untuk pendampingan yang lebih baik.
 - c. Menambah saran dan prasarana olahraga sehingga dapat menunjang proses KBM.
 - d. Lebih bijaksana dalam membuat kegiatan di sekolah agar tidak mengganggu KBM.
3. Pihak mahasiswa PPL yang akan datang
- a. Dalam melaksanakan kegiatan PPL seyogyanya mahasiswa mencari informasi secara akurat mengenai sekolah.
 - b. Praktikan sebaiknya menjalin hubungan baik dengan siapa saja, pandai menempatkan diri dan berperan sebagaimana mestinya.
 - c. Praktikan berkewajiban menjaga nama baik almamater, bersikap disiplin dan bertanggung jawab.



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

- d. Mempersiapkan sedini mungkin materi yang akan diberikan kepada peserta didik agar dapat meminimalisasi kesalahan-kesalahan konsep.
- e. Praktikan harus banyak membaca referensi tentang materi yang akan diajarkan dan sering berkonsultasi dengan guru pembimbing.
- f. Pembuatan perangkat pembelajaran yang lengkap dan baik untuk persiapan pelaksanaan mengajar.
- g. Praktikan harus mampu bekerja sama baik antar sesama mahasiswa PPL UNY.



PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMK YAPPI Wonosari TAHUN 2015
Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

DAFTAR PUSTAKA

LPPMP. 2014. *Panduan PPL Edisi 2014*. Yogyakarta: LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta

LPPMP. 2014. *Agenda PPL-KKN*. Yogyakarta: LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY

TAHUN : 2015

NOMOR LOKASI :

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMK YAPPI Wonosari

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Bansari, Kepek, Wonosari

NO	Program/Kegiatan PPL/ Magang III	Jumlah Jam per Minggu					Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	
1	Kegiatan Mengajar						
	a. Mengajar Kelas XI TOI						
	- Persiapan	2	2	2	10	2	18
	- Pelaksanaan		2	2	2	2	8
	- Evaluasi & Tindak Lanjut		2	1	1	1	5
	b. Mengajar Kelas X OC						
	- Persiapan		3	3	3	3	12
	- Pelaksanaan			2	2	2	6
	- Evaluasi & Tindak Lanjut			1	1	1	3
	c. Mengajar Kelas X OD						
	- Persiapan		3	3	3	3	12
	- Pelaksanaan			2	2	2	6
	- Evaluasi & Tindak Lanjut			1	1	1	3
2	Kegiatan Nonmengajar						
	a. Lomba Memperingati HUT RI						
	- Persiapan	3					3
	- Pelaksanaan	4					4
	- Evaluasi & Tindak Lanjut	1					1
	b. Pendampingan Kegiatan Ekstrakurikuler						0

	- Persiapan						
	- Pelaksanaan						
	- Evaluasi & Tindak Lanjut						
	c. Antologi Cerpen Siswa SMK YAPPI Wonosari 2015						
	- Persiapan	8					8
	- Pelaksanaan	10	18	18	10	10	66
	- Evaluasi & Tindak Lanjut			1	1	1	3
	d. Pendampingan Latihan Upacara Bendera	3					3
	e. Orasi Calon Ketua OSIS & Pentas Seni		4				4
	f. Upacara HUT RI		1				1
	g. Rapat Koordinasi OSIS	2					2
	h. Pemilihan Ketua OSIS			3			3
	i. Menulis Artikel di Website Sekolah					1	1
JUMLAH JAM							172

Mengetahui/ Menyetujui,

Kepala Sekolah,

Drs. Mustangid, M.Pd.

NIP 19570201 198103 1 019

Dosen Pembimbing Lapangan,

Saryono, S.Pd. Jas., M.Or.

NIP 198110212006041001

Yang Membuat,

Ahmad Syaifuddin A

NIM 12601244157



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

untuk
mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMK YAPPI WONOSARI
ALAMAT SEKOLAH : BANSARI KEPEK WONOSARI,
GUNUNGGIDUL,
YOGYAKARTA 55813
GURU PEMBIMBING : Drs. ENDRA KARDIYANA

NAMA MAHASISWA : AHMAD SYAIFUDDIN ANWARI
NIM : 12202241054
FAK./JUR./PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : SARYONO M.OR

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Rabu, 19 Agustus 2015 Kamis, 20 Agustus 2015 Sabtu, 22 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none">• Permainan sepakbola : Teknik mengoper bola• Permainan sepakbola : Teknik mengoper bola• Permainan Sepakbola : Teknik menggiring bola	<ul style="list-style-type: none">• Siswa berpartisipasi secara aktif selama kegiatan pembelajaran.• Siswa aktif dalam kegiatan diskusi• Siswa aktif bertanya mengenai hal – hal yang belum dimengerti.	<ul style="list-style-type: none">• Ada beberapa siswa yang sulit untuk diajak berpartisipasi secara aktif selama kegiatan pembelajaran.• Ada beberapa siswa yang sulit untuk mau mengerjakan tugas sehingga mengurangi waktu efektif pembelajaran.	<ul style="list-style-type: none">• Sebaiknya ada peraturan dan konsekuensi yang tegas terhadap siswa yang tidak berpartisipasi secara aktif dikelas dan yang juga tidak mengerjakan tugas.
2	Rabu, 26 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none">• Permainan Bolabasket : Teknik mengoper bola	<ul style="list-style-type: none">• Siswa berpartisipasi secara aktif selama kegiatan	<ul style="list-style-type: none">• Ada beberapa siswa yang masih belum mau	<ul style="list-style-type: none">• Sebaiknya ada peraturan beserta

	<p>Kamis, 27 Agustus 2015</p> <p>Jumat, 21 Agustus 2015</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Bolabasket : Teknik mengoper bola • Permainan Bola basket : Teknik lay up 	<p>pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa aktif berdiskusi mengenai kesulitan-kesulitan yang dihadapi. • Kegiatan mengerjakan tugas untuk bermain dengan peraturan sebenarnya berjalan dengan baik. 	<p>ikut berpartisipasi secara aktif di kelas..</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beberapa siswa tidak mendengarkan saat berlangsungnya pelajaran. 	<p>sanksi yang tegas terhadap siswa yang tidak bersungguh – sungguh mengikuti pelajaran.</p>
3	<p>Rabu, 2 September 2015</p> <p>Kamis, 3 September 2015</p> <p>Sabtu, 5 September 2015</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bolavoli : Teknik Passing • Permainan bolavoli : Teknik Passing • Permainan : Bolavoli : Teknik Servis 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa berpartisipasi secara aktif selama kegiatan pembelajaran • Siswa aktif berdiskusi untuk bertanya kesulitan-kesulitan yang dihadapi. • Siswa aktif dalam mengerjakan tugas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ada beberapa siswa yang tidak mendengarkan penjelasan materi. • Ada beberapa siswa yang susah untuk disuruh mengerjakan tugas berupa permainan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sebaiknya saat siswa mengerjakan tugas, guru perlu berkeliling mengawasi siswa untuk melihat keseriusan siswa. Sehingga, guru dapat memastikan bahwa siswa sudah tau caranya dan jika ada yang belum mengerti, guru bias menjelaskan kepada siswa tersebut.
4	<p>Rabu, 9 September 2015</p>	<p>Pengambilan nilai teknik-teknik dasar meliputi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar passing bawah 	<ul style="list-style-type: none"> • Suasana selama pengambilan nilai berlangsung kondusif. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ada beberapa siswa yang bermain HP saat temannya sedang 	<ul style="list-style-type: none"> • Sebaiknya ada peraturan dan sanksi yang jelas mengenai

	<p>Kamis, 10 September 2015</p> <p>Sabtu, 12 September 2015</p>	<p>sepakbola</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar chess pass bolabasket. • Teknik dasar passing bawah bolavoli <p>Pengambilan nilai teknik-teknik dasar meliputi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar passing bawah sepakbola • Teknik dasar chess pass bolabasket. • Teknik dasar passing bawah bolavoli <p>Pengambilan nilai teknik-teknik dasar meliputi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar passing bawah dan menggiring bola sepakbola • Teknik dasar lay up bolabasket. • Teknik dasar servis atas bolavoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengikuti ujian secara serius. • Suasana selama ulangan berlangsung kondusif. 	<p>melakukan ujian.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ada beberapa siswa yang belum serius ketika diberikan tugas untuk mengawasi temannya yang sedang melakukan ujian. 	<p>siswa yang tingkat partisipasinya kurang.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sebaiknya saat siswa mengambil nilai, guru perlu berkeliling untuk melihat hasil siswa. Sehingga, guru dapat memastikan bahwa siswa sudah tau caranya mengerjakan tugas dan jika ada yang belum mengerti, guru bisa menerangkan kepada siswa tersebut • Sebaiknya terdapat peraturan dan konsekuensi yang tegas terhadap siswa yang tidak serius dalam ujian.
--	---	---	--	---	---

--	--	--	--	--	--

Yogyakarta, 12 September 2015

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan



Saryono, S.Pd. Jas., M.Or.
NIP 198110212006041001

Guru Pembimbing



Drs. Endra Kardiyana
NIP. 196401071989031009

Mahasiswa PPL



Ahmad Syaifuddin Anwari
NIM. 12601244157



LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL / MAGANG III UNY
SEMESTER GASAL TAHUN 2015/2016

F03

Kalompok
Mahasiswa

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

NOMOR LOKASI :
NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMK YAPPI Wonosari
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif / Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				
			Swadaya/ Sekolah/ Lembaga	Mhs	Kab	Sponsor/ Lembaga Lainnya	Jumlah
1	Lomba dan Penyusunan Antologi Cerpen Siswa SMK YAPPI Wonosari 2015 "Happy Yappi Art #2"	Lomba diikuti oleh 23 Siswa-siswi SMK Yappi Wonosari, diperoleh 10 cerita pendek terbaik untuk kemudian dibukukan.	Rp1.750.000	-	-	-	Rp1.750.000
TOTAL SERAPAN DANA							RP1.750.000

Keterangan: Semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan/dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku di lokasi setempat

Mengetahui/menyetujui,

Dosen Pembimbing PPL,
SMK YAPPI Wonosari

Saryono, S.Pd. Jas., M.Or.
NIP 198110212006041001

Guru Pembimbing PPL,
SMK YAPPI Wonosari

Drs. Endra Kardiyana
NIP 196401071989031009

Ketua Kelompok,
PPL UNY SMK YAPPI Wonosari

Jamaludin



KARTU BIMBINGAN PPL

PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL

LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY TAHUN 2015

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMK YAPPI WONOSARI
 Alamat Sekolah : Bansari, Kepek, Wonosari, Gunungkidul, 55813 Fax./ Telp. Sekolah : 0274 391991
 Nama DPL PPL : Saryono, M.or
 Prodi / Fakultas DPL PPL : PJKR / FIK
 Jumlah Mahasiswa PPL : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL
1	21 / 8 2015		Konkritasi awal mengajar		
2	22 / 8 2015		Pengajaran minggu ke 2		
3	05 / 9 2015		Pengajaran minggu ke 3		

PERHATIAN :

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

Mengetahui,
Kepala PP PPL dan PKL,

Ngatman Soewito, M.Pd
NIP. 19670605 199403 1 001



Mengetahui,
Kepala Sekolah / Lembaga

Wonosari, Agustus 2015
Mhs PPL Prodi PJKR

Ahmad Syairuddin A.



SILABUS

MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAH RAGA DAN KESEHATAN

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
DIREKTORAT JENDRAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
DIREKTORAT PEMBINAAN SMK
TAHUN 2006**

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/1
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.1.
 Alokasi Waktu : 14 X 45 menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar. Menendang bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar Menendang bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar 	Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan. Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 =satu kucing dan tiga pemain dengan satu kali menyentuh bola) 	Tugas individu Tes perbuatan	14			Buku sumber <i>Latihan Sepak Bola Metode Baru (Pertahanan)</i> , Eric C. Batty, Pionir Jaya, Bandung Lapangan sepak bola, bola, pluit, corong, stop watch, tembok pantulan.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar. Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar 	<ul style="list-style-type: none"> Teknik mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar 	<ul style="list-style-type: none"> mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan. Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. 					
	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar 		<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 =satu kucing dan tiga pemainan dengan dua kali menyentuh bola) 					
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pasising bawah dengan teknik yang benar. 	Bol Voli <ul style="list-style-type: none"> Passing bawah Passing atas Servis bawah 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan teknik passing bawah tanpa bola secara klasikal Melakukan teknik passing bawah secara berpasangan. Melakukan teknik passing bawah secara berkelompok 	Tugas individu Tes perbuatan				Amung Ma'mun dan Toto Subroto, (2001), <i>Penedekatan keterampilan taktits dalam Pembelajaran Bola Voli</i> , Jakarta

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan passing atas dengan teknik yang benar Melakukan servis bawah dengan teknik yang baik 		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik passing atas ke tembok secara individu Melakukan teknik passing atas dari sikap jongkok secara berpasangan. Melakukan teknik passing atas secara berkelompok Melakukan gerakan servis bawah tanpa bola secara klasikal Melakukan gerakan servis bawah menggunakan bola secara berpasangan. Melakukan servis bawah melewati net. 					Dirjen. DIKDASMEN, Dirjen. OLAHRAGA. Lapangan bola voli, bola, pluit, stop watch, net
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan bola setinggi dada dengan benar. Melakukan teknik operan bola pantul dengan benar Melakukan teknik operan melalui atas kepala dengan benar 	Bola Basket <ul style="list-style-type: none"> Operan dada Operan pantul Operan atas Operan samping 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan dada berpasangan ditempat dan sambil bergerak Melakukan teknik operan dada berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat ditempat dan sambil bergerak. Melakukan teknik operan pantul berpasangan ditempat dan sambil bergerak Melakukan teknik operan pantul berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat ditempat dan sambil bergerak. Melakukan teknik operan atas berpasangan ditempat dan sambil bergerak Melakukan teknik operan atas berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat ditempat dan sambil bergerak. 	Tugas Individu Tes perbuatan				Buku sumber Neumann, Hannes, (1985), <i>Bola basket Pendidikan Dasar dan Latihan</i> , Jakarta, PT. Gramedia. <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA Kelas X</i> Alat : bola basket, puit, lapangan bola basket, stop watch.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan dari samping dengan benar 		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan samping berpasangan dan sambil bergerak Melakukan teknik operan samping berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat dan sambil bergerak. 					
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik menggiring bola menggunakan tangan kanan dan kiri Bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi 		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik memantul bola dengan tangan kiri dan kanan ditempat secara individu. Melakukan teknik menggiring bola bergerak maju dan mundur menggunakan tangan dan atau tangan kiri. Melakukan teknik menggiring bola bergerak ke kiri dan ke kanan menggunakan tangan dan atau tangan kiri. Melakukan permainan bola basket hanya menggunakan passing secara berkelompok.. 					
1.2 Mempraktikkan keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik melambungkan bola Melakukan teknik melempar bola dengan benar. Melakukan teknik menangkap bola dengan benar 	Permainan Softball/baseball <ul style="list-style-type: none"> Teknik melempar Teknik menangkap Teknik memukul bola 	<ul style="list-style-type: none"> Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke sasaran yang ditempelkan Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke pasangan Setelah pemanasan siswa secara berpasangan melakukan latihan memegang bola dilanjutkan melempar (atas, samping dan bawah) dan menangkap bola dari arah gulir tanah, melambung dan datar lurus. 	Tugas Individu Tes perbuatan				Buku sumber petunjuk <i>permainan Soft ball</i> , Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996 Lapangan softball/baseball bola, pemukul, tiang penyangga bola, sarung tangan, stop watch, pluit, pelontar bola

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
percaya diri**) Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik memukul bola dengan benar. Bermain softball/baseball dengan peraturan dimodifikasi 		<ul style="list-style-type: none"> Memukul bola yang dilambungkan sendiri dengan tongkat ke berbagai arah Memukul bola yang dilambungkan teman dengan tongkat ke berbagai arah Menerapkan teknik dasar dalam permainan dengan peraturan dimodifikasi 					
1.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik start jongkok dengan benar Melakukan teknik berlari Melakukan teknik memasuki garis finish 	Lari Jarak Pendek <ul style="list-style-type: none"> Teknik dasar start jongkok Teknik berlari Teknik memasuki garis finish 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan start jongkok pendek (short start) Melakukan latihan start jongkok menengah (medium start) Melakukan latihan start jongkok panjang (long start) Menerapkan aba-aba : "bersedia, siap, yaa" dalam melakukan latihan start Berlari dengan langkah pendek dengan frekuensi lambat dan cepat. Berlari dengan langkah panjang dengan frekuensi lambat dan cepat Berlari dengan memperhatikan ayunan lengan dan koordinasi langkah kaki. Berlari melewati garis finish tanpa merubah kecepatan dan posisi tubuh Memasuki garis finish dengan membusungkan dada. Memasuki garis finish dengan menundukkan kepala ke depan. 	Tugas Individu Tes perbuatan			Buku sumber Petunjuk Atletik, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996 Stop watch, start block, pluit	

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

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/1
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.2
 Alokasi Waktu : 6 X 45 menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan untuk mengembangkan kebugaran jasmani Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan untuk mengembangkan kebugaran jasmani Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan untuk mengembangkan kebugaran jasmani 	<p>Latihan Kebugaran Jasmani</p> <ul style="list-style-type: none"> Latihan kekuatan Latihan kelenturan <p>Latihan keseimbangan</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan: dari: push up, sit up, pull up. Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan secara bergantian dalam kelompoknya: gerakan cium lutut dengan posisi duduk maupun berdiri, sikap kayang, mengangkat badan dalam posisi telungkup kedua tangan berada pada leher belakang dan berbagai macam latihan peregangan mulai dari leher sampai dengan pergelangan kaki Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan secara bergantian dalam kelompoknya antara lain terdiri dari: sikap kapal terbang, sikap berdiri tegak mata dipejamkan kaki posisi jinjit dan kedua lengan dijulurkan ke depan pertahankan posisi tersebut dalam beberapa menit. 	Tes perbuatan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	6			<p>Buku sumber: <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas 2</i>, Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997</p> <p>Stop watch, pluit, matras senam, tiang pull up, meteran, penggaris</p>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
2.2 Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani Menerapkan ketelitian, kesabaran, keuletan dan kecermatan dalam pengolahan data. 	<ul style="list-style-type: none"> Tes kebugaran jasmani SMA 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok mengadakan tes pengukuran komponen kebugaran jasmani yaitu: aspek kecepatan, kekuatan otot perut, kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Dilakukan secara bergantian ada yang menjadi tester dan testi. Lari 60 meter untuk mengukur kecepatan dengan membandingkan hasil waktu waktu yang ada di tabel Sit up 60 detik untuk mengukur kekuatan otot perut Gantung sikut tekuk (wanita) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, yang diukur berapa lama mempertahankan posisi tersebut Gantung angkat tubuh (pria) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, lakukan 60 detik dihitung jumlah angkat dagunya. Mencatat hasil pengukuran kebugaran pada lembar pengamatan 	Tes perbuatan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)				<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, matras senam</p>
2.3 Mempraktikkan perawatan tubuh agar tetap segar	<ul style="list-style-type: none"> Membiasakan melakukan aktivitas jasmani secara rutin untuk memelihara kebugaran Menunjukkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari 	<ul style="list-style-type: none"> Perawatan tubuh agar tetap bugar 	<ul style="list-style-type: none"> Secara perorangan siswa diberikan tugas untuk membuat rencana aktivitas jasmani yang mungkin dilakukan secara mandiri di rumah 	Tes perbuatan				<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Gambar jenis makanan dan minuman yang sehat serta bergizi</p>

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/1
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.3
 Alokasi Waktu : 6 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
3.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat Didasari dengan nilai percaya diri dan saling menghargai melakukan rangkaian gerak senam menggunakan alat. 	Senam Lantai <ul style="list-style-type: none"> Berguling ke depan menggunakan bantuan peti lompat 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan peregangan secara klasikal siswa berlatih gerakan senam lantai tanpa alat seperti berguling ke depan dan belakang sebagai pemanasan. Secara bergantian siswa melakukan awalan dengan keatas peti lompat. Lakukan berguling ke depan diatas peti lompat dibantu dengan awalan lompat. Secara perorangan melakukan gerakan berguling ke depan diatas peti dilanjutkan dengan latihan lecutan kedua kaki untuk mendarat di matras, dengan cara berdiri di depan peti, naik ke atas peti dengan tolakan kedua tangan saat posisi condong depan, masukkan kepala diantara kedua lengan untuk berguling ke depan, saat kaki akan menyentuh matras tolakan kedua kaki, lalu lemparkan kedua kaki ke depan untuk mendarat. 	Tes perbuatan	6			Buku sumber Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas 1, Surakarta, Yudhistira, 2004 Matras senam lantai, peti lompat

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
3.2 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan guling lenting Melakukan gerakan kayang Melakukan sikap lilin Melakukan gerakan guling lenting (<i>neckspring</i>) Melakukan sikap berdiri dengan kepala Melakukan sikap berdiri dengan kedua telapak tangan 	<p>Senam lantai</p> <ul style="list-style-type: none"> Berguling ke depan diawali sikap berdiri kaki rapat, dilanjutkan kedua telapak tangan menyentuh matras, kepala ditekuk ke dalam, lalu lakukan berguling ke depan dengan tumpuan pada tengkuk kedua kaki rapat dan di akhiri dengan kembali berdiri tegak. 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan dan peregangan, siswa melakukan latihan berguling ke depan dan belakang secara bergantian di atas matras. Di antara siswa ada yang membantu mendorong punggung teman sebagai latihan awal agar gerakan lebih ringan dilakukan. Setelah berlatih berguling dilanjutkan guling Secara berpasangan siswa berlatih berdiri dengan kepala dan berdiri dengan kedua tangan, satu siswa melakukan gerakan temannya membantu. 	Tes perbuatan				<p>Buku paket Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Matras senam lantai</p>

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/1
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.4
 Alokasi Waktu : 6 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
4.1 Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak dasar langkah pada aktivitas ritmik tanpa alat Melakukan gerak dasar lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat Melakukan rangkaian gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat 	Gerak Ritmik <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerak dasar langkah Rangkaian gerak dasar melompat 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal berlatih gerak dasar langkah di tempat, melangkah kanan ke kiri, maju mundur, melangkah silang depan pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama Secara klasikal berlatih gerak dasar melompat pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	Tes perbuatan	6			Buku petunjuk senam kesegaran jasmani 2000, Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI Jakarta, 2000
4.2 Mempraktikkan keterampilan dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang benar serta nilai disiplin, toleransi dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat Melakukan rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat 	Gerak Ritmik <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada senam ritmik menggunakan pita atau tali 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal berlatih gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik dengan menggunakan tali atau pita, diawali dengan cara memegang tali, ayunan dimulai dari bahu kemudian ke pergelangan, kedua kaki lurus melompat ke atas, gerakan harus ringan, tanpa suara saat mendarat (mengeper). Lompatan jangan terlalu tinggi agar tidak mudah terganggu oleh tali atau pita. Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar ayunan lengan untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	Tes perbuatan				Buku paket Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004 Tali atau pita

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/1
 Standar Kompetensi : Menerapkan budaya hidup sehat
 Kode Kompetensi : PJO.5
 Alokasi Waktu : 4 X 45 menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
7.1 Menganalisis bahaya penyalah -gunaan Narkoba	<ul style="list-style-type: none"> Mengklasifikasikan jenis-jenis Narkoba yang sering disalahgunakan Mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan tindakan penyalahgunaan Narkoba Mengidentifikasi bahaya-bahaya dari penyalahgunaan Narkoba 	<p>Narkoba</p> <ul style="list-style-type: none"> Bahaya penyalahgunaan Narkoba Jenis-jenis Narkoba <p>• Dampak penyalahgunaan Narkoba</p>	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa mencari informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet Membuat laporan hasil kerja mereka yang terdiri klasifikasi jenis Narkoba, misalnya ganja, morphin, opium, kokain. Jenis-jenis obat terlarang; obat perangsang syaraf; LSD, mekalin, peyete, obat depresan (penekan syaraf) madarax, rohipnol, BK, antivan, valium mudah terpengaruh dan bahaya yang diakibatkan dari penyalahgunaan Narkoba Mempresentasikan hasil kerja kelompok Menyimak klarifikasi informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba, misalnya ketagihan, berteriak-teriak, merintih, kerusakan pada organ tubuh, jiwa tertekan, sakit jiwa, kebingungan, dan pada akhirnya kematian. 	Laporan kegiatan	4			VCD presentasi Narkoba dari BNN

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
7.2 Memahami berbagai peraturan perundangan tentang Narkoba	<ul style="list-style-type: none"> Mengkategorisasikan peraturan perundangan tentang Narkoba Membuat laporan hasil diskusi kelompok tentang perundangan Narkoba. 	Narkoba <ul style="list-style-type: none"> Perundangan Narkoba Penyalahgunaan NARKOBA bertentangan dengan UU RI No. 9 Tahun 1976 tentang pemanfaatan Narkoba untuk pengobatan dan ilmu pengetahuan namun sebaliknya jika disalahgunakan akan mengakibatkan ketagihan dan sanksi hukum yang tegas. 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa mencari informasi tentang perundangan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet Secara berkelompok mendiskusikan hasil temuan tentang perundangan Narkoba. Membuat laporan hasil kerja mereka tentang perundangan Narkoba 	Laporan kegiatan				VCD presentasi Narkoba dari BNN

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/2
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.6
 Alokasi Waktu : 12X 45 menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
8.1. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik menyundul Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri 	<p>Permainan Sepak Bola</p> <ul style="list-style-type: none"> Teknik Menyundul Bermain sepak bola dengan pola penyerangan sederhana berdasarkan prinsip gerakan yang tersusun, operan langsung, dan mencari ruang kosong. 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa bagi dalam kelompok, salah satu anggota kelompok tugasnya melambungkan bola, anggota lainnya melakukan gerakan menyundul (cara menyundul badan diayunkan ke belakang, tumit agak diangkat, leher ditegangkan sambil digerakkan ke depan, perkenaannya di dahi) setelah itu berlari kebelakang kelompoknya. Bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi berdasarkan nilai kerja sama, kejujuran dan semangat. 	Tes perbuatan	12			Buku sumber Petunjuk permainan sepak bola, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1995 Stop watch, pluit, bola, lapangan sepak bola, corong

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik smash dan block Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri 	<p>Permainan bola voli</p> <ul style="list-style-type: none"> Gerakan teknik smash Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan, secara klasikal melakukan latihan gerakan smash tanpa bola Secara bergantian berlatih melakukan smash dengan bola diumpun semi. Caranya dengan awalan 3- 5 langkah lari/jalan dengan irama yang teratur pada langkah ketiga ayunkan kedua lengan dengan siku lurus, dua langkah terakhir lebih lebar dan langkah terakhir merapatkan kaki belakang disamping kaki depan. Tolakan; jarak tolakan dengan bola sejangkauan tangan. Memukul bola ayunkan tangan pukul belakang bola, bungkukkan togok, tangan terbuka, suki lurus Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi berdasarkan nilai kerja sama, kejujuran, semangat dan percaya diri 	Tes perbuatan				<p>Buku sumber Pendidikan jasmani dan kesehatan untuk SMA, Erlangga, Jakarta, 1997</p> <p>Lapangan Bola Voli, pluit, bola, net, kapur, stop watch.</p>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan Lay-up kanan Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri 	<p>Permainan bola basket</p> <ul style="list-style-type: none"> Teknik lay up shot. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi. 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal berlatih langkah kaki lay up kanan dari sikap diam, jalan dan berlari Secara bergantian dalam kelompoknya siswa berlatih langkah lay up kanan dengan menggunakan bola mulai dari dribble di tempat dilanjutkan dengan dribble berjalan, caranya adalah melangkah melayang untuk mendekati basket. Ada dua macam lay up shot yaitu: lay up kanan dan kiri. Mekanisme gerakannya pemain bergerak menangkap bola dalam keadaan melayang, selanjutnya langkahkan kaki ke depan, langkah pertama lebar kedua pendek, lompat setinggi mungkin, letakkan atau lempar bola mendekati basket, pandangan selalu ke depan Secara bergantian siswa berlatih langkah lay up kanan tanpa awalan ke arah ring Secara bergantian siswa berlatih langkah lay up kanan, diawali drible di tempat dilanjutkan lay up ke arah ring Secara bergantian siswa berlatih drible sambil berlari dilanjutkan lay up kanan ke arah ring Bermain bola basket 5 on 5 dengan peraturan yang dimodifikasi 	Tes perbuatan				<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, lapangan bola basket, bola, corong</p>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik menembak (shooting) bebas (free throw) 	<ul style="list-style-type: none"> Teknik free throw 	<ul style="list-style-type: none"> Secara perorangan berlatih menembak di daerah free throw adalah keterampilan tertutup karena menuntut kematangan respon yang disebabkan stimulus tetap. Diawali sikap kaki sejajar lutut agak ditekuk, bola dipegang di depan atas kanan/kiri kepala tangan kiri untuk penyeimbang, lepaskan bola dengan dibantu lecutan pergelangan hingga telapak tangan menghadap kebawah, siku lurus, jalannya bola parabola menuju ring Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi, setelah bermain dselingi dengan latihan free throw sehingga 	Tes perbuatan				<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, lapangan bola basket, bola,</p>
8.2. Mempraktikan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga bola kecil dengan menggunakan peraturan dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai dan percaya diri (**)	<ul style="list-style-type: none"> Memukul bola dengan teknik yang benar 	<p>Bermain Softball/ Baseball</p> <ul style="list-style-type: none"> Teknik memukul bola 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bersama-sama melakukan latihan memukul bola bayangan dengan menggunakan pemukul yang dimodifikasi, caranya yaitu memukul bola dengan ayunan penuh dan tanpa ayunan (bunting). Ada dua zone pukulan yaitu zone strike (antara lutut dan bahu pemukul) harus dipukul, zone ball (diluar zone strike) tidak perlu dipukul. Secara bergantian berlatih memukul dengan bantuan penyangga bola yang dimodifikasi. Siswa dibagi beberapa kelompok, salah satu anggota kelompok bertugas melempar bola, dan yang lain memukul, pemukul lari berlari untuk ambil bola, kemudian berbaris dibelakang kelompoknya. 	Tes perbuatan				<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X, SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Petunjuk permainan Soft ball, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, pemukul, bola, penyangga bola, lapangan soft ball/base ball, pelontar bola</p>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan beberapa taktik mematikan lawan Menerapkan dasar-dasar taktik dan strategi pertandingan Menerapkan nilai kompetisi, pantang menyerah dan fair play dalam permainan 	<ul style="list-style-type: none"> Cara mematikan lawan Taktik pertahanan soft ball 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok siswa melakukan latihan beberapa taktik mematikan lawan melalui pitcher, caranya ada tiga yaitu melalui pitcher (pelempar bola), penjaga base pertama dan short stop (pemain lapangan tengah, kiri dan kanan) Berlatih menerapkan dasar dan taktik pertandingan terutama pertahanan dalam permainan soft ball. Caranya penjaga selalu ingat out, strike, dan ball, mengetahui tipe permainan lawan serta selalu siap dalam posisi yang tepat penuh konsentrasi. Bermain softball/baseball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi 	Tes perbuatan				<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X, SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Petunjuk permainan Soft ball, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, pemukul, bola, penyangga bola, lapangan soft ball/base ball</p>
8.3. Mempraktikan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dalam nomor lari jarak menengah 	<p>Atletik</p> <ul style="list-style-type: none"> Nomor lari jarak menengah 800 meter dan 1500 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan secara berkelompok berlatih lari jarak menengah dengan interval training 5-8 kali untuk jarak 100M Secara bergantian siswa berlatih lari jarak menengah dengan fartlek training (lari perlahan diselingi sprint, lari naik turun tangga) 	Tes perbuatan				<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X, SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Petunjuk olahraga Atletik nomor lari, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996</p> <p>Stop watch, pluit</p>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik nomor lompat jauh gaya menggantung (Hang Style) 	<ul style="list-style-type: none"> Lompat jauh gaya menggantung (Hang Style) 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dalam beberapa kelompok kemudian secara bergantian melakukan gerakan lari A,B dan C yaitu lari pembentukan yang terdiri dari: Lari mengangkat paha setinggi panggul, dari lari di tempat dilanjutkan bergerak ke depan kemudian gerakan lari dengan menyentuhkan tumit ke pantat dari di tempat dilanjutkan bergerak ke depan dan gerakan menendang posisi lutut lurus, dari ditempat dilanjutkan bergerak ke depan. Secara bergantian siswa melakukan latihan tolakan tanpa awalan, 1, 3, 5, 7, 9 dan 11 langkah awalan. Secara bergantian siswa berlatih sikap badan diudara dengan melompat dibantu papan tolak agak tinggi permukaan, caranya: sikap badan atas pasif dan melenting kebelakang, kedua lengan diayunkan dari belakang ke depan bersamaan dengan ayunan kaki ke depan persiapan mendarat. Kaki ayun diangkat bersamaan dengan diturunkan panggul dibawah ke depan. 				<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X, SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Petunjuk olahraga atletik nomor lompat jauh, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, bak pasir, meteran, bendera</p>	

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
8.4 Mempraktikkan keterampilan keterampilan gerak olahraga bela diri serta nilai kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai teknik elakan/tangkisan dalam bela diri Menerapkan peraturan yang berlaku 	Bela diri pencak silat <ul style="list-style-type: none"> Gerakan pukulan ada tiga unsur; tangan/ lengan untuk memukul, kuda-kuda, dan sikap tubuh. 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa melakukan latihan berbagai macam elakan atau tangkisan secara perorangan baik bayangan Berlatih secara berpasangan melakukan pukulan dan elakan/tangkisan 	Tes perbuatan				Buku sumber Pendidikan Jasmani untuk kelas X, SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004 Petunjuk olahraga pencak silat kategori tanding, Dinas Pemuda dan Olahraga DKI Jakarta, 1996 Stop watch, pluit, target, pelindung badan

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/2
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.7
 Alokasi Waktu : 6 X 45 menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
9.1 Mempraktikkan berbagai bentuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai kejujuran, tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung didasari nilai tanggung jawab, kejujuran, disiplin. 	Latihan Kebugaran <ul style="list-style-type: none"> Latihan daya tahan kerja jantung 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal siswa berlatih lari dengan jarak menengah atau lari 10 menit Secara berkelompok siswa berlatih lari menggunakan metode interval training dengan jarak diatas 2400 meter Secara berpasangan siswa berlatih skiping dengan waktu antara 5 – 10 menit 	Tes perbuatan Tes cooper atau tes balke, atau Blep Test	4			Buku sumber Erobika kegiatan sehari-hari, Pusat Kesegaran jasmani dan Rekreasi DEPDINKAS, Jakarta, Balai Pustaka, 1987

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar																												
					TM	PS	PI																													
9.2 Mempraktikkan tes kebugaran dan interpretasi hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran serta nilai kejujuran, semangat, tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Mengklasifikasikan hasil tes kebugaran untuk menentukan derajat kebugaran Membuat laporan hasil tes kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> Klasifikasi hasil tes daya tahan kerja jantung berdasarkan tes cooper lari 12 menit <table border="1"> <tr><td colspan="2">Hasil KM 12Menit</td></tr> <tr><td>TK</td><td>PA</td></tr> <tr><td>KS</td><td>< 1.61</td></tr> <tr><td>K</td><td>1.61 – 2.00</td></tr> <tr><td>SD</td><td>2.01 – 2.40</td></tr> <tr><td>B</td><td>2.41 – 2.80</td></tr> <tr><td>BS</td><td>> 2.82</td></tr> <tr><td colspan="2">Hasil KM 12Menit</td></tr> <tr><td>TK</td><td>PI</td></tr> <tr><td>KS</td><td>< 1.53</td></tr> <tr><td>K</td><td>1.53 – 1.83</td></tr> <tr><td>SD</td><td>1.85 – 2.16</td></tr> <tr><td>B</td><td>2.17 – 2.64</td></tr> <tr><td>BS</td><td>> 2.65</td></tr> </table>	Hasil KM 12Menit		TK	PA	KS	< 1.61	K	1.61 – 2.00	SD	2.01 – 2.40	B	2.41 – 2.80	BS	> 2.82	Hasil KM 12Menit		TK	PI	KS	< 1.53	K	1.53 – 1.83	SD	1.85 – 2.16	B	2.17 – 2.64	BS	> 2.65	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok melakukan tes cooper / lari 12 menit yang dilakukan bergantian Membuat laporan kelompok tentang hasil tes kerja jantung berdasarkan tabel yang berlaku. 	Tes perbuatan Tes cooper atau tes balke, atau Blep Test	2			Stop watch, pluit, skiping
Hasil KM 12Menit																																				
TK	PA																																			
KS	< 1.61																																			
K	1.61 – 2.00																																			
SD	2.01 – 2.40																																			
B	2.41 – 2.80																																			
BS	> 2.82																																			
Hasil KM 12Menit																																				
TK	PI																																			
KS	< 1.53																																			
K	1.53 – 1.83																																			
SD	1.85 – 2.16																																			
B	2.17 – 2.64																																			
BS	> 2.65																																			

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/1
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.8
 Alokasi Waktu : 6 X 45 menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
10.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan lompat kangkang diatas peti lompat 	Senam Lantai <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam lantai dengan alat : lompat kangkang 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan peregangan secara klasikal Secara bergantian siswa berlatih tolakan kaki dilanjutkan tumpuan tangan, caranya: angkat panggul tinggi-tinggi, pada saat tangan menyentuh peti lompat panggul ditekuku kaki dibuka lebar, tolakan tangan angkat dada dan tangan keatas, setelah kaki melewati peti luruskan badan rapatkan kaki sebelum mendarat. Secara bergantian siswa berlatih melewati peti lompat dilanjutkan gerakan mendarat dengan kedua kaki rapat. Secara bergantian melakukan lompat kangkang di atas peti lompat dari awalan sampai dengan mendarat. 	Tes perbuatan	6			Buku sumber Pendidikan Jasmanidan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996 Stop watch, pluit, matras, peti lompat
	<ul style="list-style-type: none"> Memperagakan senam lantai tanpa alat berguling ke belakang (back extention) atau stut 	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam lantai tanpa alat: back extention 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan peregangan secara klasikal Berlatih lompat harimau dengan rintangan rendah Berlatih lompat harimau dengan rintangan peti lompat dilanjutkan gerakan berguling kedepan Melakukan gerakan back extention, caranya: jongkok sikut dibengkokkan, kedua telapak tangan menghadap keatas, gulingkan badan ke belakang hingga telapak tangan ke matras, dorong kaki keatas dengan meluruskan tungkai rapat, sehingga membuat sikap handstand 	Tes perbuatan				Buku sumber Pendidikan Jasmanidan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996 Stop watch, pluit, matras,

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/2
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.9
 Alokasi Waktu : 6 X 45 menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
11.1 Mempraktikkan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik berirama tanpa alat serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak langkah kaki dan anggota tubuh lainnya Melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak lompat dan anggota tubuh lainnya. Mematuhi prosedur dan prinsip-prinsip dalam senam irama Melakukan rangkaian senam irama tanpa dengan koordinasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan lompat 	<p>Aktivitas ritmik</p> <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerakan ayunan lengan Koordinasi gerak senam irama antara ayunan lengan dengan langkah kaki, ayunan lengan dengan lompat, langkah dengan lompat. 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa secara klasikal melakukan latihan gerakan tangan dilanjutkan koordinasi kaki senam alat yang tanpa menggunakan alat. Melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak lompat dan anggota tubuh lainnya, caranya: ayunan lengan kanan dan kiri ke arah dagu secara bergantian, kedua lengan lurus di depan paha setengah kepal kemudian putar ke arah dalam, langkah kaki jalan di tempat, maju mundur, samping kanan dan kiri, silang kanan dan kiri, lompat kanan kiri bergantian, dengan dua kaki. Setelah melakukan pemanasan siswa secara klasikal melakukan latihan gerakan tangan dilanjutkan koordinasi kaki senam alat yang menggunakan pita 	<p>Tes perbuatan</p> <p>Tes perbuatan</p>	6			<p>Buku sumber Petunjuk pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani 2000, Dinas Pemuda dan Olahraga DKI Jakarta, 2000</p> <p>Stop watch, pluit, kaset senam iram</p>

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/2
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***
 Kode Kompetensi : PJO.10
 Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
13.1 Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah gunung serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong-menolong, dan melaksanakan keputusan dalam kelompok	<ul style="list-style-type: none"> Memilih lokasi yang aman dan nyaman Menggunakan peralatan / perlengkapan yang sesuai dengan kebutuhan Beberapa latihan fisik untuk mendukung pendakian 	Pendakian gunung	<ul style="list-style-type: none"> Sebulan sebelum pendakian secara kelompok sudah diberikan tugas untuk memilih lokasi yang aman untuk pendakian gunung: dengan memahami perjalanan dengan pertanyaan 5W + 1H, (who= dengan siapa kita pergi, what= tujuannya apa, why= alasan untuk pergi, when= kapan pergi, where= dimana lokasinya, how= bagaimana perlengkapan) kedua : perlengkapan (pribadi, kelompok, teknis) dan packing, Menginventarisasi kebutuhan perlengkapan yang dibutuhkan dalam pendakian gunung Berlatih fisik terutama otot tungkai dan bahu untuk persiapan pendakian Melakukan simulasi pendakian gunung dengan berlatih naik turun tangga tanpa beban atau dengan beban 	Laporan perjalanan			2 (8)	Panduan pendakian gunung, peta gunung, ransel, perlengkapan makan dan minum, logistik, tali, matras, sleeping bag,

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
13.2 Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di pegunungan serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, dan melaksanakan keputusan kelompok	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan langkah-langkah awal penyelamatan Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di pegunungan Memperagakan keterampilan penyelamatan kecelakaan di pegunungan 	Penyelamatan kecelakaan di gunung <ul style="list-style-type: none"> Keterampilan penyelamatan kecelakaan di gunung Prinsip-prinsip penyelamatan kecelakaan di gunung 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok mencari informasi tentang kecelakaan yang sering terjadi melalui media cetak, internet atau media elektronik Membuat laporan hasil pencarian informasi. Berlatih teknik identifikasi korban, dilanjutkan perlengkapan yang dibutuhkan untuk evakuasi korban. Berlatih tindakan evakuasi korban dengan menggunakan peralatan dan bersikap tenang, perhatikan pernafasan korban, hentikan pendarahan, perhatikan tanda-tanda shock, jangan memindahkan korban dengan terburu-buru. Menyebutkan prosedur: menyelamatkan korban, meringankan penderitaan korban, mempertahankan daya tahan korban 	Laporan perjalanan				Panduan pendakian gunung, peta gunung, ransel, perlengkapan makan dan minum, logistik, tali, matras, sleeping bag, kain bidai, bambu/tongkat.
13.3 Mempraktikkan keterampilan penjagaan lingkungan yang sehat	<ul style="list-style-type: none"> Menciptakan model sanitasi / pemeliharaan lingkungan secara sederhana Menjelaskan faktor yang dapat menyebabkan timbulnya suatu penyakit sebagai akibat sanitasi lingkungan yang tidak sehat. 	<ul style="list-style-type: none"> Sanitasi lingkungan sehat yang sederhana 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkala melakukan kerja bakti membersihkan kelas, lingkungan sekolah Secara berkala mengadakan penanaman pohon yang dilakukan secara berkelompok Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan : penyebab penyakit, manusia sebagai tuan rumah, lingkungan hidup. Ruang lingkungan terdiri dari biologik, fisik, ekonomi dan mental sosial. Untuk program sanitasi lingkungan yang memungkinkan dilakukan siswa adalah sanitasi lingkungan sekolah umumnya dan khususnya ruang kelas yang digunakan untuk belajar setiap hari. 	Lembar pengamatan				Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk SMU Kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996 Alat-alat kebersihan, tanaman buah dan non buah

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/2
 Standar Kompetensi : Menerapkan budaya hidup sehat
 Kode Kompetensi : PJO.11
 Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
14.1 Menganalisis dampak seks bebas	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi penyakit yang sering ditimbulkan akibat perilaku seks bebas Mengklasifikasikan perilaku seks bebas Mengkategorisasikan faktor-faktor penyebab seks bebas 	<ul style="list-style-type: none"> Dampak seks bebas menimbulkan PHS (penyakit hubungan kelamin) 	<ul style="list-style-type: none"> Mencari informasi tentang penyakit yang sering ditimbulkan akibat seks bebas melalui media cetak, internet dan media elektronik Membuat laporan tentang penyakit dari seks bebas Secara berkelompok mendiskusikan perilaku seks bebas dan faktor penyebab terjadinya seks bebas. Mendiskusikan akibat perilaku seks bebas, misalnya: Syphilis dengan gejala ruam-ruam dikulit, tumor / pembengkakan hebat, sakit kepala, hilang ingatan, nyeri pada punggung, borok besar sekitar kaki. Gonore atau kencing nanah, gejalanya kencing terasa panas, warna kekuning – kuning, pengeluaran getah dari lubang kelamin menahun, radang di persendian. 	Tes Tertulis	2			Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk SMU Kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996 Majalah atau buku yang relevan dengan seks bebas

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
14.2 Memahami cara menghindari seks bebas	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi perilaku yang dapat menghindari seks bebas dari sudut pandang pribadi Mengidentifikasi perilaku yang dapat menghindari seks bebas dari sudut pandang keluarga Mengidentifikasi perilaku yang dapat menghindari seks bebas dari sudut pandang masyarakat. 	<ul style="list-style-type: none"> Cara menghindari seks bebas ditinjau dari sudut pandang pribadi, keluarga, dan pemerintah. 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok mendiskusikan perilaku yang dapat menghindari dari seks bebas ditinjau sudut pandang pribadi; taat beragama, memilih teman yang tidak mengajak kearah seks bebas, tidak mendekati perbuatan zinah, jauhi nonton film atau membaca majalah porno. Secara berkelompok mendiskusikan perilaku yang dapat menghindari dari seks bebas ditinjau sudut pandang keluarga : mengawasi putra-putri dalam bergaul, mengawasi peredaran film dan majalah porno. Secara berkelompok mendiskusikan perilaku yang dapat menghindari dari seks bebas ditinjau sudut pandang pemerintah: menetapkan RUU APP, tindak tegas yang mengumbar pornografi, basmi pelacuran, serius dalam membina remaja. 	Lembar pengamatan				<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk SMU Kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Majalah atau buku yang relevan dengan seks bebas</p>

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/1
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.
 Kode Kompetensi : PJO.12
 Alokasi Waktu : 14 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
1.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan formasi, bentuk, dan strategi pola penyerangan 4-2-4 dalam permainan sepak bola Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi pola pertahanan dalam permainan sepak bola 	Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> Formasi permainan sepak bola penyerangan W –M atau 4-2-4 Formasi pertahanan sepak bola 4-4-2 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola W M atau 4 – 2 – 4, merupakan pola yang menempatkan 4 pemain belakang, 2 center back dan 4 pemain depan Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola 4 – 4 – 2, yang lebih menekankan pada pertahanan, pola ini menempatkan 4 pemain belakang, 4 pemain tengah dan 2 pemain depan. 	Tes perbuatan	14			Buku panduan taktik, strategi permainan sepak bola Lapangan sepak bola, gawang, bola, pluit, stop watch, corong

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
1.2 Mempraktikkan keterampilan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola voli Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan 	Bola Voli <ul style="list-style-type: none"> Formasi permainan bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai dengan posisinya. misalnya mempergunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set-uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper 	Tes perbuatan				Buku panduan taktik, strategi permainan bola voli Lapangan bola voli, bola, pluit, stop watch, corong
		Bola Basket <ul style="list-style-type: none"> Pengintegrasian teknik dalam permainan bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan permainan bola basket dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya. Melakukan latihan pola penyerangan 1-2-2 dapat dilihat pada penerapan strategi penyerangan kilat dan penyerangan berpola dengan dasar pokok: ada pengatur serangan pengaman, penembak, pengumpan dan perayah. 	Tes perbuatan				Lapangan bola basket, bola, corong, pluit, stop watch
1.2 Mempraktikkan keterampilan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola kecil secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan softball/baseball Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan 	Softball/baseball <ul style="list-style-type: none"> Formasi permainan softball/baseball 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan permainan softball/baseball dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya. Pola penyerangan didukung oleh teknik individu maupun regu antara lain kemahiran memukul, sliding, lari selain itu manager yang akan memberikan arahan pola penyerangan yang digunakan. 	Tes perbuatan				Buku panduan taktik, strategi permainan softball/baseball Lapangan softball/baseball, bola pluit, stop watch

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
1.3 Mempraktikkan keterampilan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dalam nomor lompat tinggi gaya guling perut (straddle) Melakukan teknik nomor tolak peluru gaya menyamping 	Atletik <ul style="list-style-type: none"> nomor lompat tinggi gaya guling perut 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki tolak Secara bergantian melakukan latihan lompat tinggi gaya guling perut dari ketinggian yang rendah, kemudian secara bertahap tingginya dinaikkan dengan prosedur: berdiri dengan satu kaki dibelakang kemudian bertolak vertikal, dengan awalan 8 langkah, 4 langkah terakhir harus lebar, 45 – 55 derajat dari mistar, tolakan kaki tumpu harus kuat, setelah mencapai mistar badan digulingkan ke kiri dengan kepala dahulu melewati mistar sedangkan mendarat terlebih dahulu punggug. 	Tes perbuatan				Buku sumber: Gerry A. Carr,(2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i> , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Pluit, Matras lompat tinggi, tiang lompat tinggi, mistar, stop watch.
		Atletik <ul style="list-style-type: none"> Nomor tolak peluru 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal melakukan pemanasan running ABC dilanjutkan pengenalan tolak peluru mulai cara memegang, latihan power lengan mendorong peluru ke arah atas Secara bergantian siswa berlatih menolak peluru gaya menyamping tanpa awalan dengan cara; memegang peluru di pangkal jari dengan tiga jari dibelakang, peluru diletakkan dekat leher siku diangkat sejajar bahu, menolak peluru dengan meluruskan sikut diikuti diluruskan badan sebagai daya dorong. Secara bergantian siswa berlatih menolak peluru dengan awalan 	Tes perbuatan				Buku sumber: Gerry A. Carr,(2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i> , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Bak pasir, meteran, pluit, bubuk kapur, bendera kecil

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
1.4 Mempraktikkan keterampilan keterampilan teknik penyerangan salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik penyerangan dengan menggunakan tangan Melakukan teknik menghindar dari serangan dengan menggunakan tangan Melakukan gerakan serang hindar secara berpasangan 	Pencak Silat <ul style="list-style-type: none"> Teknik serangan tangan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pemanasan secara klasikal Berlatih secara klasikal berbagai teknik pukulan menggunakan kepala tangan, telapak tangan, dan sikut Berpasangan berlatih pukulan dan teknik menghindar menggunakan tangan, terdiri dari pukulan depan lintasan lurus, dibantu pergerakan bahu putaran pinggang, pukulan sangkol/bandul dengan posisi tangan ditekuk 90 derajat, lintasan dari ayunan bawah, pukulan lingkaran lintasannya dari samping luar ke dalam tubuh, pukulan samping menggunakan punggung tangan. Berpasangan melakukan latihan gerak serang dan hindar. 	Tes perbuatan				Panduan berlatih bela diri Stop watch, pluit, target pukulan, body protector

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/1
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya, nilai nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.13
 Alokasi Waktu : 6 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
2.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan Melakukan bentuk latihan tenaga ledak Melakukan berbagai bentuk latihan kecepatan Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan 	<p>Latihan Kebugaran Jasmani:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kelincahan Explosive power <p>• Kecepatan: • Kekuatan otot</p>	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa secara bergantian berlatih untuk meningkatkan kelincahan dengan lari bolak-balik, lari zig-zag, lari membuat angka delapan Melakukan latihan naik turun tangga selama 5-8 menit untuk meningkatkan tenaga ledak secara berkelompok. Melakukan latihan untuk meningkatkan kecepatan dengan berbagai cara di antaranya: latihan percepatan, lari menaiki tangga atau bukit, lari menuruni tangga atau bukit, latihan kecepatan reaksi (permainan hitam-hijau) dan lari cepat dari start melayang. Melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan lima kelompok otot yaitu: kelompok otot peras lengan, extensor punggung, extensor tungkai, bahu (menarik) dan bahu (mendorong) lengan dengan bentuk latihan push up, perut dengan sit up, bahu dengan pull up, secara bergantian. 	<p>Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA</p> <p>Tes perbuatan Tes TKJI(tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA</p>	4			<p>Buku Sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta</p> <p>Stop watch, pluit, Buku Sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta</p> <p>Stop watch, pluit,</p>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan ketepatan. Melakukan berbagai bentuk latihan daya tahan 	<ul style="list-style-type: none"> Ketepatan Daya tahan kerja jantung 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan untuk meningkatkan ketepatan dengan cara melempar bola ke arah lobang ban mobil yang digantung secara bergantian. Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan dengan cara lari piramid mulai dari jarak 400M, 500M, 600M, 500M, 400M secara berkelompok 	Tes perbuatan Tes TKJI(tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA				<i>Buku Sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta</i> <i>Stop watch, pluit,</i>
2.2 Mempraktikkan tes untuk kelincuhan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan konsep dasar tes dan pengukuran kebugaran jasmani Mengukur kelincuhan Mengukur kekuatan Mengukur daya tahan Mengukur kecepatan Mengukur kelentukan 	<ul style="list-style-type: none"> Tes dan pengukuran kebugaran jasmani Tes kelincuhan lari bolak balik, lari kelok-kelok squat trus Tes kekuatan cinning, dipping, sit up, berbaring angkat kaki, push up, Tes daya tahan: lari 1400 meter keatas, tes balke, tes cooper Tes kecepatan lari 40, 50 dan 60 meter Tes kelentukan togok fleksi ke depan dan togok flexi ke belakang 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok siswa berlatih mengukur kelincuhan, ketepatan, kekuatan, kecepatan, kelentukan Melaporkan hasil pengukuran dalam laporan kelompok 	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA	2			Panduan peningkatan kebugaran jasmani Stop watch, pluit,

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/1
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan keterampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.14
 Alokasi Waktu : 6 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
3.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian senam lantai berguling ke depan dilanjutkan lenting tengkuk diatas peti lompat 	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat. 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa melakukan latihan berguling depan dan belakang dilanjutkan latihan lenting tengkuk diatas peti dengan mengutamakan keselamatan 	Tes perbuatan	4			Buku sumber pendidikan jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Matras , Stop watch, pluit,
3.2 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian senam lantai tanpa menggunakan alat 	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam lantai tanpa alat 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan berguling depan dan belakang dilanjutkan latihan lenting tengkuk dengan mengutamakan keselamatan 	Tes perbuatan	2			

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/1
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.15
 Alokasi Waktu : 6 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
4.1 Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Merangkai gerakan senam aerobik secara berkelompok 	Senam <ul style="list-style-type: none"> Senam aerobik tanpa alat, 	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih gerakan lengan, langkah pada keterampilan senam aerobik tanpa alat secara berkelompok, senam aerobik secara umum dibagi dua yaitu <i>low imfact aerobic</i> adalah gerakan yang kaki pelaku tidak pernah meninggalkan lantai, sedangkan <i>high imfact aerobic</i> adalah gerakan banyak lompat, jingkrak dan macam- macam lari meninggalkan lantai. Berlatih merangkai gerak senam aerobik tanpa alat secara berkelompok terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang. 	Tes perbuatan	4			Buku sumber pendidikan jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Matras , Stop watch, pluit, kaset senam aerobic
4.2 Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai disiplin, toleransi, kerja sama, keluwesan dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Merangkai gerakan senam aerobik dengan menggunakan alat sederhana secara berkelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> Senam aerobik menggunakan alat 	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih gerakan lengan, langkah pada keterampilan senam aerobik menggunakan alat secara berkelompok Berlatih merangkai gerak senam aerobik menggunakan alat secara berkelompok 	Tes perbuatan	2			Buku sumber pendidikan jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Matras , Stop watch, pluit, kaset senam aerobic

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/1
 Standar Kompetensi : Menerapkan budaya hidup sehat
 Kode Kompetensi : PJO.16
 Alokasi Waktu : 4 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
6.1 Memahami bahaya HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> Mendefinisikan pengertian HIV/AIDS Mengidentifikasi bahaya yang diakibatkan oleh penularan virus HIV/AIDS 	Bahaya HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mencari informasi tentang HIV/AIDS Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDSgejalanya 5-10 tahun baru ditemukan, demam dalam waktu lama, BB menurun jauh, sesak nafas dan batuk, pembesaran kelenjar di leher dan pangkal paha, diare hebat, infeksi yang tak lazim bagi manusia, dan diakhiri dengan kematian 	Tes tertulis	2			Panduan tentang HIV/AIDS
6.2 Memahami cara penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> Mengklasifikasikan faktor-faktor penyebab penularan HIV/AIDS Menjelaskan cara penularan HIV/AIDS 	Cara penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mengklasifikasikan penyebab penularan virus HIV/AIDS menurut Prof. Luc Montagnier hubungan seksual homoseksual, heteroseksual maupun oral seks bisa menular AIDS/HIV, virus ini hanya membutuhkan sekali saja untuk kontak dengan penderita Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang penyebab penulaan HIV/AID 	Tes tertulis	1			
6.3 Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi cara menghindari penularan HIV/AIDS 	Cara menghindari penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok diberikan tugas: cara menghindari penularan HIV/AIDS yaitu: Taat beragama, hindarkan hubungan seksual dengan kelompok risiko tinggi seperti pelacur, homoseks, penyalahguna Narkoba, jangan gunakan alat cukur, sikat gigi dan pemotong kuku milik orang lain, karena mungkin alat itu mengandung butir-butir darah penderita AIDS Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDS 	Tes Tertulis	1			Panduan tentang HIV/AIDS

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan bola basket Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan 	Permainan Bola basket Taktik dan strategi permainan bola basket dengan menggunakan pola penyerangan 1-2-2, 2-3 dan pertahanan 3-2	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola basket yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan menggunakan pola penyerangan 1-2-2, 2-3 dan pertahanan 3-2 	Tes perbuatan				Panduan belajar bermain bola basket Lapangan bola basket, bola, pluit, corong, stop watch
7.2. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, toleransi dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan olahraga permainan softball/baseball Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan 	Softball/ baseball	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan softball/baseball yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya yaitu memainkan base pertama ketika menerima lemparan dari pemain depan tangan dijulurkan sejauh mungkin, ambillah posisi dekat plat apabila hendak menahan seorang pelari. Memainkan base kedua dan shortstop, melangkah kebelakang dan berputar pada waktu menangkap bola yang dilempar shortstop, maka penjaga base kedua akan menyentuh base, lalu menarik kaki kembali lalu dilempar ke base satu. 	Tes perbuatan				Panduan belajar bermain softball, baseball Lapangan softball/base ball, bola corong, pluit, stop watch

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
7.3. Mempraktikkan teknik salah atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik lompat tinggi gaya streadle 	Atletik <ul style="list-style-type: none"> Pemantapan teknik Lompat tinggi gaya guling perut 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki tolak Secara bergantian melakukan latihan lompat tinggi gaya streadle dari ketinggian yang rendah, kemudian perlahan tingginya dinaikkan secara bertahap 	Tes perbuatan				Buku sumber: Gerry A. Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i> , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Matras , pluit, bubuk kapur, tiang lompat tinggi, mistar lompat tinggi

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik lempar cakram 	<ul style="list-style-type: none"> Teknik Lempar cakram 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal melakukan pemanasan running ABC dilanjutkan pengenalan lempar cakram mulai cara memegang, latihan mengayunkan cakram kearah depan dengan putaran searah jarum jam. Secara bergantian siswa berlatih melempar cakram menyamping tanpa awalan Secara bergantian siswa berlatih melempar cakram dengan awalan dua kali putaran badan caranya yaitu: memegang cakram ada 3 cara, berdiri membelakangi arah lemparan, lengan memegang cakram diayunkan ke belakang kanan diikuti gerakan badan,kaki kanan agak ditekuk, berat badan sebagian besar ada di kanan, cakram diayunkan kekiri, kaki kanan kendor dan tumit diangkat, lemparan cakram 30 derajat lepas dari pegangan , ayunan cakram jangan mendahului putaran badan, lepasnya cakram diikuti badan condong kedepan. 	Tes perbuatan				Buku sumber: Gerry A. Carr,(2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i> , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Meteran , pluit, bubuk kapur, bendera kecil
7.4. Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, percaya diri.**)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan serangan dengan menggunakan kaki Melakukan teknik menghindar serangan kaki Secara berpasangan melakukan teknik serang hindar pada olahraga bela diri 	<ul style="list-style-type: none"> Teknik serang dan hindar menggunakan kaki Teknik tendangan pencak silat Gerakan menghindar 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal berlatih teknik menendang dengan kaki ada beberapa macam yaitu tendangan lurus, sabit, T, jejag, belakang, tendangan gajul. Secara bergantian teknik menghindar dari serangan lawan, gerakan menghindar dapat dilakukan dengan hindar kanan dan kiri satu langkah 	Tes perbuatan			Buku sumber: panduan bela diri Stop watch, body protektor, target pukulan dan tendangan	

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/2
 Standar Kompetensi : Meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.18
 Alokasi Waktu : 6 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
8.1 Mempraktikkan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kelincahan Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur ketepatan Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur reaksi Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kekuatan Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan kelentukan 	Latihan Kebugaran Jasmani <ul style="list-style-type: none"> Latihan untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung 	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih dengan menggunakan metode sirkuit training untuk meningkatkan unsur-unsur kebugaran jasmani, terdiri dari: <i>sirkuit</i> yaitu: pencapaian kondisi fisik melalui program latihan yang bervariasi di bagi dalam beberapa pos, misalnya pos 1 untuk kekuatan, pos 2 kelincahan, pos 3 ketepatan, pos 4 kecepatan reaksi, pos 5 kelentukan dan pos 6 untuk melatih daya tahan 	Tes perbuatan Tes kesegaran jasmani Indonesia	2			Panduan peningkatan kebugaran jasmani Pluit, stop watch, matras, penggaris, corong

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
8.2	Mempraktikkan peningkatan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Prinsip latihan peningkatan kebugaran 	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih dengan menggunakan metode sirkuit training dengan penambahan beban untuk meningkatkan unsur-unsur kebugaran jasmani untuk meningkatkan unsur-unsur kebugaran jasmani, terdiri dari: <i>sirkuit</i> yaitu: pencapaian kondisi fisik melalui program latihan yang bervariasi di bagi dalam beberapa pos, misalnya pos 1 untuk kekuatan, pos 2 kelincahan, pos 3 ketepatan, pos 4 kecepatan reaksi, pos 5 kelentukan dan pos 6 untuk melatih daya tahan 	Tes perbuatan	2			Panduan peningkatan kebugaran jasmani Pluit, stop watch, matras
8.3	Mempraktikkan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Tes dan pengukuran kelincahan, 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa secara bergantian berlatih untuk mengikuti tes kelincahan menggunakan tes Boomerang, tes lari bolak – balik 8 X 5 meter, dan tes squat thrust serta lari mengelak / menghindar (Dodging run) Secara berkelompok membuat laporan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani 	Tes perbuatan	2			Tes dan pengukuran kepelatihan, Mochamad Moeslim, KONI PUSAT, Jakarta, 1995 Pluit, stop watch, matras

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/2
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan alat dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.19
 Alokasi Waktu : 6 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
9.1 Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan senam head spring diatas peti lompat 	Senam ketangkasan <ul style="list-style-type: none"> Head spring diatas peti lompat 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan dilanjutkan peregangan yang diikuti semua siswa Secara bergantian siswa mencoba berguling kedepan diatas peti lompat diawali dengan gerakan berdiri dengan kepala lalu badan dilenting 	Tes perbuatan	4			Buku panduan senam lantai Matras, peti lompat
9.2 Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan tanpa menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan guling, hand-spring, Melakukan gerakan rangkaian senam 	<ul style="list-style-type: none"> Lenting tangan/<i>Hand spring</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan dan siswa telah menguasai berdiri dengan tangan maka dapat dilanjutkan latihan lenting tangan yang tahapannya sebagai berikut: melakukan hand stand awalan satu langkah, disertai lecutan kaki belakang dan kaki tumpu secara berurutan ke dinding. Setelah menguasai gerakan berguling ke depan dan ke belakang siswa melakukan latihan guling lenting dengan tahapan sebagai berikut:tidur terlentang, kedua kaki lurus, kedua lengan berada pada sisi badan, angkat kedua kaki ke belakang dan lemparkan kedua kaki ke atas. 	Tes perbuatan	2			Buku panduan senam lantai Matras, pluit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan guling, hand-spring, neck-spring, head-spring Melakukan gerakan rangkaian senam 	<ul style="list-style-type: none"> Lenting tengkuk (<i>neckspring</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan lentingan dengan dibantu dua orang teman yang berdiri di sisi badan sambil memegang salah satu lengan anak yang melakukan lentingan. Ketika melenting kedua temannya bersama-sama menarik ke arah depan atas. Melakukan latihan lenting tengkuk dengan posisi telapak tangan sebagai tumpuan untuk menolak. Sikap awal tidur terlentang, kedua kaki lurus rapat, kedua tangan di sisi badan. Guling ke belakang, kedua tungkai lurus rapat sehingga kaki dekat kepala, siku dibengkokkan, telapak tangan bertumpu pada matras di sisi telinga. Guling ke depan bersamaan dengan itu lecutkan tungkai ke atas depan dan ditolak dengan kedua tangan sebagai tumpuan, gerakan mendarat dengan kedua kaki rapat dan pinggul didorong ke depan.. 	Tes perbuatan				Buku panduan senam lantai Matras, pluit

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/2
 Standar Kompetensi: Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi yang baik dan nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.20
 Alokasi Waktu : 6 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
10.1 Mempraktikkan kombinasi gerak berirama menggunakan alat dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	<ul style="list-style-type: none"> Menampilkan rangkaian senam aerobik dengan kombinasi gerak bervariasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan lompat kaki 	Senam aerobik <ul style="list-style-type: none"> Gerak dasar senam aerobik bervariasi menggunakan alat pita /tali 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa melakukan beberapa gerakan dasar senam aerobik menggunakan alat pita/tali yang diawali dengan melingkar tangan, melingkar badan mengeper, melingkar duduk, melingkar kesamping, melingkar diatas kepala, melingkar dan berpindah serta ayunan horisontal dan dilanjutkan dengan gerakkan melangkah samping kanan atau kiri, langkah ke depan dan ke belakang disertai gerakan ayunan lengan. 	Tes perbuatan	4			Buku sumber Pendidikan Jasmani Kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Kaset aerobik, tali atau pita
10.2 Merangkai aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	<ul style="list-style-type: none"> Menampilkan rangkaian senam aerobik menggunakan alat dengan kombinasi gerak bervariasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan lompat kaki 	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian Senam aerobik bervariasi menggunakan alat pita/tali 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa melakukan beberapa gerakan dasar senam aerobik yang diawali melingkar bawah dengan lompatan, melingkar samping dengan melangkah, hop ke depan atau ke belakang, hop ke samping dan lari. langkah samping kanan atau kiri, langkah ke depan dan ke belakang disertai gerakan ayunan lengan. 	Tes perbuatan	2			Buku sumber Pendidikan Jasmani Kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Kaset aerobik, tali atau pita

SILABUS

Nama Sekolah : SMA YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/2
 Standar Kompetensi: Mempraktikkan perencanaan dan keterampilan penjelajahan, dan penyelamatan di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***
 Kode Kompetesni : PJO.21
 Alokasi Waktu : Tentatif

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
12.1 Mempraktikkan keterampilan merencanakan penjelajahan di perbukitan	<ul style="list-style-type: none"> Mengurus perijinan untuk melakukan penjelajahan di perbukitan pada instansi terkait Memilih lokasi perbukitan yang aman dan nyaman untuk penjelajahan Mengidentifikasi peralatan yang dibutuhkan pada penjelajahan di perbukitan Menentukan kebutuhan logistik yang dibutuhkan pada penjelajahan di perbukitan Melakukan penjelajahan melewati bukit landai 	Penjelajahan <ul style="list-style-type: none"> Penjelajahan perjalanan yang melewati bukit landai 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok siswa diberikan tugas untuk mengurus perijinan tentang rencana pendakian di perbukitan Menentukan lokasi yang aman dan nyaman melalui diskusi diantara siswa Setiap siswa diberikan tanggungjawab membawa perlengkapan dan logistik yang dibutuhkan penjelajahan di perbukitan seperti: perlengkapan dasar di antaranya: pakaian, alat masak, peralatan MCK, Alat navigasi (peta, kompas), senter, ransel, pisau, ikat pinggang dan perlengkapan pribadi dan khusus di antaranya: kamera, tali statis dan dinamis, harnes, ascender, descender, sling dan lain-lain sesuai dengan kebutuhan pendakian. Melakukan penjelajahan melewati bukit landai 	Laporan kegiatan pendakian di perbukitan	Tentatif			Buku Sumber Diktat Pendidikan Dasar WANADRI, Badan Pendidikan dan Latihan WANADRI, Bandung, 1990 Alat navigasi, peta, kompas, bendera semapur, senter, pisau lipat, ikat pinggang, tali carmantle statis dan dinamis, harnes, descender, ascender, sling, tas ransel, perlengkapan pribadi, kotak P3K.

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
12.2 Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di perbukitan serta nilai disiplin, tanggungjawab dan keselamatan	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi n jenis kecelakaan pada penjelajahan di perbukitan Secara berkelompok melakukan keterampilan evakuasi korban kecelakaan di perbukitan dengan menggunakan peralatan sederhana Secara berkelompok melakukan keterampilan evakuasi korban kecelakaan di perbukitan dengan menggunakan peralatan sederhana 	<ul style="list-style-type: none"> Teknik survival pada saat penjelajahan di gunung hutan, 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dalam beberapa kelompok, satu kelompok menjadi tim SAR, satu orang menjadi korban, kemudian dilanjutkan latihan membawa korban dari tempat kejadian sampai ke Rumah Sakit terdekat. Tindakan yang harus dilakukan saat menghadapi situasi survival yaitu: <ul style="list-style-type: none"> <i>Size up situation</i> (sadarilah kondisi diri, teman-teman dan logistik), <i>Undue haste makes waste</i> (jangan terburu-buru). <i>Remember where you are</i> (pengenalan akan lingkungan) <i>Vanquish fear and panic</i> (kuasai rasa takut dan panik) <i>Improvise</i> (mengubah cara pandang terhadap segala sesuatu dapat dimanfaatkan untuk keluar dari kesulitan) <i>Value living</i> (hargai nilai kehidupan) <i>Act like the natives</i> (belajar dari penduduk setempat) <i>Learn basic skills</i> (belajar dan latih teknik survival). 	Laporan kegiatan pendakian di perbukitan berupa makalah yang dilengkapi dengan foto kegiatan.	Tentatif			<p>Buku Sumber Diktat Pendidikan Dasar WANADRI, Badan Pendidikan dan Latihan WANADRI, Bandung, 1990</p> <p>Alat navigasi, peta, kompas, bendera semapur, senter, pisau lipat, ikat pinggang, tali carmantle statis dan dinamis, harnes, descender, ascender, sling, tas ransel, perlengkapan pribadi, kotak P3K</p>

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/2
 Standar Kompetensi : Menerapkan budaya hidup sehat
 Kode Kompetensi : PJO.22
 Alkosi Waktu : 4 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
13.1 Memahami cara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> Mendefinisikan pengertian pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan Mengklasifikasikan jenis kegiatan pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan 	Pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan <ul style="list-style-type: none"> Kegiatan waktu luang untuk kesehatan. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan diskusi kelompok tentang pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan Melakukan diskusi kelompok untuk merumuskan kegiatan yang dapat dimanfaatkan untuk kesehatan diantaranya: mengidentifikasi jenis makanan yang sehat, cara hidup teratur, rutin berolahraga, menghindari pergaulan yang tidak baik 	Laporan hasil diskusi	2			Buku panduan memanfaatkan waktu luang
13.2 Menerapkan pola hidup sehat	<ul style="list-style-type: none"> Menyusun daftar kegiatan rutin selama 24 jam berdasarkan pola hidup sehat Melakukan evaluasi mandiri terhadap rencana kegiatan rutin selama 24 jam berdasarkan pola hidup sehat. Mengenakan pakaian dalam kondisi bersih dan rapih Mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dan sehat 	<ul style="list-style-type: none"> Pola hidup sehat 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan diskusi kelompok, siswa merumuskan daftar kegiatan selama 24 jam secara individu. Mengklasifikasi jenis kegiatan yang dapat meingkatkan pola hidup sehat. 	Laporan hasil diskusi makalah	2			Buku panduan memanfaatkan waktu luang

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/1
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.23
 Alokasi Waktu : 8 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi pertahanan dalam permainan sepak bola Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola voli Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan <i>fair play</i> dalam permainan 	Permainan sepak bola <ul style="list-style-type: none"> taktik pola penyerangan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola penyerangan 4-2-4, pergantian pemain penyerang yang selalu dijaga oleh lawan, menipu dan menerobos ke pertahanan lawan dengan umpan satu – dua (wall pass) Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola pertahanan 5-3-2, pemain belakang dan tengah harus mengamankan daerahnya masing-masing dan man to man marking. 	Tes perbuatan	8			Panduan belajar bermain sepak bola Lapangan sepak bola, bola corong, pluit, stop watch
		Permainan bola voli <ul style="list-style-type: none"> Taktik pertahanan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan mempergunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set-uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper, ada tiga: terhadap servis, terhadap smash dan pertahanan terhadap pantulan block lawan (cover of smash near the net) 	Tes perbuatan				

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
1.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toeleransi, kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola basket Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan <i>fair play</i> dalam permainan Memukul bola/suttlechok. 	<ul style="list-style-type: none"> Dasar penyerangan Permainan bola basket ada pengatur serangan, pengaman, penembak, pengumpaan dan perayah. Dasar pertahanan ada dua pertahanan daerah (zone deffence) dan pertahanan satu lawan satu Permainan bulu tangkis. 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola basket yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan menggunakan pola penyerangan 1-2-2, 2-3 dan pertahanan 3-2, man to man, Melalui permainan bulutangkis siswa melakukan latihan berbagai macam pukulan yang biasanya dipergunakan dalam permainan bulutangkis, Teknik pukulan (<i>strokes</i>) secara garis besar terdiri dari Pukulan bawah meliputi: servis (panjang, pendek dan flik servis). Pukulan dari atas kepala (<i>over head strokes</i>) terdiri dari: <i>overhead lob, overhead smash, chopped, dropshot dan around the head clears</i>. Pukulan mendatar atau menyamping terdiri dari: <i>Lob/clear, drive, dropshot dan netting</i>. 	Tes perbuatan				<p>Buku sumber: Heman Subarjah, (2001), <i>Pendekatan Keterampilan dalam Pembelajaran Bulutangkis</i>, Jakarta : DIRJEN. DIKDASME N DAN OLAHRAG A</p> <p>Alat : raket, Lapangan bulu tangkis, net bola/suttlec hok, stop watch, pluit</p>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
1.3. Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan lari estafet 4 X 100m dan 4 X 400m Melakukan keterampilan lompat jangkit 	<ul style="list-style-type: none"> Atletik nomor lari estafet 4 X 100 meter dan 4 X 400 meter. Lompat jangkit sering juga disebut juga lompat tiga yaitu jingkat (hop), langkah(step) dan Lompat (jump) 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki Berlatih lari estafet dengan 4 X 25, 4 X 50 dan 4 X 100 dan 4 X 400 meter Secara bergantian siswa melakukan latihan irama jingkat Secara bergantian siswa melakukan latihan irama langkah. Secara bergantian siswa melakukan latihan irama lompat Secara bergantian siswa melakukan kombinasi latihan irama jingkat, langkah dan lompat 	Tes perbuatan				<p>Buku sumber: Gerry A. Carr,(2000), <i>Atletik Sekolah</i>, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.</p> <p>Alat: 10 tongkat estafet, stop watch, pluit, meteran, lapangan lompat jangkit / lompat jauh, bendera</p>
1.4 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bela diri secara berpasangan dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai lawan, kerja keras, percaya diri dan menerima kekalahan**)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik serang dan tangkisan secara berpasangan dalam pertandingan bela diri Melakukan tekknik pukulan dengan baik Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah 	<p>Pencak Silat</p> <ul style="list-style-type: none"> Teknik pukulan dengan baik. Teknik tendangan 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal berlatih teknik menendang dengan kaki seperti: samping, tendangan T. Secara bergantian siswa melakukan teknik menghindar dari serangan lawan Melakukan teknik serang dan tangkisan secara berpasangan dalam pertandingan bela diri Melakukan tekknik pukulan dengan baik dalam bela diri pencak silat seperti lurus mendatar dengan sasaran dada dan wajah 	Tes perbuatan				<p>Panduan belajar bela diri</p> <p>Target, body protektor, pluit, stop watch</p>

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/1
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan perancangan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani
 Kode Kompetensi : PJO.24
 Alokasi Waktu : 4 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
2.1 Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi jenis latihan kebugaran yang sesuai kebutuhan Merencanakan program latihan fisik jangka pendek untuk pemeliharaan kebugaran jasmani 	Pemeliharaan kebugaran jasmani <ul style="list-style-type: none"> Merancang Program latihan fisik jangka pendek 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok siswa diberikan tugas untuk membuat program latihan jangka pendek yang bertujuan pemeliharaan kebugaran jasmani yaitu untuk satu sesi latihan jogging yaitu: pemanasan 10 menit atau 60% dari THR denyut nadi : 115 detak/menit, bentuknya lari-lari kecil, peregangan dan kalestenik. Kondisioning 30 menit atau 75%- 85% dari THR (Training Heart Rate)= 144 – 164 detak/menit. Pendinginan 5 menit atau detak jantung kembali normal. Selanjutnya minum air putih. 	Tes perbuatan	2			Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, Djoko Pekik Irianto, Penerbit Andi, Yogyakarta, 2004 Pluit, stop watch, Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, Djoko Pekik Irianto, Penerbit Andi, Yogyakarta, 2004
2.2 Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Melaksanakan program latihan fisik jangka pendek secara berkelompok dengan mengaplikasikan nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri 	Program Latihan <ul style="list-style-type: none"> Program latihan fisik jangka pendek 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah menyelesaikan tugas membuat program jangka pendek, secara berkelompok siswa melaksanakan program latihan jangka pendek yang bertujuan pemeliharaan kebugaran jasmani yaitu untuk satu sesi latihan jogging yaitu: pemanasan 10 menit atau 60% dari THR denyut nadi : 115 detak/menit, bentuknya lari-lari kecil, peregangan dan kalestenik. Kondisioning 30 menit atau 75%- 85% dari THR (Training Heart Rate)= 144 – 164 detak/menit. Pendinginan 5 menit atau detak jantung kembali normal. Selanjutnya minum air putih. 	Tes perbuatan	2			Pluit, stop watch, Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, Djoko Pekik Irianto, Penerbit Andi, Yogyakarta, 2004 Pluit, stop watch,

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/1
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.24
 Alokasi Waktu : 4 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
3.1 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan salto ke depan 	Senam lantai <ul style="list-style-type: none"> Salto 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan peregangan terutama otot – otot lengan, togok dan tungkai. Latihan 1 untuk awalan lari-lari kecil dan melompat dua kaki Latihan 2 melompat setinggi mungkin melakukan roll depan diudara dan mendarat kedua tangan diikuti punggung dan kaki Latihan 3 menggunakan tali yang diikat dipinggang dibantu dua siswa untuk melakukan salto di atas peti. Latihan 4 melakukan salto di atas peti dengan bantuan orang menangkap tengkuk dan membantu mengguling badan ke depan, urutan gerakannya awalan dengan lari-lari kecil, tolakan, badan berputar diudara dan mendarat 	Tes perbuatan	2			Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996 Pluit, stop watch, matras

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan senam lantai meroda atau Radslag atau Cart whell 	<ul style="list-style-type: none"> Meroda 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan peregangan terutama otot – otot lengan, togok dan tungkai, siswa melakukan latihan diawali dengan: Dari sikap hand stand dengan dibantu teman mengangkat satu tangan dalam 1 dan 2 hitungan yang dilakukan secara bergantian tangan Dari sikap hand stands, kaki dibuka lebar/kangkang dengan perlahan jatuhkan kaki ke samping, pembantu memegang pinggang Dengan bantuan sikap tegak kaki kangkang, lakukan hand stand ke samping (kaki tetap kangkang) jatuh ke samping, pembantu memegang panggul pinggang, gerakan ke samping, bertumpu dengan dua tangan kaki dibuka lebar dan mendarat dengan kaki satu per satu, dapat dilakukan ke kanan dan ke kiri. 	Tes perbuatan				<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Pluit, stop watch, matras</p>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
3.2. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, dan menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian senam ketangkasan membentuk formasi segitiga 	<ul style="list-style-type: none"> Kombinasi senam ketangkasan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan peregangan seluruh persendian dilanjutkan dengan latihan secara berpasangan, satu orang tidur kaki rapat lutut dibengkokkan, yang lain memegang kedua tangannya kemudian diangkat sehingga terjadi lentingan badan, dilakukan secara bergantian hingga semua siswa melakukannya Secara perorangan dilatih kekuatan dan power Setelah dirasa cukup kuat fisiknya, maka dilanjutkan siswa berlatih secara kelompok untuk membentuk formasi segi tiga 	Tes perbuatan	2			Panduan senam lantai Pluit, stop watch, matras

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/1
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama berbentuk aktivitas aerobik secara beregu dengan diiringi musik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.25
 Alokasi Waktu : 6 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
4.1. Mempraktikkan keterampilan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan, dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian (minimal 8 macam gerakan) senam aerobik dengan menerapkan nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama dan menghargai teman Menyebutkan manfaat senam aerobik terhadap kesehatan 	Senam aerobik <ul style="list-style-type: none"> Penyesuaian musik dengan gerakan senam aerobik 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik melalui media elektronik. macam– macam gerakan pada senam aerobik secara umum terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang. Mendiskusikan segala sesuatu yang berkaitan dengan senam aerobik 	Tes perbuatan	2			Panduan senam aerobik Pluit, stop watch, kaset aerobik. Tape recorder, VCD player
4.2 Mempraktikkan keterampilan menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, disiplin, percaya diri, keluwesan, dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian (minimal 8 macam gerakan) senam aerobik sesuai iringan musik dengan menerapkan nilai percaya diri, tanggung jawab dan menghargai teman 	<ul style="list-style-type: none"> Kombinasi gerak senam aerobik 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik melalui media elektronik. Macam– macam gerakan pada senam aerobik secara umum terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang. 	Tes perbuatan	4			Panduan senam aerobik Pluit, stop watch, kaset aerobik. Tape recorder, VCD player

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/2
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetesni : PJO.26
 Alokasi waktu : 4 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
6.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan sepak bola Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan <i>fair play</i> dalam permainan 	Sepak bola <ul style="list-style-type: none"> Pola pertahanan dan penyerangan Organisasi pertandingan Peraturan pertandingan sepak bola 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dalam beberapa kelompok, kemudian diberikan kesempatan bermain sepak bola, dengan catatan mereka harus menerapkan pola penyerangan dan pertahanan Secara berkelompok siswa menyelenggarakan pertandingan antar dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya Melakukan permainan sepak bola secara berkelompok menggunakan peraturan sesungguhnya 	Tes perbuatan	4			Buku panduan belajar sepak bola Lapangan sepak bola, bola, pluit,
	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan bola voli Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan <i>fair play</i> dalam permainan 	Bola Voli <ul style="list-style-type: none"> Pola pertahanan dan penyerangan Organisasi pertandingan Peraturan pertandingan Bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dalam beberapa kelompok, kemudian diberikan kesempatan bermain bola voli, dengan catatan mereka harus menerapkan pola penyerangan dan pertahanan Secara berkelompok siswa menyelenggarakan pertandingan antar dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya Melakukan permainan bola voli secara berkelompok menggunakan peraturan sesungguhnya 	Tes perbuatan				Buku panduan belajar bola voli Lapangan bola voli, bola, pluit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan bola basket Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan <i>fair play</i> dalam permainan 	Bola Basket <ul style="list-style-type: none"> Pola pertahanan dan penyerangan Organisasi pertandingan Peraturan pertandingan sepak bola 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dalam beberapa kelompok, kemudian diberikan kesempatan bermain bola basket, dengan catatan mereka harus menerapkan pola penyerangan dan pertahanan Secara berkelompok siswa menyelenggarakan pertandingan antar dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya Melakukan permainan bola basket secara berkelompok menggunakan peraturan sesungguhnya 	Tes perbuatan				Buku panduan belajar bola basket Lapangan bola basket, bola, pluit, stop watch

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
6.2 Mempraktikkan keterampilan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil dengan peraturan sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menerapkan strategi dan taktik permainan ganda putra dan ganda putri dalam permainan bulutangkis. 	<p>Bulutangkis</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Strategi dan taktik permainan ganda putra dan ganda putri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan secara klasikal, siswa dan siswi dikelompokkan menjadi berpasangan baik putra dengan putra maupun putri dengan putri untuk melakukan permainan ganda putra dan ganda putri pada pertandingan bulutangkis, dalam permainan bulutangkis harus memperhatikan <ul style="list-style-type: none"> ○ Bila bola datang tinggi lakukan smash dengan posisi pemain di muka dan di belakang. ○ Bila bola tinggi di daerah lawan lakukan pertahanan dengan posisi bersisihan kanan dan kiri. ○ Sebaiknya pemian yang telah melakukan pukulan. sebaiknya maju, ○ Lakukan servis flik atau rendah. ○ Pukulan <i>drop</i> jauh ke belakang pemain lawan. ○ Pukulan <i>drive</i> jauh ke sudut belakang pemain lawan. ○ Pukulan mendorong ke arah tubuh lawan setinggi dada atau tepat melewati punggung lawan yang servis. ○ Smash diarahkan ke tubuh lawan. ○ Pengembalian smash dilakukan dengan <i>drive</i> silang, <i>drop</i> silang dan <i>clear</i> silang. 	Tes perbuatan				<p>Buku sumber: <i>Buku panduan Pendidikan Jasmani untuk SMA kelas XII.</i></p> <p>Alat: lapangan bulutangkis, shuttlecock</p>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar	
					TM	PS	PI		
6.3	Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu dalam perlombaan atletik Menerapkan peraturan pertandingan dan perwasitan Mengaplikasikan nilai kerja sama percaya diri dan pantang menyerah. 	<ul style="list-style-type: none"> peraturan perlombaan atletik 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa diberikan kesempatan berlomba Atletik baik nomor lari, lempar, lompat maupun jalan, dengan catatan mereka harus menerapkan peraturan sesungguhnya 	Tes perbuatan				<p>Buku panduan belajar Atletik</p> <p>Stop watch, meteran, bendera kecul, bubuk kapur,</p>
6.4	Mempraktikkan keterampilan bela diri secara berpasangan dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri. 	<ul style="list-style-type: none"> Strategi dan taktik penyerangan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan dilanjutkan dengan pertandingan antar siswa dengan menerapkan teknik penyerangan dan pertahanan dengan kombinasi pukulan dan tendangan sabit atau tendangan T, atau didahului dengan tendangan disusul dengan pukulan secara beruntun, sedangkan pertahanan dapat dilakukan diawali elakan kanan atau kiri dilanjutkan dengan tendangan sabit atau tendangan T, dapat pula dilakukan dengan tangkisan tangan atau kaki depan pada saat kuda-kuda. 	Tes perbuatan				<p>Buku panduan belajar bela diri</p>

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/2
 Standar Kompetensi : Memelihara tingkat kebugaran jasmani yang telah dicapai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.27
 Alokasi Waktu : 2 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar																								
					TM	PS	PI																									
7.1 Mempraktikkan program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan program latihan fisik jangka menengah untuk pemeliharaan kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> Periodisasi latihan kebugaran 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok siswa mempraktikkan program jangka menengah untuk pemeliharaan kebugaran jasmani ada empat tahap: Priode diagnose, pendasaran, peningkatan dan pemeliharaan 	Tes perbuatan	1			Buku panduan membuat program latihan fisik																								
7.2 Mempraktikkan membaca hasil tes berdasarkan tabel yang cocok	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan kembali hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani berdasarkan tabel yang cocok 	<ul style="list-style-type: none"> Hasil tes dan pengukuran berdasarkan tabel tingkat daya tahan otot, tes push up dalam satu menit Putra <table border="1"> <thead> <tr> <th>Status</th> <th>JML</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>AB</td> <td>> 55</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>45 – 54</td> </tr> <tr> <td>SD</td> <td>35 – 44</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>20 – 34</td> </tr> <tr> <td>K</td> <td>0 – 19</td> </tr> </tbody> </table> <p>Putri</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Status</th> <th>JML</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>AB</td> <td>> 49</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>34 – 48</td> </tr> <tr> <td>SD</td> <td>17 – 33</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>6 – 16</td> </tr> <tr> <td>K</td> <td>0 – 5</td> </tr> </tbody> </table>	Status	JML	AB	> 55	B	45 – 54	SD	35 – 44	C	20 – 34	K	0 – 19	Status	JML	AB	> 49	B	34 – 48	SD	17 – 33	C	6 – 16	K	0 – 5	<ul style="list-style-type: none"> Setelah siswa melaksanakan program kerja menengah latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani, maka siswa harus membuat laporan lengkap 	Tes perbuatan	1			Buku panduan membuat program latihan fisik
Status	JML																															
AB	> 55																															
B	45 – 54																															
SD	35 – 44																															
C	20 – 34																															
K	0 – 19																															
Status	JML																															
AB	> 49																															
B	34 – 48																															
SD	17 – 33																															
C	6 – 16																															
K	0 – 5																															

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/2
 Standar Kompetensi : Mengkombinasikan rangkaian gerakan senam lantai dan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.28
 Alokasi Waktu : 4 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
8.1 Mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai serta nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama, dan percaya kepada teman	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan lompat kangkang. 	Senam lantai <ul style="list-style-type: none"> Senam ketangkasan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan peregangan terutama otot – otot tungkai, dilanjutkan latihan awalan, melewati peti dan sikap mendarat. lompat kangkang di atas peti . Teknik dasarnya terdiri dari: angkat panggul tinggi-tinggi, pada saat tangan menyentuh peti kedua kaki dibuka selebar-lebarnya (gerakan ke samping), tolakan tangan, angkat dada dan tangan ke atas, setelah melewati peti badan diluruskan dan tungkai kaki dirapatkan sebelum mendarat. 	Tes perbuatan	2			Buku sumber pendidikan jasmani Kelas 2 SMA, agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Peti lompat, matras

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
8.2. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, tanggungjawab, kerja sama, dan percaya kepada teman	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Berguling di atas peti. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Berguling di atas peti lompat 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan peregangan seluruh persendian dilanjutkan dengan latihan secara berpasangan, satu orang tidur kaki rapat lutut dibengkokkan, yang lain memegang kedua tangannya kemudian diangkat sehingga terjadi lentingan badan, dilakukan secara bergantian hingga semua siswa melakukannya. Setelah itu mereka mencoba dengan melakukan roll depan di atas peti lompat. terdiri dari beberapa tahap yaitu: <ul style="list-style-type: none"> ○ Awalan sikap roll depan, meletakkan antara tangan dan kepala membentuk segitiga sama sisi, kaki diluruskan hingga panggul condong ke depan. ○ Lemparan kaki dibantu dengan tolakan kedua tangan hingga badan melayang, kemudian mendarat dengan badan tegak berdiri. 	Tes perbuatan	2			<p>Buku sumber pendidikan jasmani Kelas 2 SMA, agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004</p> <p>Peti lompat, matras</p>

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/2
 Standar Kompetensi i: Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama secara beregu dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : PJO.29
 Alokasi Waktu : 2 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
9.1 Mempraktikkan rangkaian gerak senam aerobik dengan iringan musik serta nilai kerjasama, disiplin, keluwesan dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Menciptakan rangkaian gerak senam aerobik. 	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerak senam aerobik 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik, yang dimulai gerakan persendian kepala, bahu, lengan, pinggang, paha dan kaki secara dinamis sesuai dengan variasi tertentu (kreativitas) menggunakan media elektronik. 	Tes perbuatan		1 (2)		Buku sumber: <i>Buku panduan Pendidikan Jasmani untuk SMA kelas XII.</i> Alat: kaset senam aerobik, tape,
9.2 Mempraktikkan senam irama tradisional sesuai budaya daerah secara berkelompok serta nilai kerjasama, disiplin, percaya diri, keluwesan dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan senam irama tradisional 	<ul style="list-style-type: none"> Senam irama tradisional*) 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan senam irama tradisional sesuai iringan musik dengan menerapkan nilai percaya diri, kerja sama, disiplin, keluwesan dan estetika 	Tes perbuatan		1 (2)		Buku sumber: <i>Buku panduan Pendidikan Jasmani untuk SMA kelas XII.</i> Alat: kaset senam aerobik, tape,

*) disesuaikan dengan senam daerah masing-masing

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/2
 Standar Kompetensi : Mengevaluasi kegiatan luar kelas/sekolah dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***)
 Kode Kompetensi : PJO.30
 Alokasi Waktu : Tentatif

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
11.1 Mengevaluasi kegiatan di sekitar sekolah serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika, dan demokrasi	<ul style="list-style-type: none"> Merumuskan permasalahan yang terjadi pada kegiatan di sekolah Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan di sekolah Membandingkan antar kegiatan di sekolah Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang akan datang 	Kegiatan Luar Kelas <ul style="list-style-type: none"> Evaluasi kegiatan di sekitar sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan permasalahan yang terjadi pada kegiatan sekolah, solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang Membuat laporan secara kelompok 	Laporan kegiatan	Tentatif			Buku tentang kegiatan di sekolah
11.2 Mengevaluasi kegiatan di alam bebas serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika, dan demokrasi	<ul style="list-style-type: none"> Merumuskan permasalahan yang terjadi pada kegiatan di alam bebas Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan di alam bebas Membandingkan antar kegiatan di alam bebas Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang akan datang 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluasi kegiatan di alam bebas 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan permasalahan yang terjadi pada kegiatan di alam bebas, solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang Membuat laporan secara kelompok 	Laporan kegiatan				Buku tentang di alam bebas

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
11.3 Mengevaluasi kegiatan kunjungan ke tempat-tempat bersejarah serta nilai percaya diri, kebesamaan, saling menghormati, toleransi, etika, dan demokrasi	<ul style="list-style-type: none"> Merumuskan permasalahan yang terjadi pada kegiatan kunjungan ke tempat-tempat bersejarah Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan kunjungan ke tempat-tempat bersejarah Membandingkan antar kegiatan kunjungan ke tempat-tempat bersejarah Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang akan datang 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluasi Kunjungan ke tempat sejarah 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan permasalahan yang terjadi pada kegiatan kunjungan ke tempat bersejarah, solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang Membuat laporan secara kelompok 	Laporan kegiatan	Tentatif	Tentatif		Buku tentang kunjungan ke tempat sejarah
11.4 Mengevaluasi kegiatan karya wisata serta nilai percaya diri, kebesamaan, saling menghormati, toleransi, etika, dan demokrasi	<ul style="list-style-type: none"> Merumuskan permasalahan yang terjadi pada kegiatan karya wisata Mencari pemecahan masalah yang terjadi pada kegiatan karya wisata Membandingkan antar kegiatan karya wisata Merancang kegiatan sekolah untuk masa yang akan datang 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluasi kegiatan karya wisata 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi berkenaan dengan permasalahan yang terjadi pada kegiatan karya wisata, solusinya, membandingkan dan merancang kegiatan untuk tahun yang akan datang Membuat laporan secara kelompok 	Laporan kegiatan				Buku tentang karya wisata

SILABUS

Nama Sekolah : SMK YAPPI GUNUNGKIDUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/2
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan budaya hidup sehat
 Kode Kompetensi : PJO.31
 Alokasi Waktu : 4 X 45 Menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TM	PS	PI	
12.1 Mempraktikkan pola hidup sehat	<ul style="list-style-type: none"> Mengonsumsi makan dan minum sesuai dengan kebutuhan Mengatur waktu istirahat yang secukupnya 	Pola hidup sehat	<ul style="list-style-type: none"> Secara terprogram adanya pemeriksaan kebersihan dan kesehatan siswa diantaranya memelihara kebersihan tubuh, mengonsumsi makanan sehat, cara hidup teratur, menghindari kontak dengan sumber penyakit, menghindari pergaulan yang tidak sehat, meningkatkan taraf kecerdasan dan ketaatan terhadap agama yang yakinnya dikoordinir oleh sekolah bekerja sama dengan UKS atau PMR sekolah 	Laporan kegiatan	2			Buku tentang kesehatan OHP, LCD proyektor
12.2 Menampilkan pola hidup sehat	<ul style="list-style-type: none"> Menampilkan sikap, perilaku dan mengenakan pakaian bersih serta rapih Menunjukkan budaya disiplin waktu dan kerja serta selalu semangat 	Pola hidup sehat	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok mengadakan lomba siswa yang bernampilan menarik dan sehat Tampilan pola hidup sehat dapat dilihat dari keseharian baik dalam perawatan tubuh maupun penampilan berpakaian selama di sekolah 	Laporan kegiatan	2			

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

NAMA : Ahmad Syaifuddin Anwari

NIM : 12601244157

KELAS : PJKR E

Sekolah : SMK YAPPI WONOSARI

X

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/Ganjil

Alokasi Waktu : 45 menit

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

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

I. Indikator

1.1.1 Siswa dapat melakukan teknik blocking dengan benar.

1.1.2 Siswa dapat melakukan teknik servis bawah dengan benar.

1.1.3 Siswa dapat melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang sesungguhnya.

II. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan dan memahami teknik blocking dan teknik servis atas permainan bolavoli.

2. Siswa dapat melakukan permainan bolavoli serta dapat melakukan kerjasama dengan menjunjung tinggi sportivitas.

3. Siswa dapat memahami strategi dalam permainan bolavoli.

III. Materi Pembelajaran

Permainan Bolavoli

- Teknik blocking

- Teknik servis atas
- Peraturan permainan

IV. Metode Pembelajaran

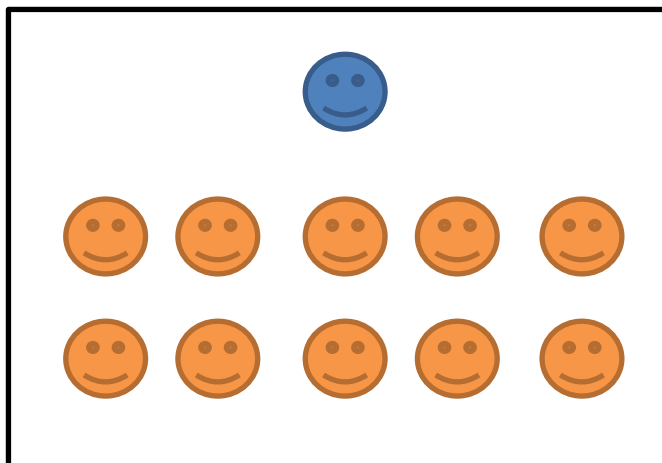
- Demonstrasi
- Komando

V. Langkah-langkah Pembelajaran

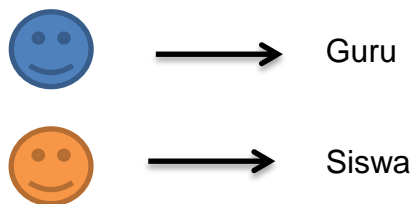
A. Kegiatan awal (7 Menit)

1) Berbaris

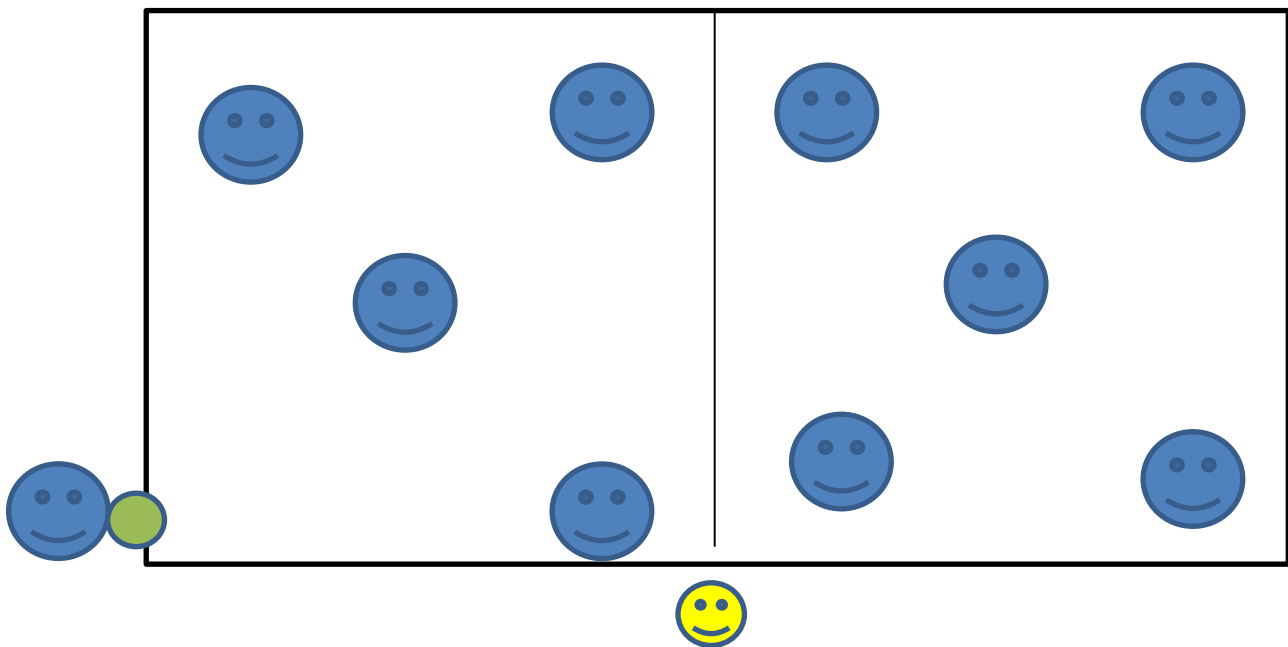
- Siswa dibariskan mejadi 2 bersyaf




- Keterangan :



- 2) Berdoa
- 3) Presensi
- 4) Apersepsi
- 5) Pemanasan



- Keterangan :

 → Peserta Didik

 → Guru

 → Bola voli

- Cara Melakukan :

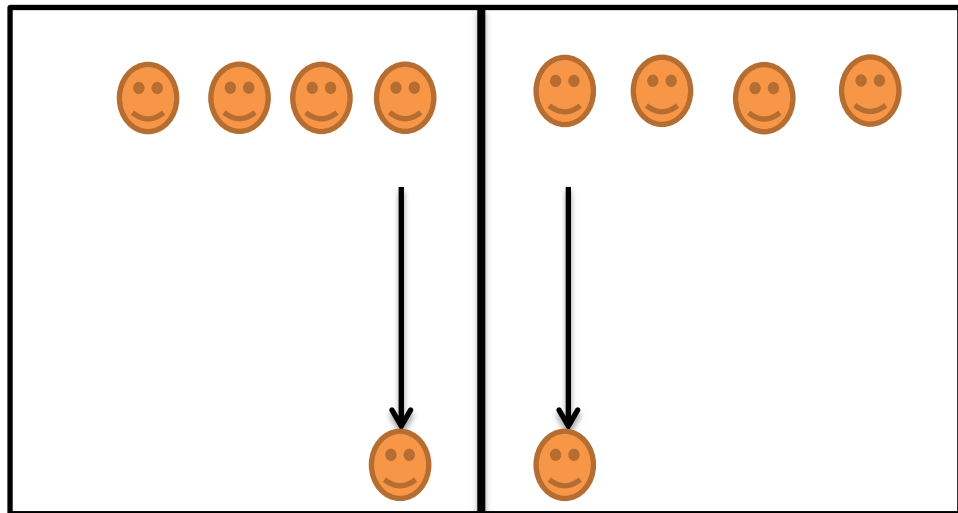
1. Peserta didik memulai permainan dengan servis bawah
2. Kemudian orang pertama tim lawan, menerima bola dengan cara passing bawah ke orang kedua
3. Orang kedua tim lawan menerima bola dengan cara ditangkap
4. Kemudian orang ketiga bersiap untuk menyebrangkan bola yang dilambungkan oleh orang kedua dengan cara servis bawah.
5. Permainan dilanjutkan hingga ada pemenang.

B. Kegiatan Inti (30 Menit)

Eksplorasi

Dalam kegiatan Eksplorasi, guru:

- Guru menjelaskan teknik blocking dan teknik servis bawah
- Siswa melakukan teknik blocking



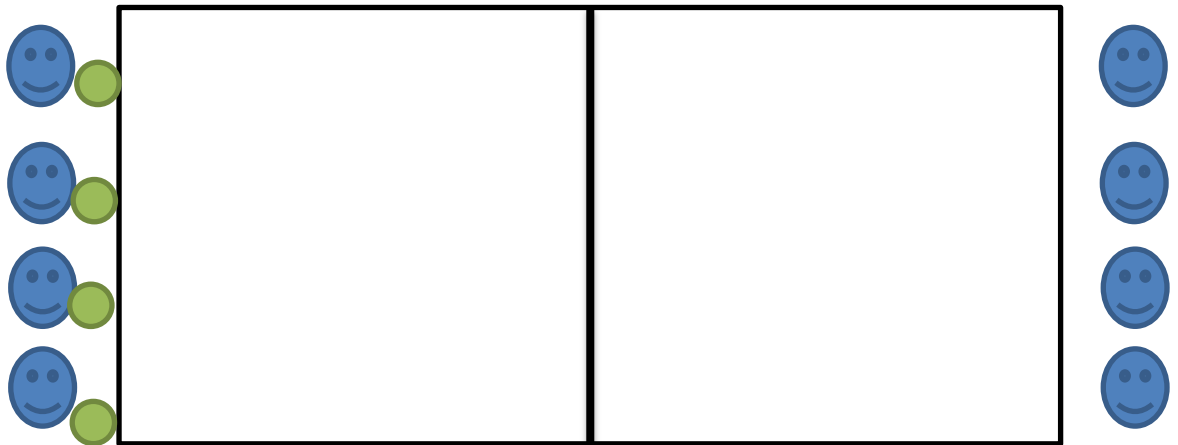
- Keterangan :



- Cara melakukan :

1. Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf
2. Syaf depan membuat satu banjar dilapangan voli sebelah kanan menghadap ke net sedangkan syaf belakang membuat satu banjar dilapangan voli sebelah kiri dan saling berhadapan.
3. Kemudian siswa melakukan teknik blocking dimulai dari kedua siswa yang paling depan secara bersamaan dan kemudian bergeser kekiri.
4. Kemudian bergantian siswa yang dibelakangnya dan seterusnya hingga semua siswa melakukan.

- Siswa melakukan teknik servis atas



- Keterangan :



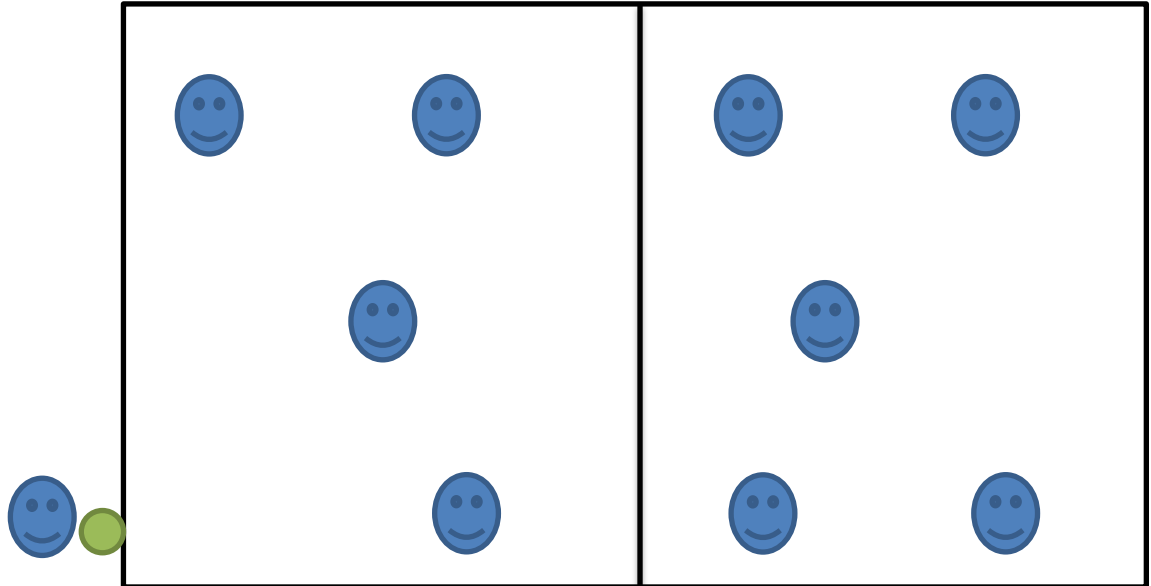
- Cara melakukan :

1. Siswa membuat 1 syaf dibelakang garis servis
2. Siswa yang berada dibelakang garis servis sebelah kanan masing-masing membawa bola.
3. Jika mendengar bunyi peluit dari guru siswa melakukan servis bawah dengan kesempatan 3 kali.
4. Bergantian.

Elaborasi

Dalam kegiatan Elaborasi, guru:

- Siswa melakukan permainan bola voli :



- Keterangan :



- Cara melakukakn :
 1. Siswa bermain permainan bola voli dengan peraturan yang sesungguhnya.
 2. Siswa hanya diperbolehkan menggunakan servis bawah dalam memulai pertandingan.
- Siswa menjelaskan tentang cara melakukan servis atas dan hasil pukulan yang benar.
- Guru membenarkan kesalahan yang dilakukan siswa.

- Guru memberi motivasi, dukungan, serta menanamkan nilai keberanian, tanggungjawab, percaya diri, dan teliti kepada siswanya.

Konfirmasi

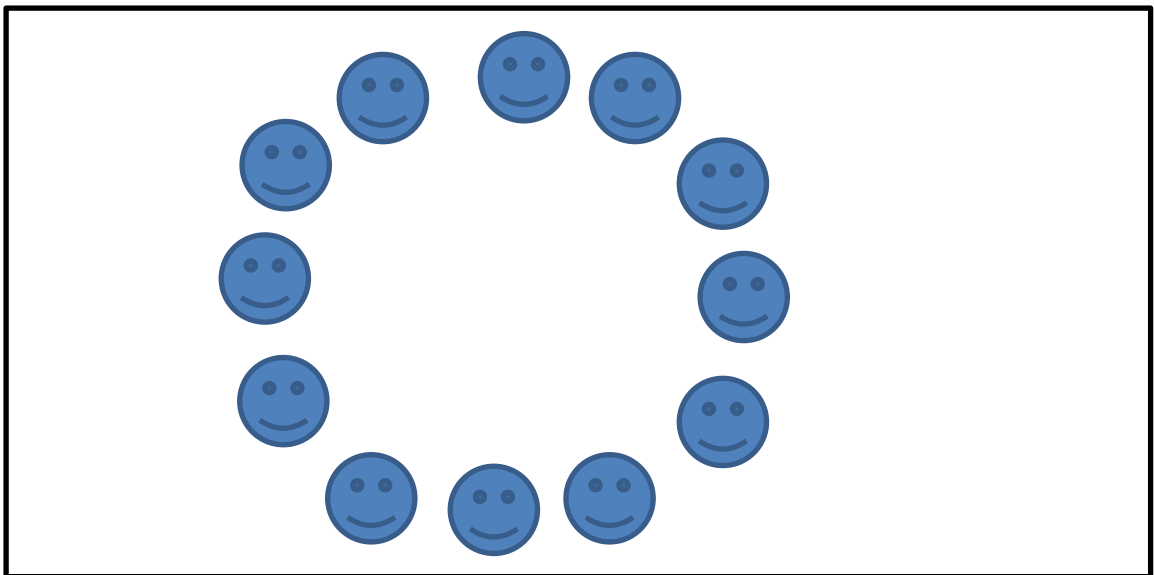
Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik.
- memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber.
- memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh.
- memberikan motivasi kepada siswa yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

C. Kegiatan Penutup (8 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Melakukan pendinginan



Keterangan :



Cara bermain :

1. Siswa membuat lingkaran.
2. Siswa bermain 3,6,9
3. Setiap kelipatan angka 3 siswa menyebutkan nama pahlawan.
4. Jika ada siswa yang tidak bisa menjawab, maka siswa tersebut mendapat hukuman.

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

VI. Alat/ Bahan/ Sumber belajar

1. Cone
2. Net
3. Bola voli
4. Peluit
5. Lapangan voli

VII. Penilaian

1. Teknik penilaian

Tes untuk kerja (Ketrampilan) :

Lakukan teknik dasar servis bawah :

- Kesempatan 3 kali
- Dapat melewati net 3 kali nilai A
- Dapat melewati net 2 kali nilai B+
- Dapat melewati net 1 kali nilai B
- Tidak dapat melewati net nilai C

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SMK YAPPI WONOSARI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/Ganjil
Alokasi Waktu : 45 menit

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

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

I. Indikator

- 1.1.1 Siswa dapat melakukan teknik ches pass dengan benar
- 1.1.2 Siswa dapat melakukan teknik overhead pass dengan benar.
- 1.1.3 Siswa dapat melakukan permainan bolabasket dengan peraturan sebenarnya.

II. Tujuan Pembelajaran

- 4. Siswa dapat melakukan dan memahami teknik ches pass dan overhead pass dengan benar.
- 5. Siswa dapat melakukan permainan bolabasket serta dapat melakukan kerjasama dengan menjunjung tinggi sportivitas.
- 6. Siswa dapat memahami strategi dalam permainan bolabasket.

III. Materi Pembelajaran

Permainan bolabasket

- Teknik ches pass
- Teknik overhead pass
- Peraturan permainan

IV. Metode Pembelajaran

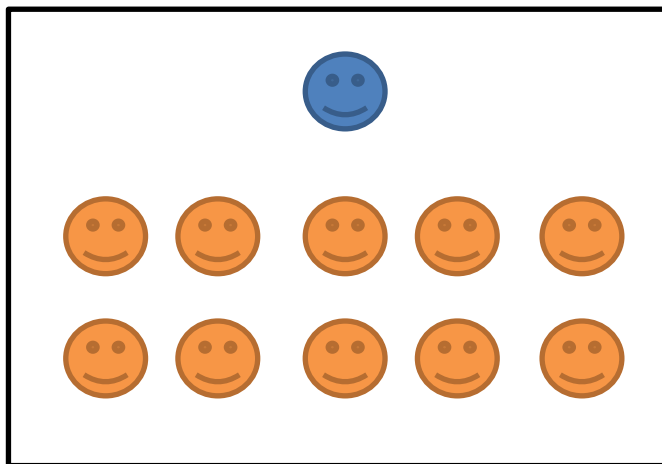
- Demonstrasi
- Komando

V. Langkah-langkah Pembelajaran

D. Kegiatan awal (7 Menit)

1) Berbaris

- Siswa dibariskan mejadi 2 bersyaf



- Keterangan :



Guru



Siswa

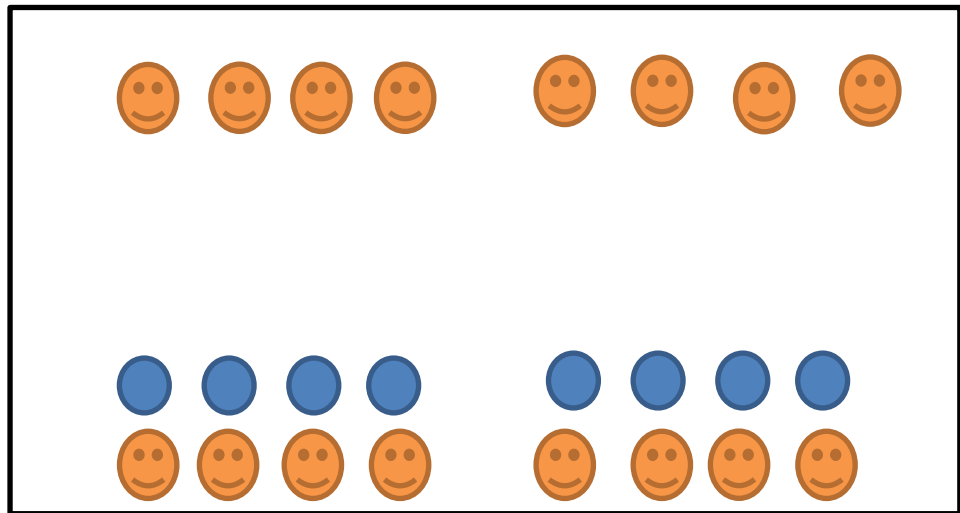
- 2) Berdoa
- 3) Presensi
- 4) Apersepsi
- 5) Pemanasan

A. Kegiatan Inti (30 Menit)

Eksplorasi

Dalam kegiatan Eksplorasi, guru:

- Guru menjelaskan teknik passing dan teknik dribbling
- Siswa melakukan teknik passing



- Keterangan :



- Cara melakukan :

5. Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf
6. Siswa syaf pertama membawa bola
7. Kemudian siswa melakukan chest pass kemudian overhead pass berpasangan dengan teman dibelakangnya (syaf kedua)

Elaborasi

Dalam kegiatan Elaborasi, guru:

- Siswa melakukan permainan bolabasket

- Siswa menjelaskan tentang cara melakukan ches pass dan overhead pass yang benar.
- Guru memberi motivasi, dukungan, serta menanamkan nilai keberanian, tanggungjawab, percaya diri, dan teliti kepada siswanya.

Konfirmasi

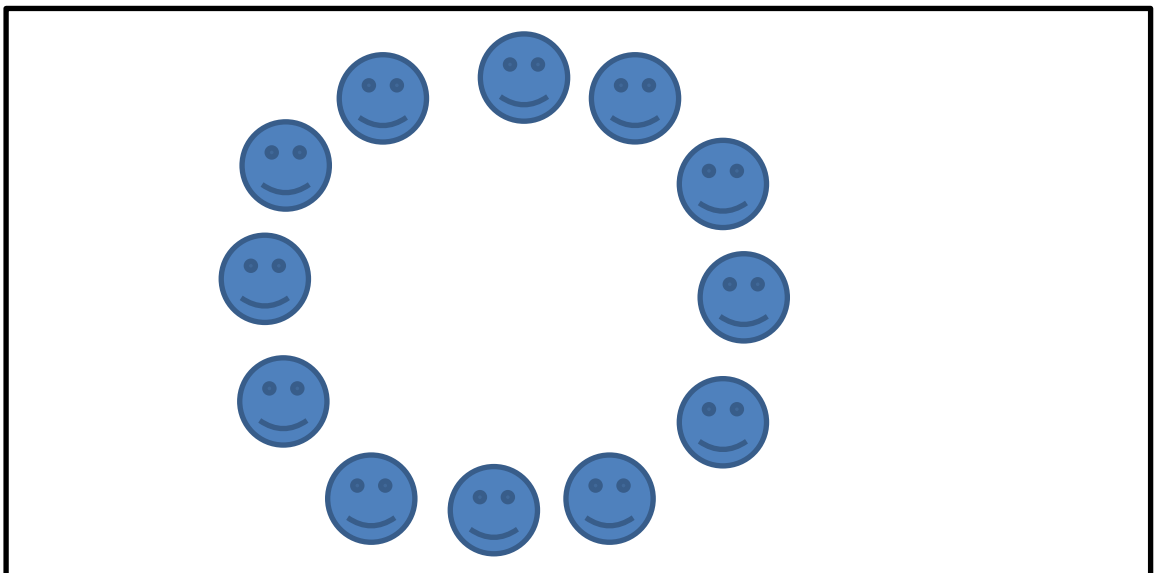
Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik.
- memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber.
- memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh.
- memberikan motivasi kepada siswa yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

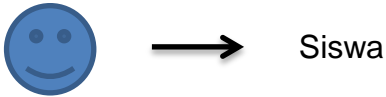
B. Kegiatan Penutup (8 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Melakukan pendinginan



Keterangan :



Cara bermain :

1. Siswa membuat lingkaran.
 2. Siswa bermain 3,6,9
 3. Setiap kelipatan angka 3 siswa menyebutkan nama pahlawan.
 4. Jika ada siswa yang tidak bisa menjawab, maka siswa tersebut mendapat hukuman.
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
 - Berbaris dan berdoa

VI. Alat/ Bahan/ Sumber belajar

1. Cone
2. Bola
3. Peluit
4. Lapangan

VII. Penilaian

1. Teknik penilaian

Tes untuk kerja (Ketrampilan) :

Lakukan teknik dasar passing bawah (1menit) :

- Kesempatan 3 kali
- Diambil nilai terbaik
- Dapat melakukan passing 20 - 25 kali selama 1 menit nilai A
- Dapat melakukan passing 15 – 19 kali selama 1 menit nilai B
- Dapat melakukan passing 10 - 14 kali selama 1 menit nilai C

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SMK YAPPI WONOSARI

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/Ganjil

Alokasi Waktu : 45 menit

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

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

I. Indikator

- 1.1.1 Siswa dapat melakukan teknik passing bawah dengan benar
- 1.1.2 Siswa dapat melakukan teknik menggiring bola dengan benar..
- 1.1.3 Siswa dapat melakukan permainan sepakbola dengan peraturan sebenarnya.

II. Tujuan Pembelajaran

- 1. Siswa dapat melakukan dan memahami teknik passing dan teknik dribbling permainan sepakbola .
- 2. Siswa dapat melakukan permainan sepakbola serta dapat melakukan kerjasama dengan menjungjung tinggi portivitas.
- 3. Siswa dapat memahami strategi dalam permainan sepakbola.

III. Materi Pembelajaran

Permainan sepakbola

- Teknik passing
- Teknik dribbling
- Peraturan permainan

IV. Metode Pembelajaran

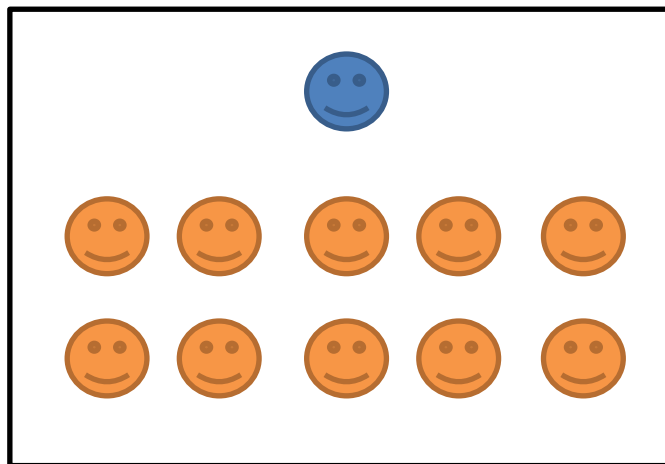
- Demonstrasi
- Komando

V. Langkah-langkah Pembelajaran

C. Kegiatan awal (7 Menit)

1) Berbaris

- Siswa dibariskan mejadi 2 bersyaf



- Keterangan :



Guru



Siswa

2) Berdoa

3) Presensi

4) Apersepsi

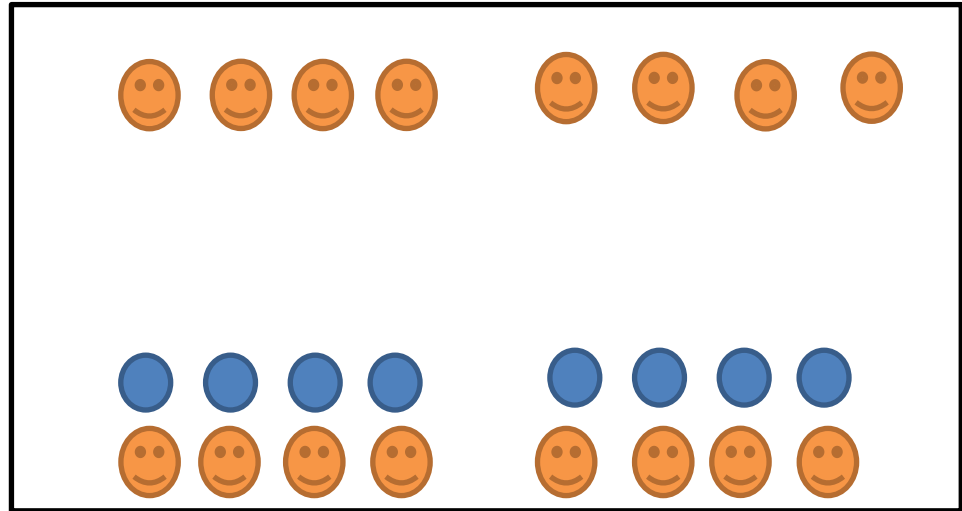
5) Pemanasan

D. Kegiatan Inti (30 Menit)

Eksplorasi

Dalam kegiatan Eksplorasi, guru:

- Guru menjelaskan teknik passing dan teknik dribbling
- Siswa melakukan teknik passing



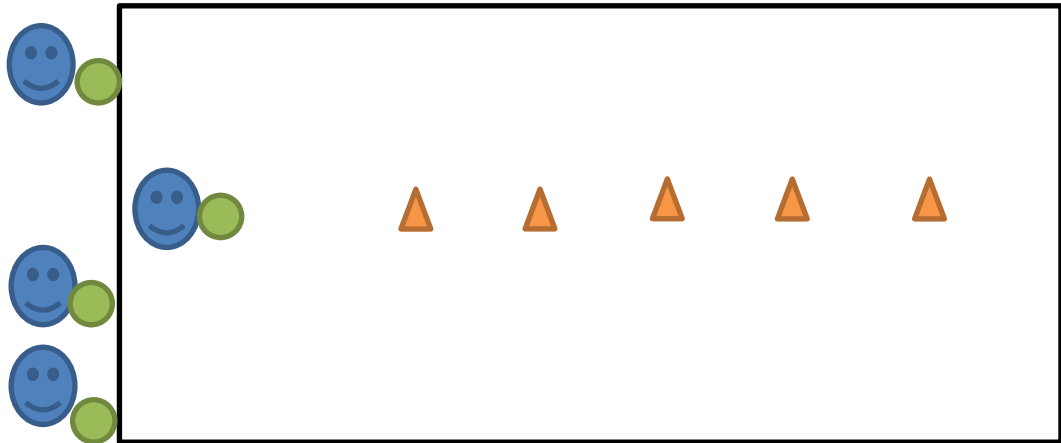
- Keterangan :



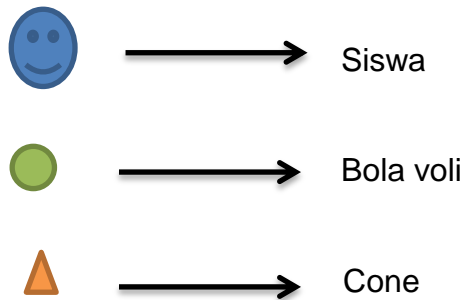
- Cara melakukan :

1. Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf
2. Siswa syaf pertama membawa bola
3. Kemudian siswa melakukan passing bawah berpasangan dengan teman dibelakangnya (syaf kedua)

- Siswa melakukan teknik servis atas



- Keterangan :



- Cara melakukan :
 1. Siswa melakukan dribbling dengan cara zik zak melewati cone.

Elaborasi

Dalam kegiatan Elaborasi, guru:

- Siswa melakukan permainan sepakbola
- Siswa menjelaskan tentang cara melakukan passing dan dribbling yang benar.
- Guru memberi motivasi, dukungan, serta menanamkan nilai keberanian, tanggungjawab, percaya diri, dan teliti kepada siswanya.

Konfirmasi

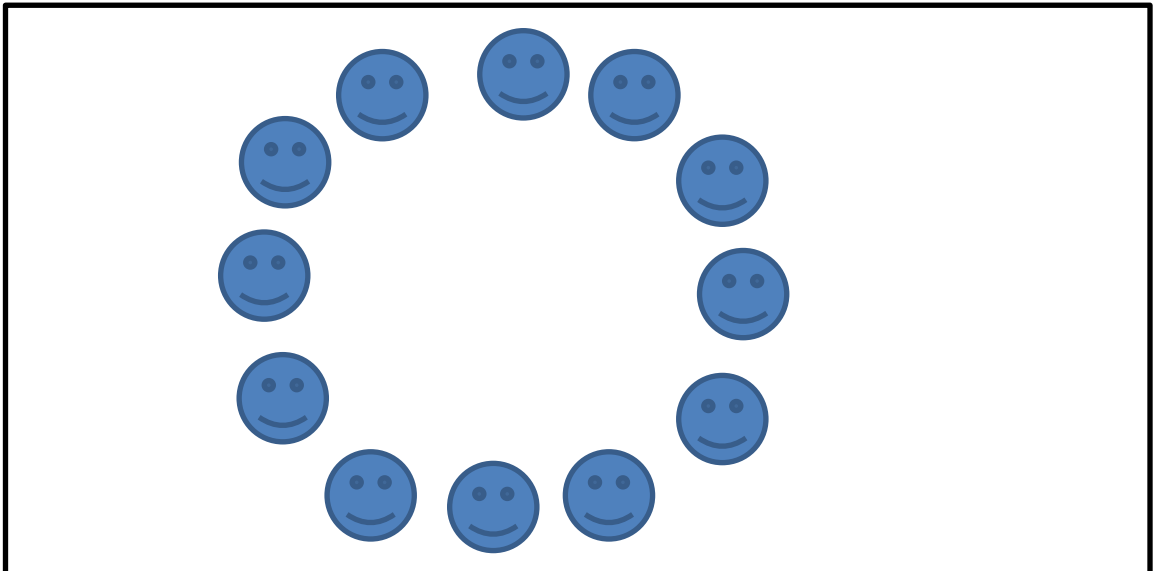
Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik.
- memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber.
- memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh.
- memberikan motivasi kepada siswa yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

E. Kegiatan Penutup (8 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Melakukan pendinginan



Keterangan :



Cara bermain :

1. Siswa membuat lingkaran.
 2. Siswa bermain 3,6,9
 3. Setiap kelipatan angka 3 siswa menyebutkan nama pahlawan.
 4. Jika ada siswa yang tidak bisa menjawab, maka siswa tersebut mendapat hukuman.
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
 - Berbaris dan berdoa

VI. Alat/ Bahan/ Sumber belajar

1. Cone
2. Bola
3. Peluit
4. Lapangan

VII. Penilaian

1. Teknik penilaian

Tes untuk kerja (Ketrampilan) :

Lakukan teknik dasar passing bawah (1menit) :

- Kesempatan 3 kali
- Diambil nilai terbaik
- Dapat melakukan passing 20 - 25 kali selama 1 menit nilai A
- Dapat melakukan passing 15 – 19 kali selama 1 menit nilai B
- Dapat melakukan passing 10 - 14 kali selama 1 menit nilai C

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMK YAPPI WONOSARI

Mata Pelajaran : PENJASORKES

Kelas/Semester : X / 1

Pertemuan : 1

Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

A. Standar Kompetensi

7. Menerapkan budaya hidup sehat

B. Kompetensi Dasar

7.1 Menganalisis bahaya penyalahgunaan narkoba.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

7.1.1 Menjelaskan penyebab kenakalan remaja.

7.1.2 Menjelaskan jenis-jenis narkoba yang sering disalahgunakan.

7.1.3 Menjelaskan bahaya-bahaya dari penyalahgunaan narkoba.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menjelaskan faktor penyebab kenakalan remaja yang sering terjadi pada remaja / pelajar dengan benar.
2. Siswa dapat menjelaskan jenis-jenis narkoba yang sering disalahgunakan oleh para remaja / pelajar dengan benar.
3. Siswa dapat menjelaskan bahaya-bahaya dari penyalahgunaan narkoba pada remaja / pelajar dengan benar.

E. Materi Ajar

- a) Remaja dan kenakalan remaja.
- b) Narkoba.

F. Metode Pembelajaran

1. Ceramah.

2. Tanya Jawab.
3. Penugasan.

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran.

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit).

1. Salam, berdoa, presensi, apersepsi dan pembukaan.
2. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
3. Sebelum ke materi inti, guru memberikan permainan koordinasi otak kanan dan kiri untuk mempersiapkan kondisi siswa menuju ke materi inti.

Gambar:



a. Permainan Menggunakan Jari-jari Tangan.

Permainan ini dilakukan dengan jari tangan kanan hanya ibu jari yang membuka sedangkan jari tangan kanan yang lain menutup (telungkup), sedangkan jari tangan kiri hanya jari kelingking yang membuka dan jari tangan kiri yang lain menutup (telungkup). Permainan dilakukan dengan pergerakan bersama-sama antara membuka ibu jari di tangan kanan dan jari kelingking di tangan kiri, kemudian dilakukan bergantian yaitu tangan kanan jari kelingking yang dibuka dan ibu jari tangan kiri yang dibuka. Pergerakan pergantian antara jari tangan kanan dan tangan kiri ini dilakukan secara bersamaan dan berulang-ulang.

b) Permainan Menggunakan Tangan.

Permainan menggunakan tangan ini dengan tangan kanan memegang hidung kemudian tangan kiri secara bersilangan memegang telinga kanan. Selanjutnya dibalik, tangan kiri memegang hidung dan tangan kanan bersilangan memegang telinga kiri. Pergerakan pergantian antara tangan kanan dan tangan kiri dilakukan secara bersamaan dan berulang-ulang.

2. Kegiatan Inti (25 menit)

1. Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi:

- 1) Guru membagi siswa dalam 3 kelompok.
- 2) Guru bertanya kepada siswa tentang kenakalan remaja dan bahaya narkoba untuk mengetahui seberapa pengetahuan siswa sebelumnya tentang materi kenakalan remaja dan bahaya narkoba yang akan diajarkan.

2. Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi:

1. Guru menjelaskan pengertian remaja dan kenakalan remaja.

a. Definisi Remaja

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Menurut Sri Rumini & Siti Sundari (2004: 53) masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria.

b. Karakteristik Remaja

1. Transisi Biologis

Menurut Santrock (2003: 91) perubahan fisik yang terjadi pada remaja terlihat nampak pada saat masa pubertas yaitu meningkatnya tinggi dan berat badan serta kematangan sosial. Diantara perubahan fisik itu, yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan menjadi semakin panjang dan tinggi). Selanjutnya, mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh (Sarlito Wirawan Sarwono, 2006: 52).

2. Transisi Kognitif

Dalam perkembangan kognitif, remaja tidak terlepas dari lingkungan

sosial. Hal ini menekankan pentingnya interaksi sosial dan budaya dalam perkembangan kognitif remaja. Menurut Piaget (dalam Santrock, 2003: 110) secara lebih nyata pemikiran operasional formal bersifat lebih abstrak, idealistis dan logis. Remaja berpikir lebih abstrak dibandingkan dengan anak-anak misalnya dapat menyelesaikan persamaan aljabar abstrak. Remaja juga lebih idealistis dalam berpikir seperti memikirkan karakteristik ideal dari diri sendiri, orang lain dan dunia. Remaja berfikir secara logis yang mulai berpikir seperti ilmuwan, menyusun berbagai rencana untuk memecahkan masalah dan secara sistematis menguji cara pemecahan yang terpikirkan.

3. Transisi Sosial

Perkembangan sosial anak telah dimulai sejak bayi, kemudian pada masa kanak-kanak dan selanjutnya pada masa remaja. Hubungan sosial anak pertama-tama masing sangat terbatas dengan orang tuanya dalam kehidupan keluarga, khususnya dengan ibu dan berkembang semakin meluas dengan anggota keluarga lain, teman bermain dan teman sejenis maupun lain jenis (dalam Rita Eka Izzaty dkk, (2008: 139).

c. Pengertian Kenakalan Remaja

Juvenile delinquency (kenakalan remaja) ialah perilaku jahat/dursila, atau kejahatan/kenakalan anak-anak muda merupakan patologi secara sosial pada anak-anak dan remaja yang disebabkan oleh satu bentuk pengabaian sosial, sehingga mereka itu mengembangkan bentuk tingkah laku yang menyimpang.

Menurut Paul Moedikdo,SH kenakalan Remaja adalah :

- 1) Semua perbuatan yang dari orang dewasa merupakan suatu kejahatan bagi anak-anak merupakan kenakalan jadi semua yang dilarang oleh hukum pidana seperti mencuri, menganiaya dan sebagainya.
- 2) Semua perbuatan penyelewengan dari norma kelompok tertentu untuk menimbulkan keonaran dalam masyarakat.
- 3) Semua perbuatan yang menunjukkan kebutuhan perlindungan bagi sosial.

d. Batasan Tentang Remaja

Fase Pertumbuhan Remaja

1. Masa pra-pubertas (12 - 13 tahun)
2. Masa pubertas (14 - 16 tahun)
3. Masa akhir pubertas (17 - 18 tahun)
4. Periode remaja Adoleses (19 - 21 tahun)

e. Jenis-jenis Kenakalan Remaja

Jensen (1985), membagi kenakalan remaja menjadi 4 jenis yaitu:

- 1). Kenakalan yang menimbulkan korban fisik pada orang lain; perkelahian, perkosaan, perampokan, pembunuhan dan lain- lain.
- 2). Kenakalan yang menimbulkan korban materi; pemerasan, pencurian.
- 3). Kenakalan sosial yang tidak menimbulkan korban di pihak orang lain; pelacuran, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, hubungan seks pranikah.
- 4). Kenakalan yang melawan status, misalnya mengingkari status anak sebagai pelajar dengan membolos, melanggar disiplin sekolah. Mengingkari status sebagai anak orang tua dengan cara pergi dari rumah atau membantah perintah mereka dan sebagainya.

Menurut tempat terjadinya kenakalan tersebut, kenakalan remaja dibagi menjadi:

- 1) Kenakalan dalam keluarga: Remaja yang labil umumnya rawan sekali melakukan hal-hal yang negatif, larangan-larangan tersebut malah dianggap hal yang buruk dan mengekang mereka. Akibatnya, mereka akan memberontak dengan banyak cara, tidak menghormati orang tua, berbicara kasar pada orang tua, atau mengabaikan perkataan orang tua adalah contoh kenakalan remaja dalam keluarga.
- 2) Kenakalan dalam pergaulan: Mulai dari pemakaian obat-obatan terlarang sampai seks bebas. Menyeret remaja pada sebuah pergaulan

buruk memang relatif mudah, dimana remaja sangat mudah dipengaruhi oleh hal-hal negatif yang menawarkan kenyamanan semu.

- 3) Kenakalan dalam pendidikan: Kenakalan dalam hal pendidikan misalnya, membolos sekolah, tidak mau mendengarkan guru, tidur dalam kelas, dll.

f. Ciri – Ciri Kenakalan Remaja

Ciri-ciri kenakalan remaja mulai tampak pada remaja itu sendiri dengan mereka melakukan perbuatan-perbuatan yang tidak baik, antara lain :

- 1) Ngebut, yaitu mengendarai kendaraan dengan kecepatan yang melampaui kecepatan maksimum yang ditetapkan, sehingga dapat mengganggu bahkan membahayakan pemakai jalan yang lain.
- 2) Peredaran pornografi di kalangan pelajar, baik dalam bentuk gambar-gambar cabul atau tidak senonoh, majalah dan cerita porno yang dapat merusak moral anak, sampai peredaran obat-obat perangsang nafsu seksual, kontrasepsi penyalahgunaan barang-barang elektronik (misal internet dan handphone) dan sebagainya.
- 3) Anak-anak yang suka pengerusakan-pengerusakan terhadap barang-barang atau milik orang lain seperti mencuri, membuat corat-coret yang mengganggu keindahan lingkungan, mengadakan *sabotase* dan sebagainya.
- 4) Membentuk kelompok atau gang dengan ciri-ciri dan tindakan yang menyeramkan, seperti kelompok bertato, kelompok berpakaian acak-acakan, blackmetal. Yang diikuti oleh tindakan yang tercela yang mengarah pada perbuatan anarkis.
- 5) Berpakaian dengan mode yang tidak sesuai dengan keadaan lingkungan, misal: memakai rok mini, *youcansee*, memakai pakaian yang serba ketat sehingga terlihat lekuk tubuhnya, dan di pandang kurang sopan di mata lingkungannya.
- 6) Mengganggu/mengejek orang-orang yang melintas di depannya, seperti jika menoleh atau marah sedikit saja di anggapnya membuat gara-gara untuk dikerjain.

g. Contoh Kenakalan Remaja

- 1) Tawuran adalah contoh kenakalan remaja yang marak terjadi saat ini.
- 2) Pesta miras sekarang bukan hanya ada di kalangan dewasa namun juga dibawah umur.
- 3) Balapan liar kini sudah menjadi tradisi.
- 4) Begal motor.
- 5) Merokok bukan hanya marak di kalangan pria, namun juga wanita.
- 6) Prostitusi kian marak di Indonesia.
- 7) Narkoba sangat mudah ditemukan.

h. Penyebab Kenakalan Remaja

1. Faktor Internal

- a) Krisis identitas: Perubahan biologis dan sosiologis pada diri remaja memungkinkan terjadinya dua bentuk integrasi. Pertama, terbentuknya perasaan akan konsistensi dalam kehidupannya. Kedua, tercapainya identitas peran. Kenakalan remaja terjadi karena remaja gagal mencapai masa integrasi kedua.
- b) Kontrol diri yang lemah: Remaja yang tidak bisa mempelajari dan membedakan tingkah laku yang dapat diterima dengan yang tidak dapat diterima akan terseret pada perilaku 'nakal'. Begitupun bagi mereka yang telah mengetahui perbedaan dua tingkah laku tersebut, namun tidak bisa mengembangkan kontrol diri untuk bertingkah laku sesuai dengan pengetahuannya.

2. Faktor Eksternal

- a) Keluarga dan Perceraian orangtua, tidak adanya komunikasi antar anggota keluarga, atau perselisihan antar anggota keluarga bisa memicu perilaku negatif pada remaja. Pendidikan yang salah di keluarga pun, seperti terlalu memanjakan anak, tidak memberikan pendidikan agama, atau penolakan terhadap eksistensi anak, bisa menjadi penyebab terjadinya kenakalan remaja.
- b) Teman sebaya yang kurang baik.
- c) Komunitas/lingkungan tempat tinggal yang kurang baik.

i. Mengatasi kenakalan

Hal-hal yang bisa dilakukan cara mengatasi kenakalan remaja :

1. Kegagalan mencapai identitas peran dan lemahnya kontrol diri bisa dicegah atau diatasi dengan prinsip keteladanan. Remaja harus bisa mendapatkan sebanyak mungkin figur orang-orang dewasa yang telah melampaui masa remajanya dengan baik juga mereka yang berhasil memperbaiki diri setelah sebelumnya gagal pada tahap ini.
2. Adanya motivasi dari keluarga, guru, teman sebaya untuk melakukan point pertama.
3. Kemauan orangtua untuk membenahi kondisi keluarga sehingga tercipta keluarga yang harmonis, komunikatif, dan nyaman bagi remaja.
4. Remaja pandai memilih teman dan lingkungan yang baik serta orangtua memberi arahan dengan siapa dan di komunitas mana remaja harus bergaul.
5. Remaja membentuk ketahanan diri agar tidak mudah terpengaruh jika ternyata teman sebaya atau komunitas yang ada tidak sesuai dengan harapan.

2. Guru menjelaskan jenis dan bahaya narkoba.

a. Pengeritan narkotika/narkoba.

Narkotika/ Narkoba merupakan singkatan dari Narkotika dan Obat/Bahan berbahaya yang telah populer beredar dimasyarakat perkotaan maupun di pedesaan, termasuk bagi aparat hukum. Sebenarnya dahulu kala masyarakat juga mengenal istilah madat sebagai sebutan untuk candu atau opium, suatu golongan narkotika yang berasal dari getah kuncup bunga tanaman Poppy yang banyak tumbuh di sekitar Thailand, Myanmar dan Laos (The Golden Triangle) maupun di Pakistan dan Afganistan.

Selain Narkoba, istilah lain yang diperkenalkan khususnya oleh Departemen Kesehatan RI adalah NAPZA yaitu singkatan dari Narkotika, Psikotropika dan Zat adiktif lainnya. Semua istilah ini sebenarnya mengacu pada sekelompok zat yang umumnya mempunyai risiko yaitu kecanduan (adiksi).

b. Jenis narkotika/narkoba yang sering digunakan pelajar.

Jenis Narkotika yang sering disalahgunakan adalah morfin, heroin (putauw), petidin, termasuk ganja atau kanabis, mariyuana, hashis dan kokain. Sedangkan jenis Psikotropika yang sering disalahgunakan adalah amfetamin, ekstasi, shabu, obat penenang seperti mogadon, rohypnol, dumolid, lexotan, pil koplo, BK, termasuk LSD, Mushroom. Zat adiktif lainnya disini adalah bahan/zat bukan Narkotika & Psikotropika seperti alkohol/etanol atau metanol, tembakau, gas yang dihirup (inhalansia) maupun zat pelarut (solven).

Sering kali pemakaian rokok dan alkohol terutama pada kelompok remaja (usia 14-20 tahun) harus diwaspadai orangtua karena umumnya pemakaian kedua zat tersebut cenderung menjadi pintu masuk penyalahgunaan. Narkoba lain yang lebih berbahaya (putauw).

Adapun jenis-jenis narkoba yang sering digunakan pelajar sebagai berikut

:

1) Heroin atau Putaw

Merupakan golongan narkotika semisintetis yang dihasilkan atas pengolahan morfin secara kimiawi melalui 4 tahapan sehingga diperoleh heroin paling murni berkadar 80% hingga 99%. Heroin murni berbentuk bubuk putih sedangkan heroin tidak murni berwarna putih keabuan (street heroin). Zat ini sangat mudah menembus otak sehingga bereaksi lebih kuat dari pada morfin itu sendiri. Umumnya digunakan dengan cara disuntik atau dihisap. Timbul rasa kesibukan yang sangat cepat/rushing sensation (\pm 30-60 detik) diikuti rasa menyenangkan seperti mimpi yang penuh kedamaian dan kepuasan atau ketenangan hati (euforia). Ingin selalu menyendiri untuk menikmatinya.

2. Ganja atau Kanabis

Berasal dari tanaman kanabis sativa dan kanabis indica. Pada tanaman ini terkandung 3 zat utama yaitu tetrahidrokanabinol, kanabinol dan kanabidiol. Cara penggunaannya dihisap dengan cara dipadatkan menyerupai rokok atau dengan menggunakan pipa rokok.

3. Ekstasi

Ekstasi dikenal dalam dunia pengobatan sebagai Methyldioxy Methamphetamin dengan nama populerya MDMA. Ekstasi obat sintesis yang dikembangkan oleh perusahaan ERNTS MERK di Jerman pada tahun 1914. Pada waktu itu Ekstasi digunakan untuk meningkatkan daya tahan prajurit di Amerika digunakan pengobatan pasien yang sudah parah.

4. Sabu-sabu

Shabu-shabu merupakan komoditas baru yang sedang laris. Zat ini mempunyai nama kimia *methamfetamine* yang mempunyai kesamaan sifat dengan ekstasi yang sama-sama tergolong dalam zat psikotropika stimulasi otak yang dapat menyebabkan ketergantungan.

Segmentasi pasar dan shabu-shabu adalah para eksekutif, professional dan kaum selebritis. Zat ini menyebabkan lepasnya neurotransmitter dopamine dan ujung-ujung saraf ke bagian otak yang mengatur perasaan kenikmatan penghentian termasuk perasaan kesal, tertekan, tegang, gelisah, sulit berkonsentrasi, lapar, pusing, serta dapat menyebabkan kecanduan. Beberapa kasus menunjukkan dampak destruktif shabu-shabu yaitu menyebabkan orang menjadi ganas, agiatif serta meningkatkan kepercayaan diri yang tinggi berbuntut tingkah laku yang brutal.

6. Kokain

Mempunyai 2 bentuk yakni bentuk asam (kokain hidroklorida) dan bentuk basa (free base). Kokain asam berupa kristal putih, rasa sedikit pahit dan lebih mudah larut dibanding bentuk basa bebas yang tidak berbau dan rasanya pahit. Nama jalanan kadang disebut koka, coke, happy dust, snow, charlie, srepet, salju, putih. Disalahgunakan dengan cara menghirup yaitu membagi setumpuk kokain menjadi beberapa bagian berbaris lurus di atas permukaan kaca dan benda.

c. Bahaya Narkoba Bagi Pelajar

Di Indonesia, pencandu narkoba ini perkembangannya semakin pesat. Para pencandu narkoba itu pada umumnya berusia antara 11 sampai 24 tahun. Artinya usia tersebut ialah usia produktif atau usia

pelajar. Pada awalnya, pelajar yang mengonsumsi narkoba biasanya diawali dengan perkenalannya dengan rokok. Karena kebiasaan merokok ini sepertinya sudah menjadi hal yang wajar di kalangan pelajar saat ini. Dari kebiasaan inilah, pergaulan terus meningkat, apalagi ketika pelajar tersebut bergabung ke dalam lingkungan orang-orang yang sudah menjadi pencandu narkoba. Awalnya mencoba, lalu kemudian mengalami ketergantungan.

Penyalahgunaan narkotika dan obat-obatan terlarang di kalangan pelajar dewasa ini kian meningkat, Maraknya penyimpangan perilaku pelajar tersebut, dapat membahayakan keberlangsungan hidup bangsa ini di kemudian hari. Karena pelajar adalah generasi penerus bangsa yang diharapkan akan membangun bangsa, semakin hari semakin rapuh digerosoti zat-zat adiktif penghancur syaraf. Sehingga tidak dapat berpikir jernih. Akibatnya, pelajar sebagai generasi harapan bangsa yang tangguh dan cerdas hanya akan tinggal kenangan.

Dampak negative atau bahaya dalam penyalahgunaan narkoba terhadap anak atau usia pelajar sebagai berikut :

- 1) Perubahan dalam sikap, perangai dan kepribadian.
- 2) Sering membolos, menurunnya kedisiplinan dan nilai-nilai pelajaran.
- 3) Menjadi mudah tersinggung dan cepat marah.
- 4) Sering menguap, mengantuk, dan malas.
- 5) Tidak memedulikan kesehatan diri.
- 6) Suka mencuri untuk membeli narkoba.
- 7) Bisa merusak jaringan otak/syaraf otak sehingga akan merusak pikiran seseorang (halusinasi).
- 8) Sel-sel tubuh, organ-organ vital dalam tubuh seperti liver, jantung, paru-paru, ginjal, dan otak juga mengalami kerusakan akibat penggunaan jangka panjang pada narkoba.
- 9) Dapat menimbulkan kecanduan atau ketergantungan pada obat tersebut.
- 10) Jika seseorang mengalami kecanduan berat akan menghancurkan Antioksidan (Antibody) pada tubuh manusia sehingga akan memicu

berbagai penyakit seperti Hepatitis C, AIDS / Virus HIV yang sangat umum terjadi pada pengguna jarum suntik.

- 11) Katup jantung akan bocor, paru-paru akan bolong umumnya terjadi pada pengguna sabu-sabu, gagal ginjal, serta liver akan mengalami kerusakan.

3. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- 1) Secara berkelompok mendiskusikan hasil temuan tentang kenakalan remaja dan penyalahgunaan narkoba kemudian dipresentasikan.
- 2) Guru mengevaluasi jika jawaban atau presentasi dari siswa masih belum tepat.
- 3) Guru bertanya jawab dengan siswa tentang hal-hal yang belum diketahui siswa.
- 4) Memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber.
- 5) Memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

4. Kegiatan Penutup (5 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- a. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran tentang materi remaja dan penyalahgunaan narkoba.
- b. Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi remaja dan penyalahgunaan narkoba.
- c. Memberikan tugas terhadap peserta didik, tugas berupa belajar kelompok membuat makalah tentang peraturan perundangan narkoba.
- d. Berdo'a kemudian memberikan salam.

H. Media, Alat, Fasilitas dan Bahan Pembelajaran

- a. Media : Berupa presentasi dan penayangan video kenakalan remaja dan narkoba melalui laptop.
- b. Alat dan Bahan : Laptop

- c. Fasilitas : Ruang yang aman dan bersih.
- d. Sumber bahan : Rani Rifki , Makalah Remaja dan Permasalahannya, <http://ranirifki.blogspot.com/2014/01/makalah-remaja-dan-permasalahannya1505.html> (diakses pada 29 Maret 2015 pukul 10:30)

I. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

a. Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi kenakalan remaja dan penyalahgunaan narkoba, kerjakan tugas di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas ini dikerjakan berkelompok di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio.

b. Butir Soal Pengetahuan:

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK PENGETAHUAN KENAKALAN REMAJA DAN NARKOBA

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban				
	1	2	3	4	5
1. Apa sajakah jenis-jenis kenakalan remaja?					
2. Apa sajakah bahaya-bahaya dari penyalahgunaan narkoba bagi pelajar?					
JUMLAH					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL	10				

Kunci Jawaban	
No. Soal	Faktor Penyebab Kenakalan Remaja
1	<p>Faktor Internal</p> <p>1. Krisis identitas: Perubahan biologis dan sosiologis pada diri remaja memungkinkan terjadinya dua bentuk integrasi. Pertama</p>

	<p>terbentuknya perasaan akan konsistensi dalam kehidupannya. Kedua, tercapainya identitas peran. Kenakalan remaja terjadi karena remaja gagal mencapai masa integrasi kedua.</p> <p>2. Kontrol diri yang lemah: Remaja yang tidak bisa mempelajari dan membedakan tingkah laku yang dapat diterima dengan yang tidak dapat diterima akan terseret pada perilaku 'nakal'. Begitupun bagi mereka yang telah mengetahui perbedaan dua tingkah laku tersebut, namun tidak bisa mengembangkan kontrol diri untuk bertingkah laku sesuai dengan pengetahuannya.</p> <p>Faktor Eksternal</p> <p>1. Keluarga dan Perceraian orangtua, tidak adanya komunikasi antar anggota keluarga, atau perselisihan antar anggota keluarga bisa memicu perilaku negatif pada remaja. Pendidikan yang salah di keluarga pun, seperti terlalu memanjakan anak, tidak memberikan pendidikan agama, atau penolakan terhadap eksistensi anak, bisa menjadi penyebab terjadinya kenakalan remaja.</p> <p>2. Teman sebaya yang kurang baik.</p> <p>3. Komunitas/lingkungan tempat tinggal yang kurang baik.</p>
Nilai	Kriteria Penilaian.
5	Jika 5 kriteria terpenuhi
4	Jika 4 kriteria terpenuhi
3	Jika 3 kriteria terpenuhi
2	Jika 2 kriteria terpenuhi
1	Jika 1 kriteria terpenuhi
No. Soal	Bahaya-bahaya dari Penyalahgunaan Narkoba Bagi Pelajar.
2	<p>1. Bisa merusak jaringan otak/syaraf otak sehingga akan merusak pikiran seseorang (halusinasi).</p> <p>2. Sel-sel tubuh, organ-organ vital dalam tubuh seperti liver, jantung,</p>

	<p>paru-paru, ginjal,dan otak juga mengalami kerusakan akibat penggunaan jangka panjang pada narkoba.</p> <p>3. Jika seseorang mengalami kecanduan berat akan menghancurkan Antioksidan(Antibody) pada tubuh manusia sehingga akan memicu berbagai penyakit seperti Hepatitis C, AIDS / Virus HIV yang sangat umum terjadi pada pengguna jarum suntik.</p> <p>4. Katup jantung akan bocor, paru-paru akan bolong umumnya terjadi pada pengguna sabu-sabu, gagal ginjal, serta liver akan mengalami kerusakan.</p>
Nilai	Kriteria Penilaian
5	Jika 4 kriteria terpenuhi
4	Jika 3 kriteria terpenuhi
3	Jika 2 kriteria terpenuhi
2	Jika 1 kriteria terpenuhi
1	Jika tidak ada kriteria yang terpenuhi

2. Penilaian Perilaku

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik mendengarkan ceramah, berdiskusi dalam kelompok, dan melakukan presentasi. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: keberanian dan tanggung jawab,. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 5.

RUBRIK PENILAIAN

SIKAP DALAM MATERI KENAKALAN REMAJA DAN NARKOBA

SIKAP YANG DIHARAPKAN	Cek Mark (√)
------------------------------	---------------------

	1	2	3	4	5
1. Keberanian <ul style="list-style-type: none"> • Aktif dalam kegiatan belajar. • Mau mencoba tugas yang diberikan. • Mau bertanya jika mengalami kesulitan. • Mau mengungkapkan pendapat di depan kelas. 					
2. Tanggung jawab <ul style="list-style-type: none"> • Selalu menyelesaikan tugas yang diberikan. • Membantu menjaga ketenangan di dalam kelas. • Berdiskusi sesuai materi atau yang didiskusikan saja. • Mau berdiskusi dengan teman meskipun bukan teman dekatnya. 					
JUMLAH					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL	10				

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

4. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai		Jumlah = K+A	Nilai Kualitatif
		Kognitif (K)	Afektif (A)		

1	Dewi Puspita				
2	Satria Tangguh				
3	Argi Suryo P				
4	Revina C				
5	Damar Putra				
6	Gilang A				
7	Anggoro Budi				
8	Denny Anggi				
9	Ardiansyah				

**RUBRIK REKAPITULASI PENILAIAN
MATERI KENAKALAN REMAJA DAN NARKOBA**

JUMLAH SKOR	NILAI	NILAI KUALITATIF
20-18	SB	Sangat Baik
17-15	B	Baik
14-12	C	Cukup
11- 0	K	Kurang

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

NAMA : Ahmad Syaifuddin Anwari

NIM : 12601244157

KELAS : PJKR E

XI

Sekolah : SMK YAPPI WONOSARI

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI/Ganjil

Alokasi Waktu : 45 menit

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

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

I. Indikator

1.1.1 Siswa dapat melakukan teknik blocking dengan benar.

1.1.2 Siswa dapat melakukan teknik servis bawah dengan benar.

1.1.3 Siswa dapat melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang sesungguhnya.

II. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan dan memahami teknik blocking dan teknik servis atas permainan bolavoli.
2. Siswa dapat melakukan permainan bolavoli serta dapat melakukan kerjasama dengan menjungjung tinggi sportivitas.
3. Siswa dapat memahami strategi dalam permainan bolavoli.

III. Materi Pembelajaran

Permainan Bolavoli

- Teknik blocking
- Teknik servis atas
- Peraturan permainan

IV. Metode Pembelajaran

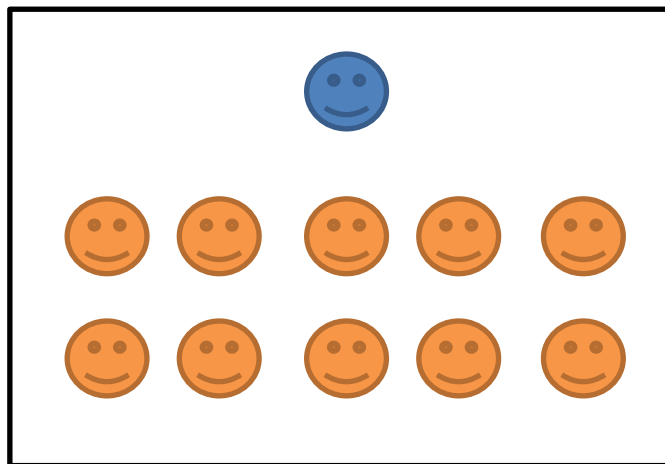
- Demonstrasi
- Komando

V. Langkah-langkah Pembelajaran

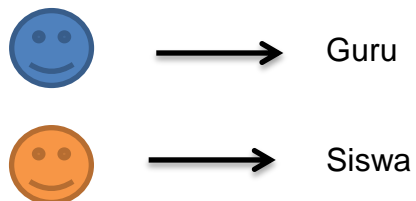
A. Kegiatan awal (7 Menit)

1) Berbaris

- Siswa dibariskan mejadi 2 bersyaf



- Keterangan :

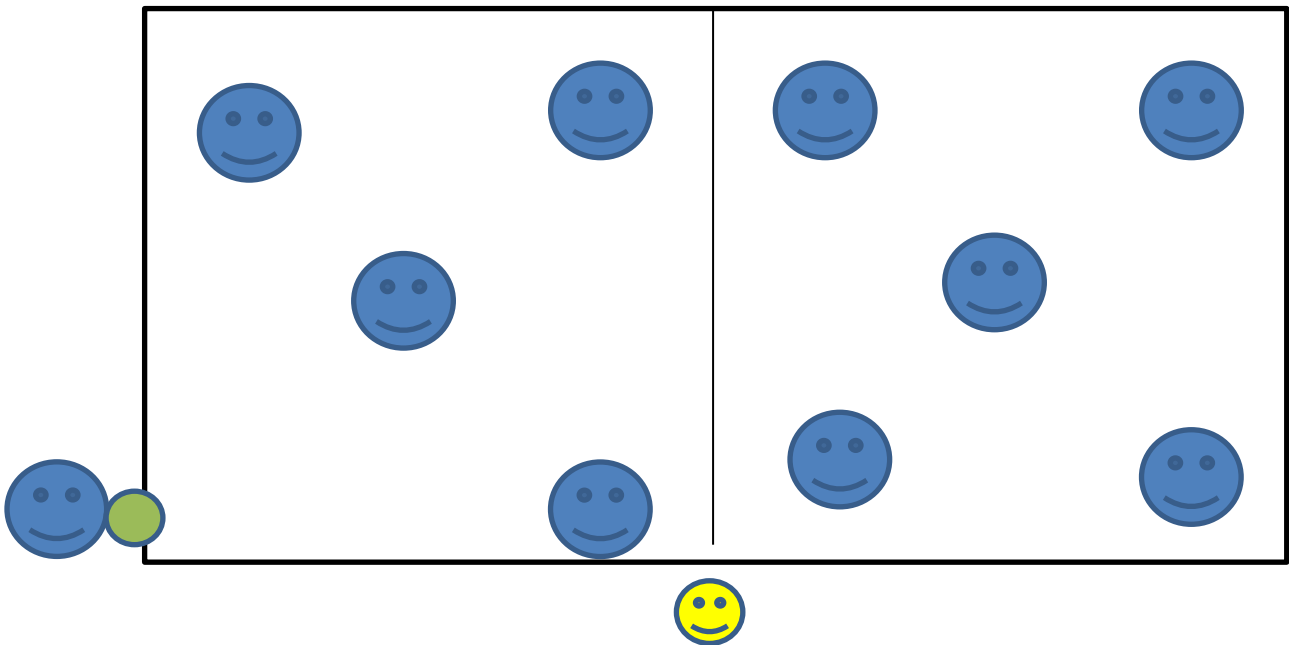


2) Berdoa

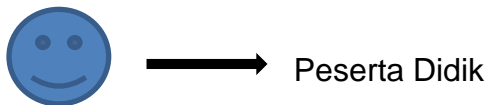
3) Presensi

4) Apersepsi

5) Pemanasan



- Keterangan :



- Cara Melakukan :

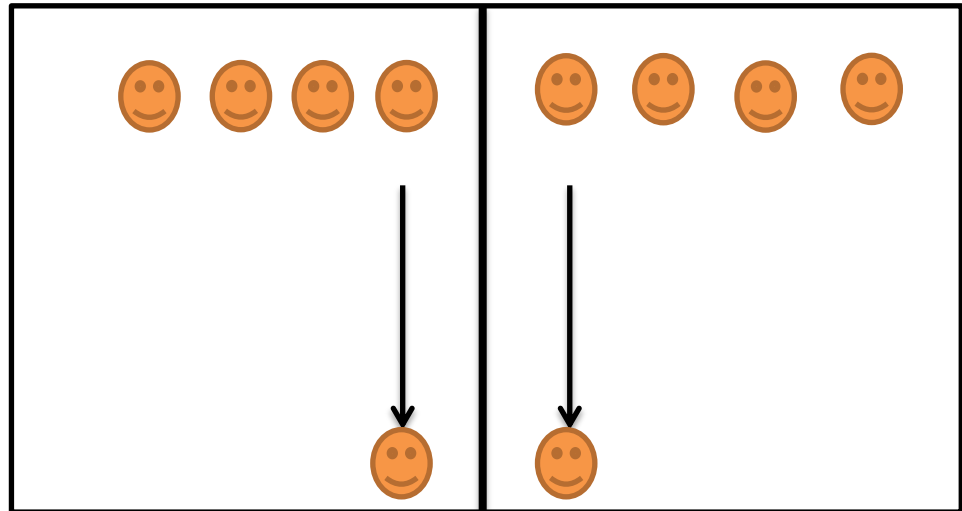
1. Peserta didik memulai permainan dengan servis atas
2. Kemudian orang pertama tim lawan, menerima bola dengan cara passing bawah ke orang kedua
3. Orang kedua tim lawan menerima bola dengan cara ditangkap
4. Kemudian orang ketiga bersiap untuk menyebrangkan bola yang dilambungkan oleh orang kedua dengan cara servis atas.
5. Permainan dilanjutkan hingga ada pemenang.

B. Kegiatan Inti (30 Menit)

Eksplorasi

Dalam kegiatan Eksplorasi, guru:

- Guru menjelaskan teknik blocking dan teknik servis atas
- Siswa melakukan teknik blocking



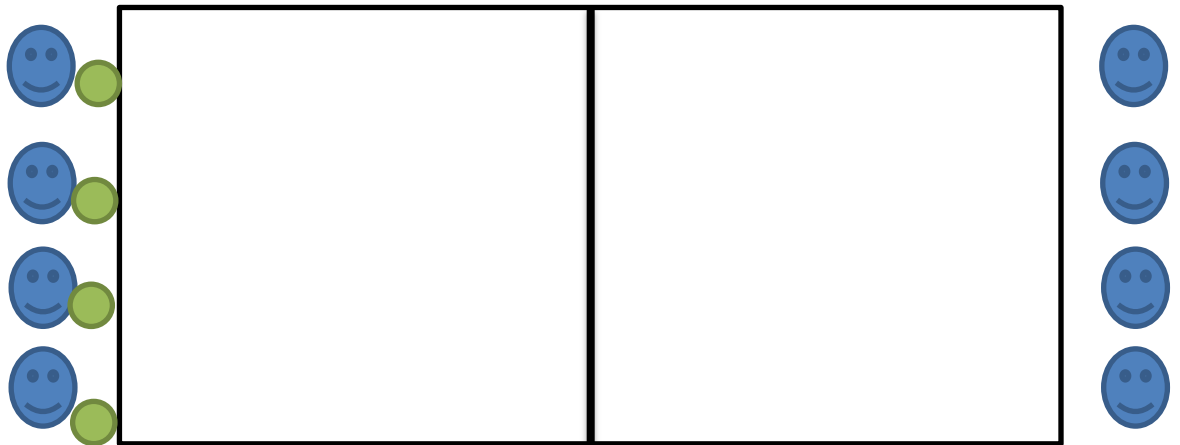
- Keterangan :



- Cara melakukan :

1. Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf
2. Syaf depan membuat satu banjar dilapangan voli sebelah kanan menghadap ke net sedangkan syaf belakang membuat satu banjar dilapangan voli sebelah kiri dan saling berhadapan.
3. Kemudian siswa melakukan teknik blocking dimulai dari kedua siswa yang paling depan secara bersamaan dan kemudian bergeser ke kiri.
4. Kemudian bergantian siswa yang dibelakangnya dan seterusnya hingga semua siswa melakukan.

- Siswa melakukan teknik servis atas



- Keterangan :

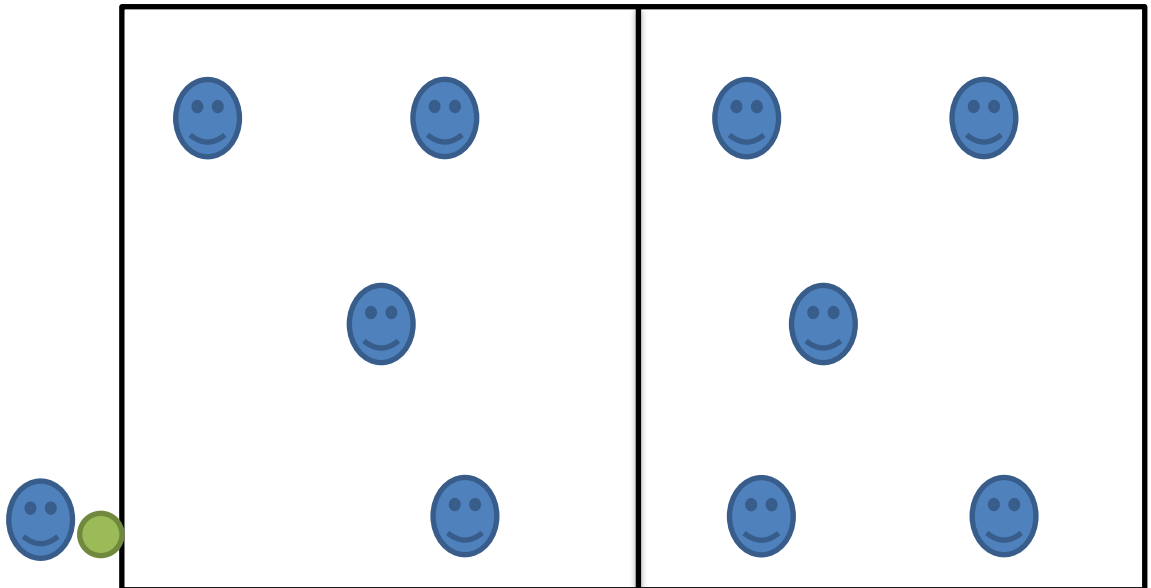


- Cara melakukan :
 1. Siswa membuat 1 syaf dibelakang garis servis
 2. Siswa yang berada dibelakang garis servis sebelah kanan masing-masing membawa bola.
 3. Jika mendengar bunyi peluit dari guru siswa melakukan servis bawah dengan kesempatan 3 kali.
 4. Bergantian.

Elaborasi

Dalam kegiatan Elaborasi, guru:

- Siswa melakukan permainan bola voli :



- Keterangan :



- Cara melakukakn :

1. Siswa bermain permainan bola voli dengan peraturan yang sesungguhnya.
2. Siswa hanya diperbolehkan menggunakan servis atas dalam memulai pertandingan.

- Siswa menjelaskan tentang cara melakukan servis atas dan hasil pukulan yang benar.

- Guru membenarkan kesalahan yang dilakukan siswa.
- Guru memberi motivasi, dukungan, serta menanamkan nilai keberanian, tanggungjawab, percaya diri, dan teliti kepada siswanya.

Konfirmasi

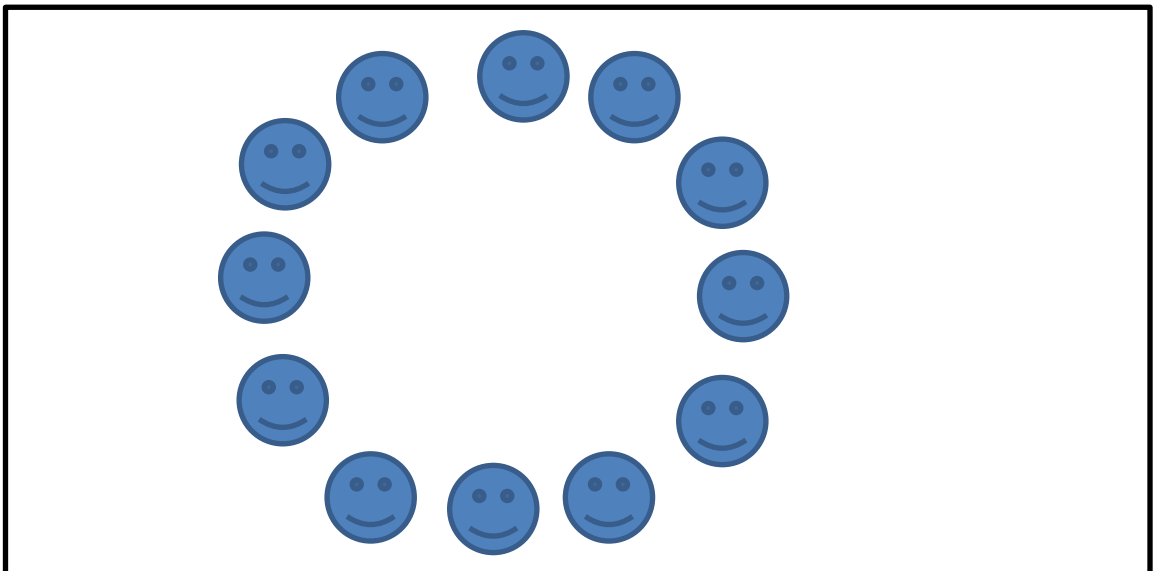
Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik.
- memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber.
- memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh.
- memberikan motivasi kepada siswa yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

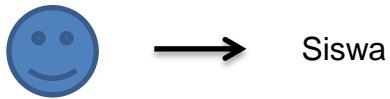
C. Kegiatan Penutup (8 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Melakukan pendinginan



Keterangan :



Cara bermain :

1. Siswa membuat lingkaran.
2. Siswa bermain 3,6,9
3. Setiap kali [patan angka 3 siswa menyebutkan nama pahlawan.
4. Jika ada siswa yang tidak bisa menjawab, maka siswa tersebut mendapat hukuman.
 - Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
 - Berbaris dan berdoa

VI. Alat/ Bahan/ Sumber belajar

1. Cone
2. Net
3. Bola voli
4. Peluit
5. Lapangan voli

VII. Penilaian

1. Teknik penilaian

Tes untuk kerja (Ketrampilan) :

Lakukan teknik dasar servis atas :

- Kesempatan 3 kali
- Dapat melewati net 3 kali nilai A
- Dapat melewati net 2 kali nilai B+
- Dapat melewati net 1 kali nilai B
- Tidak dapat melewati net nilai C

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SMK YAPPI WONOSARI

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI/Ganjil

Alokasi Waktu : 45 menit

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

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

I. Indikator

- 1.1.1 Siswa dapat melakukan teknik dribbling dengan benar
- 1.1.2 Siswa dapat melakukan teknik shooting dengan benar.
- 1.1.3 Siswa dapat melakukan permainan bolabasket dengan peraturan sebenarnya.

II. Tujuan Pembelajaran

- 7. Siswa dapat melakukan dan memahami teknik dribbling dan shooting pass dengan benar.
- 8. Siswa dapat melakukan permainan bolavoli serta dapat melakukan kerjasama dengan menjungjung tinggi sportivitas.
- 9. Siswa dapat memahami strategi dalam permainan bolabasket.

III. Materi Pembelajaran

Permainan bolabasket

- Teknik dribbling
- Teknik shooting
- Peraturan permainan

IV. Metode Pembelajaran

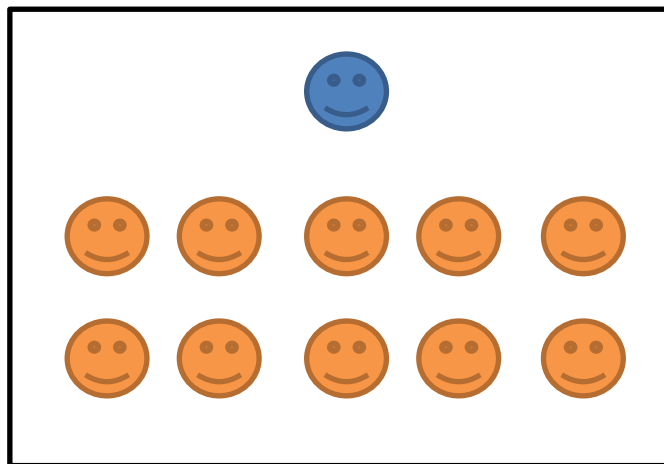
- Demonstrasi
- Komando

V. Langkah-langkah Pembelajaran

A. Kegiatan awal (7 Menit)

1) Berbaris

- Siswa dibariskan mejadi 2 bersyaf



- Keterangan :



Guru



Siswa

2) Berdoa

3) Presensi

4) Apersepsi

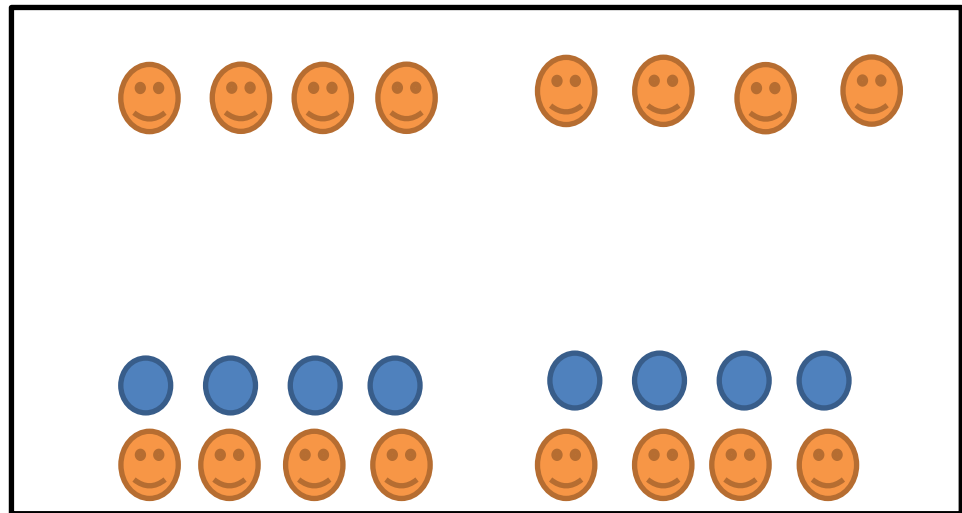
5) Pemanasan

B. Kegiatan Inti (30 Menit)

Eksplorasi

Dalam kegiatan Eksplorasi, guru:

- Guru menjelaskan teknik dribbling dan teknik shooting
- Siswa melakukan teknik dribbling



- Keterangan :



- Cara melakukan :

8. Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf
9. Siswa syaf pertama membawa bola melakukan dribbling kemudian bergantian dengan syaf yang kedua

Elaborasi

Dalam kegiatan Elaborasi, guru:

- Siswa melakukan permainan bolabasket

- Siswa menjelaskan tentang cara melakukan shooting dan dribbling yang benar.
- Guru memberi motivasi, dukungan, serta menanamkan nilai keberanian, tanggungjawab, percaya diri, dan teliti kepada siswanya.

Konfirmasi

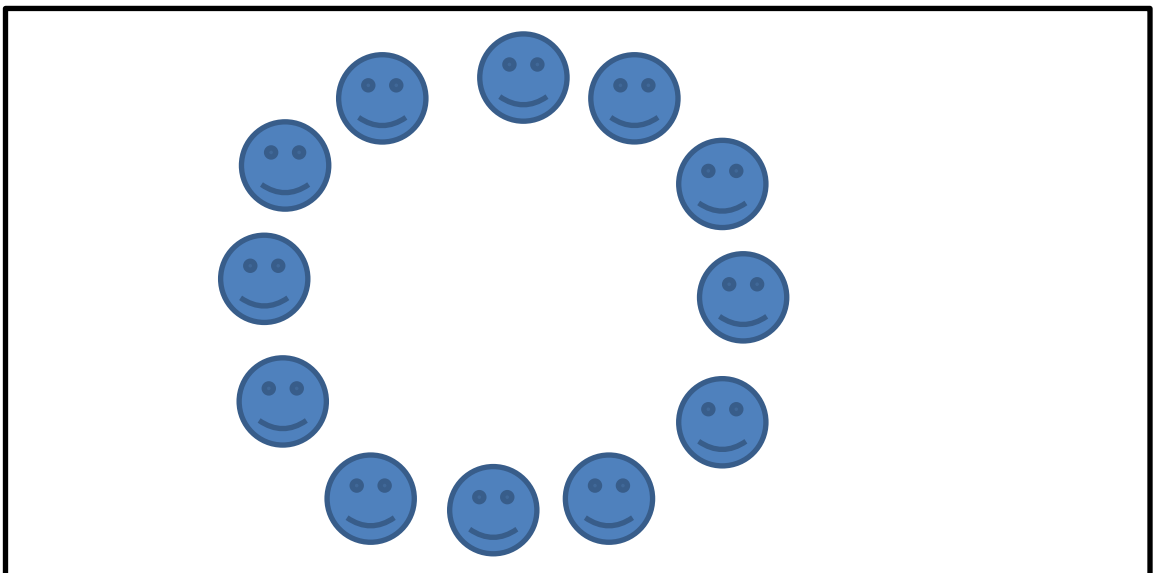
Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik.
- memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber.
- memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh.
- memberikan motivasi kepada siswa yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

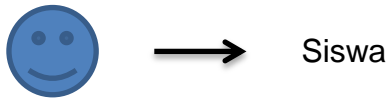
C. Kegiatan Penutup (8 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Melakukan pendinginan



Keterangan :



Cara bermain :

1. Siswa membuat lingkaran.
2. Siswa bermain 3,6,9
3. Setiap kelipatan angka 3 siswa menyebutkan nama pahlawan.
4. Jika ada siswa yang tidak bisa menjawab, maka siswa tersebut mendapat hukuman.

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

VI. Alat/ Bahan/ Sumber belajar

1. Cone
2. Bola
3. Peluit
4. Lapangan

VII. Penilaian

1. Teknik penilaian

Tes untuk kerja (Ketrampilan) :

Lakukan teknik dasar shooting (1menit) :

- Kesempatan 3 kali
- Diambil nilai terbaik
- Dapat melakukan passing 20 - 25 kali selama 1 menit nilai A
- Dapat melakukan passing 15 – 19 kali selama 1 menit nilai B
- Dapat melakukan passing 10 - 14 kali selama 1 menit nilai C

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SMK YAPPI WONOSARI

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI/Ganjil

Alokasi Waktu : 45 menit

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

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

I. Indikator

- 1.1.1 Siswa dapat melakukan teknik passing bawah dengan benar
- 1.1.2 Siswa dapat melakukan teknik menggiring bola dengan benar..
- 1.1.3 Siswa dapat melakukan permainan sepakbola dengan peraturan sebenarnya.

II. Tujuan Pembelajaran

- 1. Siswa dapat melakukan dan memahami teknik passing dan teknik dribbling permainan sepakbola .
- 2. Siswa dapat melakukan permainan sepakbola serta dapat melakukan kerjasama dengan menjungjung tinggi portivitas.
- 3. Siswa dapat memahami strategi dalam permainan sepakbola.

III. Materi Pembelajaran

Permainan sepakbola

- Teknik passing
- Teknik dribbling
- Peraturan permainan

IV. Metode Pembelajaran

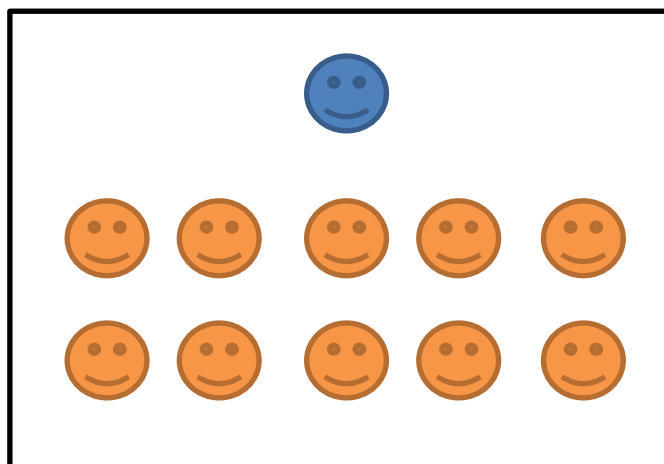
- Demonstrasi
- Komando

V. Langkah-langkah Pembelajaran

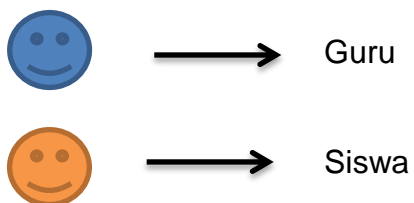
A. Kegiatan awal (7 Menit)

1) Berbaris

- Siswa dibariskan mejadi 2 bersyaf



- Keterangan :



2) Berdoa

3) Presensi

4) Apersepsi

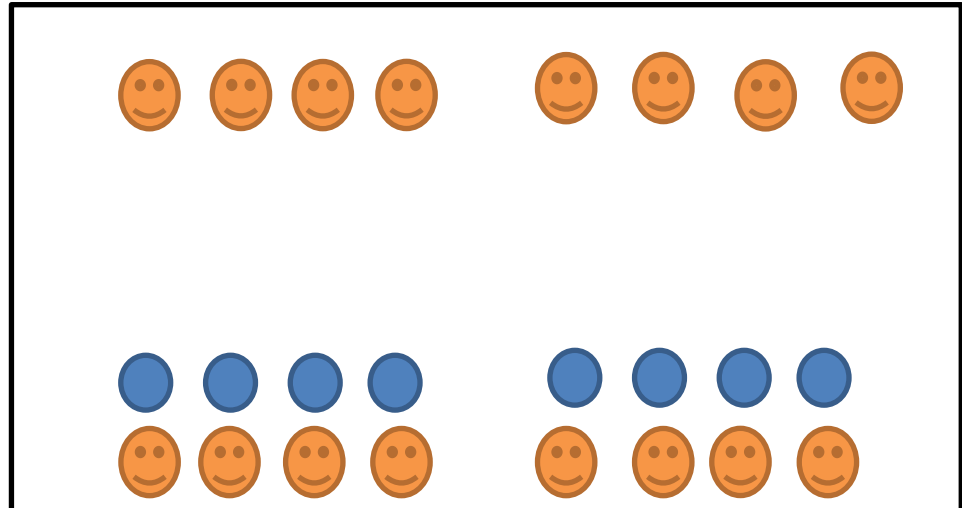
5) Pemanasan

B. Kegiatan Inti (30 Menit)

Eksplorasi

Dalam kegiatan Eksplorasi, guru:

- Guru menjelaskan teknik passing dan teknik dribbling
- Siswa melakukan teknik passing

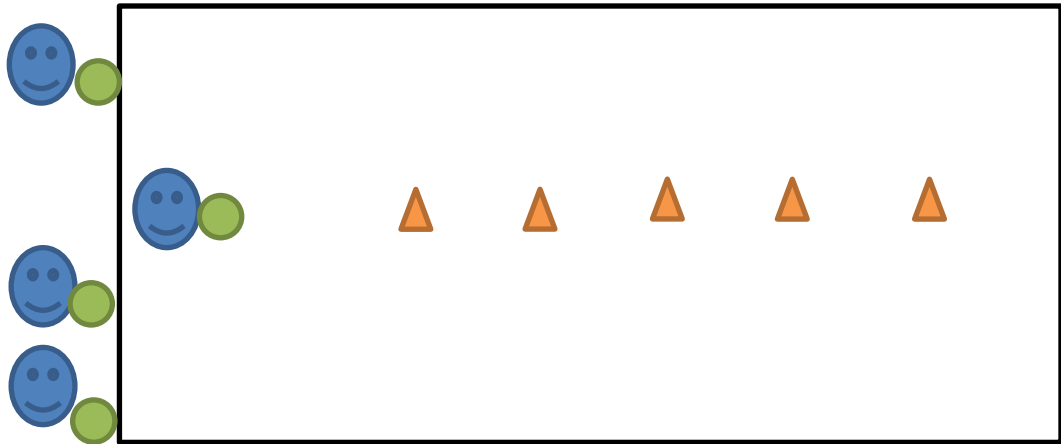


- Keterangan :

 → Siswa

 → Bola

- Cara melakukan :
 1. Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf
 2. Siswa syaf pertama membawa bola
 3. Kemudian siswa melakukan passing bawah berpasangan dengan teman dibelakangnya (syaf kedua)
- Siswa melakukan teknik dribbling



- Keterangan :

 → Siswa

 → Bola voli

 → Cone

- Cara melakukan :
 1. Siswa melakukan dribbling dengan cara zik zak melewati cone.

Elaborasi

Dalam kegiatan Elaborasi, guru:

- Siswa melakukan permainan sepakbola
- Siswa menjelaskan tentang cara melakukan passing dan dribbling yang benar.
- Guru memberi motivasi, dukungan, serta menanamkan nilai keberanian, tanggungjawab, percaya diri, dan teliti kepada siswanya.

Konfirmasi

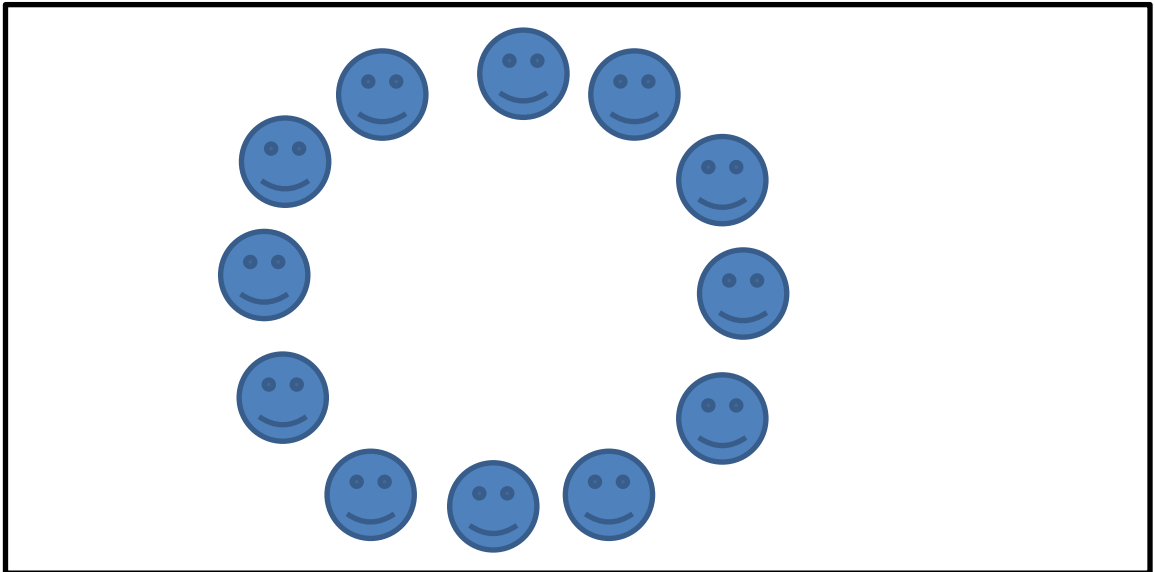
Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik.
- memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber.
- memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh.
- memberikan motivasi kepada siswa yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

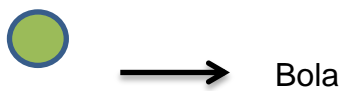
C. Kegiatan Penutup (8 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Melakukan pendinginan



Keterangan :



Cara bermain :

1. Siswa membuat lingkaran.
2. Siswa bermain 3,6,9
3. Setiap kelipatan angka 3 siswa menyebutkan nama pahlawan.
4. Jika ada siswa yang tidak bisa menjawab, maka siswa tersebut mendapat hukuman.

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

VI. Alat/ Bahan/ Sumber belajar

1. Cone
2. Bola
3. Peluit
4. Lapangan

VII. Penilaian

1. Teknik penilaian

Tes untuk kerja (Ketrampilan) :

Lakukan teknik dasar passing (1menit) :

- Kesempatan 3 kali
- Diambil nilai terbaik
- Dapat melakukan passing 20 - 25 kali selama 1 menit nilai A
- Dapat melakukan passing 15 – 19 kali selama 1 menit nilai B
- Dapat melakukan passing 10 - 14 kali selama 1 menit nilai C

Yogyakarta, 8 Sep 2015

Mahasiswa,

(Ahmad Syaifuddin Anwari)

NIM: 12601244157

MATERI KELAS X SEMESTER GANJIL

AKTIVITAS PERMAINAN BOLA BESAR

A. SEPAK BOLA

1. Sejarah Singkat

Permainan sepak bola berasal dari negara Inggris. Pada tanggal 26 Oktober 1836 berdiri organisasi sepak bola yang bernama Foot Ball Associaton yang disingkat FBA. Federasi sepak bola dunia, yaitu Federation International The Football Association, disingkat FIFA dibentuk pada tanggal 21 Mei 1904 yang diketuai oleh Guirin.

Bangsa indonesia mengenal permainan sepak bola dari bangsa belanda. Pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta, dibentuk persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia, disingkat PSSI yang diketuai oleh Mr. Soeratin Sosro Soegondo, yang dikenal sebagai bapak pelopor sepak bola Indonesia.

2. Teknik-teknik dasar sepak bola

Teknik dasar sepak bola terdiri atas bermacam-macam gerakan. Skill atau ketrampilan seseorang dalam memainkan si kulit bundar sangatlah dibutuhkan dalam suatu pertandingan yang berkualitas. Teknik dasar permainan sepak bola dapat dibedakan sebagai berikut:

a. Teknik tanpa bola (teknik badan)

Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.

b. Teknik dengan bola

Beberapa teknik yang menggunakan bola:

1). Teknik memandang bola (passing)

Menandang bola merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepak bola. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang sempurna, perlulah pemain mengembangkan kemahirannya menandang dengan menggunakan kedua belah kakinya. Sebenarnya menandang adalah seni. Teknik ini memerlukan kemampuan mengukur jarak dan arah. Oleh

karena itu, seorang pemain yang hendak menendang bola harus dapat menukur sejauh manakah tendangannya dapat dicapai dan kearah manakah bola itu hendak dituju.

Pemain sepak bola harus mampu melakukan gerakan menendang bola dengan baik dan benar sesuai dengan fungsi atau bagaian kaki yang akan digunakan. Pada dasarnya cara menendang bola dapat dibedakan menjadi empat yaitu:

- a). teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam.
- b). teknik menendang bola dengan punggung kaki.
- c). teknik menendang dengan punggung kaki bagian dalam
- d). teknik menendang dengan punggung kaki bagian luar.

2). Teknik menahan bola (kontrol)

Mengontrol bola adalah upaya untuk menguasai bola sebelum bola dihentikan oleh kaki. Dalam upaya mengontrol bola pemain harus dalam kondisi siap dengan pengaman yang tepat agar dapat menguasai bola sepenuhnya. Setelah bola tersebut terkontrol dengan baik, bola baru dihentikan.

Menghentikan bola dapat dilakukan dengan cara:

- a). menghentikan bola dengan telapak kaki.
- b). menghentikan bola dengan punggung kaki.
- c). menghentikan bola dengan dada.
- d). menghentikan bola dengan paha.
- e). menghentikan bola dengan perut
- f). menghentikan bola dengan kepala

3). Teknik menggiring bola (drible)

Menggiring bola adalah suatu gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah pertahanan lawan dan untuk mengelak dari penjagaan lawan. Ada beberapa cara menggiring bola yaitu:

- a). menggiring bola dengan kaki bagian dalam.
- b). menggiring bola dengan kaki bagian luar.
- c). menggiring bola dengan punggung kaki.

3. Peraturan Permainan Sepak Bola

a. Jumlah dan Perlengkapannya Pemain

- 1) Pertandingan dimainkan dua regu yang masing-masing terdiri atas 11 pemain.
- 2) Pergantian pemain maksimal 3 orang dari satu pertandingan.
- 3) Dalam pertandingan lain, pergantian dapat dilakukan sampai 5 orang pemain.
- 4) Pemain dapat bertukar posisi dengan penjaga gawang asalkan mendapat persetujuan wasit sewaktu pertandingan sedang berhenti atau bola mati.
- 5) Setiap regu dipimpin oleh seorang kapten.

b. Durasi pertandingan

Pertandingan berlangsung 2 x 45 menit diselingi waktu istirahat 15 menit.

Durasi pertandingan tidak dihitung dalam kasus:

- 1) Pergantian pemain.
- 2) Pemain cedera dan harus dibawa ke luar lapangan.
- 3) Kasus lainnya.

c. Lapangan Permainan dan Bola

- 1) Lapangan permainan berbentuk persegi panjang.
- 2) Dengan panjang minimal 90 meter dan maksimal 120 meter.
- 3) Dengan lebar minimal 45 meter dan maksimal 90 meter.
- 4) Lapangan standart Internasional:
 - a) Panjang minimal 100 meter dan maksimal 120 meter.

- b) Lebar minimal 64 meter dan maksimal 75 meter.
- 5) Lebar daerah kiper 16,5 meter dan panjang 40,32 meter.
- 6) Tinggi gawang 2,44 meter dan lebar gawang 7,32 meter.
- 7) Jarak titik pinalty 11 meter.
- 8) Diameter lingkaran tengah lapangan 9,15 meter.
- 9) Bentuk bola:
 - a) Bentuk bulat.
 - b) Terbuat dari kulit atau jenis lainnya yang sesuai.
 - c) Garis lingkaran tidak lebih dari 70 cm, dan minimal 68 cm.
 - d) Berat tidak lebih dari 450 gram dan tidak kurang dari 410 gram pada saat pertandingan dimulai.
 - e) Tekanan bola antara 0,6-1,1 atmosfer (600-1100 g/cm²).

Gambar lapangan sepak bola:

B. BOLA VOLLY

1. Sejarah dan Pengertian Bola Volly

Permainan bola voli diciptakan oleh William C. Morgan LA. Ia seorang guru pendidikan jasmani Young Man Christians Association (YMCA) yang bertempat di Massachusset Amerika pada tahun 1895.

Awal perkembangan bola voli adalah ketika berlangsungnya perang dunia pertama, hingga menyebar ke seluruh dunia. Terutama dibelahan benua eropa. Bangsa Indonesia mengenal permainan bola voli pada waktu penjajahan. Perkembangannya cukup pesat hingga muncullah perkumpulan bola voli di kota-kota besar seperti surabaya, memiliki (IVOS), Bandung (ILOBA), dan Jakarta (Peruji).

Pada tahun 1948 dibentuk organisasi bolavoli dunia yang diberi nama International Volley Ball Federation (IVBF). Sedangkan di indonesia dinamakan persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) yang dibentuk tahun 1955.

Permainan bola voli merupakan permainan beregu menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua regu saling berhadapan, masing-masing regu 6 orang. Setiap regu diperbolehkan memainkan bola di daerah pertahanannya sebanyak-banyaknya tiga kali pukulan. Tiap regu berusaha menempatkan bola di daerah lawan agar mendapat angka (point). Regu yang pertama mencapai angka 25 adalah regu yang menang.

2. Teknik Dasar Bola Volley

Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Tujuan permainan bola voli adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola dilapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Teknik dasar memainkan bola voli yang harus ditingkatkan ketrampilannya adalah *passing* atas, *passing* bawah, *smash/spike*, servis, dan bendungan (*block*).

a. Gerak Dasar Tanpa Bola

Gerak dasar lokomotif yang menjadi landasan bagi pelaksanaan teknik dasar bola voli antara lain; gerak dasar bergerak maju, gerak dasar bergerak mundur, gerak dasar bergerak kesamping kiri/kanan, dan gerak dasar melompat.

b. Gerak Dasar Dengan Bola

Gerak dasar tanpa bola dan dengan bola, pada dasarnya merupakan satu kesatuan dalam satu rangkaian gerakan. Gerak dasar tanpa bola dilaksanakan sebagai persiapan untuk melakukan gerak dasar dengan bola. Gerak dasar dengan bola meliputi servis, oper (*passing*), umpan (*set-up*), smash (*spike*), dan bendungan (*block*).

1) Servis

Servis adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. Servis merupakan aksi untuk memasukkan bola ke dalam permainan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola serta penempatan bola ke tempat kosong. Macam-macam jenis servis:

a) Servis bawah

Cara melakukan servis bawah:

- i. berdiri dibelakang garis lapangan.
- ii. Bola dipegang dengan tangan kiri.
- iii. Saat bola pada ketinggian pinggang lalu dipukul.
- iv. Setelah memukul bola langsung masuk ke lapangan.

b) Servis Mengapung (*floating overhand service*)

Floating service adalah jenis servis yang jalannya bola dari hasil pukulan servis itu mengandung putaran (bola berjalan mengapung atau mengambang).

Cara melakukan:

- i. Berdiri didaerah servis mengadap ke lapangan.
- ii. Kakikiri didepan dan kaki kanan dibelakang.
- iii. Bola dilambungkan didepan atas lebih tinggi dari pada kepala.
- iv. Tangan kanan segera memukul bola pada bagian tengah belakang.

c) *Overhand round-house service*

Cara melakukan:

- i. Berdiri menyamping net
- ii. Posisi kedua kaki sejajar
- iii. Tangan kiri memegang bola didepan badan
- iv. Tangan kanan yang akan memukul bola menggenggam
- v. Langkahkan kaki kiri kesamping

vi. Lambungkan bola didepan pundak kiri

vii. Kemudian ayunkan lengan kanan dengan gerak melingkar ke arah bola sambil memindahkan berat badan ke kaki kiri.

d) Servis dengan melompat (*jumping service*)

Cara melakukan:

i. Berdiri di daerah servis dekat garis belakang menghadap ke net

ii. Kedua tangan memegang bola

iii. Lambungkan bola setinggi lebih kurang 3 meter agak didepan badan

iv. Kemudian badan merendah dengan menekuk lutut untuk awalan melompat setinggi mungkin, lalu bola dipukul sekeras mungkin seperti gerakan smash

v. Lecutkan pergelangan tangan secepat-cepatnya, sehingga menghasilkan pukulan tospin yang tinggi agar bola secepat mungkin turun ke daerah lapangan lawan.

2) Passing

Passing dalam permainan bola volly adalah suatu usaha atau upaya seorang pemain bola volly dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.

Macam-macam *passing*:

a) *Passing* bawah

b) *Passing* atas

3) Mengumpan (*set-up*)

Mengumpun adalah suatu usaha ataupun upaya seorang pemain bola volly dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya untuk menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya yang selanjutnya dapat melakukan serangan (*smash*) terhadap regu lawan.

Umpan yang baik harus memenuhi beberapa persyaratan sebagai berikut:

- a) Bola harus melambung dengan tenang di daerah serang dilapangan sendiri.
- b) Bola harus berada diatas jaring dengan ketinggian yang cukup agar dapat di smash oleh smasher.

3. Bentuk Lapangan, Ukuran dan Bola:

1. Bentuk lapangan persegi panjang.
2. Dengan panjang 18 meter, dan lebar 9 meter.
3. Garis depan/serang 3 meter.
4. Tinggi net:
 - a. Untuk putra : 2,43 meter.
 - b. Untuk putri : 2,24 meter.
5. Bola:
 - a. Bahan terbuat dari kulit.
 - b. Keliling : 64-67 cm.
 - c. Berat : 200-280 gram.
 - d. Tekanan : 294,3-318,82 hpa.

Gambar lapangan bola Voli:

v Regu

1. Komposisi dan registrasi

- a. Satu regu terdiri maksimal 12 pemain, (yang berada didalam lapangan 6 pemain) seorang pelatih, seorang asisten pelatih, seorang trainer, dan seorang dokter medis.
- b. Keabsahan pemian
 - 1) Setiap regu berhak mendaftarkan satu pemain khusus bertahan (*defensive player*) "libero" antara 12 pemain yang terdaftar.
 - 2) Pemain libero harus terdaftar pada lembaran angka, dan di belakang namanya harus ditulis huruf "L".
 - 3) Hanya pemain yang terdaftar pada lembaran angka yang boleh ikut serta dalam pertandingan.
 - 4) Setelah kapten regu dan pelatih menandatangani lembaran angka, maka para pemain yang telah terdaftar tidak boleh diganti.

v **Perlengkapan Para Pemain**

1. **Perlengkapan**

- a. Perlengkapan pemain terdiri dari baju, celana pendek, dan sepatu olahraga.
- b. Baju, celana pendek dan kaos kaki harus seragam, bersih dan berwarna sama untuk satu regu, kecuali untuk pemain libero.
- c. Sepatu harus ringan dan lentur dengan sol dari karet atau kulit tanpa hak.
- d. Nomor baju:
 - 1) Baju pemain harus bernomor dari 1 sampai dengan 18.
 - 2) Nomor harus ditempatkan pada tangan depan dan belakang.
 - 3) Nomor harus berwarna kontras dengan baju, berukuran 15 cm pada bagian dada dan 20 cm pada bagian punggung. Lebar garis yang membentuk nomor minimal 2 cm.

v **Hak dan tanggung jawab pemain**

1. **Tanggung jawab pokok**

- a. Pemain harus mengetahui peraturan permainan dan mematuhi.

- b. Pemain harus menerima keputusan-keputusan wasit dengan perilaku sportif tanpa membantah.
- c. Pemain harus memiliki rasa hormat dan sopan (*fair play*) kepada semua perangkat pertandingan, lawan maupun penonton.
- d. Pemain dilarang melakukan kegiatan atau sikap yang bertujuan mempengaruhi keputusan wasit atau menutupi kesalahan regunya.
- e. Pemain dilarang melakukan kegiatan yang bertujuan untuk memperlambat permainan.
- f. Baik kapten regu maupun pelatih bertanggung jawab atas tingkah laku dan disiplin anggota regunya.

2. Kapten tim

- a. Sebelum pertandingan, kapten regu:
 - 1) Menandatangani lembaran angka.
 - 2) Mewakili regunya dalam undian.
- b. Selama pertandingan, saat kapten regu berada di lapangan berfungsi sebagai kapten permainan. Kapten permainan itu berhak untuk bicara dengan wasit sewaktu bola diluar permainan untuk meminta:
 - 1) Penjelasan tentang penafsiran dari penerapan peraturan. Dia juga dapat menyampaikan usul atau pernyataan seregunya kepada wasit yang bersangkutan.
 - 2) Hak untuk:
 - a) Menggunakan seragam atau perlengkapan.
 - b) Menjelaskan posisi regunya.
 - c) Mengecek lantai, net, bola dan sebagainya.
 - 3) Penghentian permainan secara resmi.
- c. Pada akhir suatu pertandingan

- 1) Kapten regu berterimah kasih kepada wasit dan menandatangani lembaran angka untuk mengesahkan pertandingan.
- 2) Jika sebelumnya dan tidak sepaham dengan penjelasan wasit pertama, maka dia bolehmemperkuatnya dengan proses tertulis pada lembaran angka.

C. BOLA BASKET

1. Sejarah dan Pengertian Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith pada tahun 1897. dengan perkembangan bola basket yang cukup pesat maka pada tahun 1924 permainan bola basket pertama kali dipertandingkan pada Alum Made di Paris Prancis. Federation International De Basketball Amateur (FIBA) dibentuk pada tahun 1932.

Permainan bola basket masuk ke Indonesia dibawa oleh para perantau dari china setelah perang dunia ke dua. Permainan ini dipertandingkan pada PON ke-1 tahun 1948 di Solo. Organisasi bola basket di Indonesia dinamakan Persatuan Bola Basket Indonesia (Perbasi) yang didirikan pada tanggal 23 Oktober 1952.

Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 5 orang pemain. Jenis permainan inii bertujuan untuk mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola, pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bolake segala penjuru dalam lapangan permainan.

2. Teknik Permainan Bola Basket

Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakanya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinir rapi, sehingga bermain dengan baik.

Tujuan permainan bola basket memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukkan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik.

Pada dasarnya, gerakan yang efesien adalah gerakan yangbenar tanpakehilangan tenaga yang sia-sia. Dengan demikian semua gerakan efesien adalah gerakan yang mengeluarkan tenaga

sedikit mungkin, akan tetapi menghasilkan kerja yang besar. Pada permainan bola basket, gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik.

Teknik dasar permainan bola basket antara lain:

a. Teknik melempar dan menangkap bola

Pada umumnya operan dapat dilakukan dengan cepat, keras tetapi tidak liar, sehingga dapat dikuasai. Operan dapat dilakukan secara lunak, tetapi akan tergantung pada situasi keseluruhan, yaitu kedudukan situasi teman, timing, dan taktik yang digunakan. Memberikan operan tidaklah semudah yang diduga, karena kerasnya lemparan, terlalu mudah atau terlalu tinggi operan akan menyulitkan teman untuk menerima bola.

Untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi harus menguasai bermacam-macam teknik dasar melempar dan menangkap bola dengan baik. Teknik dasar melempar

(passing) dalam permainan bola basket ada dua:

- 1) Dengan dua tangan:
 - a) Melempar dari depan dada
 - b) Melempar dari atas kepala
 - c) Melempar dari bawah
- 2) Dengan satu tangan:
 - a) Melempar dari samping
 - b) Melempar melengkung (kaitan)

b. Teknik Menggiring Bola

Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah. Seseorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan/ke lapangan lawan.

Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan (kiri/kanan). Kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan.

Bentuk-bentuk menggiring bola adalah:

- 1) Menggiring bola tinggi (untuk kecepatan)
- 2) Menggiring bola rendah (untuk mengontrol atau menguasai, terutama dengan pemain lawan dalam menerobos pertahanan lawan)
- 3) Menggiring campuran menurut kebutuhan. Perubahan dari menggiring tinggi rendah atau sebaliknya sangat dibutuhkan untuk gerakan tiba-tiba.

3. Bentuk Lapangan, ukuran dan bola

1. Bentuk lapangan persegi panjang.
2. Dengan panjang 26 meter, dan lebar 14 meter.
3. Diameter lingkaran tengah 3,6 meter dengan jari-jari 1,8 meter.
4. Lebar garis batas 5 cm.
5. Garis batas tembakan hukuman 5,8 meter dari garis belakang.
6. Jarak garis batas lingkaran untuk tembakan tiga poin adalah 6,25 meter dari titik tengah ring.
7. Ukuran papan pantul: panjang 180 cm, dan lebar 120 cm.
8. Garis tengah lingkaran ring basket 45 cm.
9. Panjang jaring pada lingkaran ring basket 40 cm.
10. Tinggi ring 2,5 meter dari lantai.
11. Bola basket:
 - a. Bola terbuat dari kulit, karet atau bahan sintesis lainnya.
 - b. Bola itu harus dipompa dan bila dipantulkan pada ketinggian 1,80 meter, dan harus memantul 1,40 meter.

- c. Jalur bola tidak boleh lebih dari 0,635 cm.
- d. Lingkaran bola 74,9cm-78 cm.
- e. Berat bola 567-650 gram.

Gambar lapangan basket:

v Pemain, Pemain Pengganti, dan Pelatih

1. Regu, tiap regu terdiri dari:

- a. Tidak lebih dari 10 orang anggota regu yang memenuhi syarat untuk bermain 2x20 menit.
- b. Tidak lebih dari 12 anggota regu yang memenuhi syarat untuk bermain 2x20 menit atau untuk turnamen dimana dalam setiap regu harus bermain lebih dari 3 pertandingan.
- c. Terdapat seorang pelatih dan asisten pelatih.
- d. Seorang kapten diambil dari salah seorang anggota regu yang memenuhi syarat untuk bermain.

2. Pemain dan Cadangan (pengganti)

- a. Lima orang dari setiap regu berada di dalam lapangan selama pertandingan dan dapat diadakan pergantian pemain sesuai dengan ketentuan yang ada.
- b. Seragam para pemain terdiri: baju kaos dan celana pendek berwarna sama, baik bagian depan maupun bagian belakang (bergaris-garis tidak dibolehkan).
- c. Setiap pemain harus diberi nomor yang berukuran ± 20 cm pada bagian depan dan belakang baju kaos.

v Ketentuan tentang waktu

Waktu pertandingan (playing time)

- 1. Masa (waktu) suatu pertandingan yaitu 2x20 menit atau 4x12 menit.
- 2. Masa istirahat diantara babak berlangsung selama 10menit atau 15 menit.

v Time-out yang diberikan

Time-out harus diberikan berdasarkan ketentuan sebagai berikut:

1. Untuk pertandingan dengan waktu 2x20 menit, 2 kali kesempatan time-out untuk setiap regu selama babak pertama pertandingan berlangsung, 3 kali kesempatan time0out untuk setiap regu selama babak kedua pertandingan berlangsung dan 1 kali time-out setiap babak tambahan.
2. Untuk pertandingan 4x12 menbit, 3 kali kesempatan time-out diberikan pada tiap-tiap babak (dua periode) selama permainan berlangsung dan 1 kali time-out untuk tiap babak tambahan.

**DAFTAR SISWA
SMK YAPPI WONOSARI
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Kelas : X OC
Semester : I (Ganjil)

No	Pendft.	NIS	NAMA SISWA	L/P	10/9	17/8	31/9	10/9				KETERANGAN
1	148	6259	Abib Anjana	L	•	•	•	42				
2	230	6260	Agung Riyanto	L	•	•	•	12				
3	85	6261	Ahmad elian Zulhendri	L	•	•	•	26				
4	193	6262	Ahmad Suliantoro	L	•	•	•	15				
5	99	6263	Ahmad Yusuf Bin Usman	L	•	•	•	37				
6	198	6264	Aji Pratama	L	•	•	•	46				
7	217	6265	Alfian Nahdiansyah	L	•	•	•	50				
8	29	6266	Amri Saputro	L	•	•	•	18				
9	194	6267	Andi Setiawan	L	•	•	•	12				
10	261	6268	Andri Nugroho	L	•	•	•	13				
11	252	6269	Angga Cahaya	L	•	•	•	30				
12	228	6270	Bagas Catur Pamungkas	L	•	•	•	25				
13	74	6271	Bhre Palasara	L	•	•	•	41				
14	195	6272	Bobi Iskandar	L	•	•	•	35				
15	119	6273	Denta Wahyu Arianto	L	•	•	•	37				
16	116	6274	Deva Ardayana	L	•	•	•	22				
17	60	6275	Dimas Candra Jatmika	L	•	•	•	50				
18	170	6276	Fajar Setyawan	L	•	•	•	55				
19	211	6277	Faturizal Affandi	L	•	•	•	40				
20	203	6278	Fernanda Eza Irvantoro	L	•	•	•	22				
21	104	6279	Ferry Nurdiansyah	L	•	•	•	20				
22	43	6280	Fhanny Aldiansyah	L	•	•	•	50				
23	166	6281	Gunawan	L	•	•	•	21				
24	81	6282	Kelik Saputro	L	•	•	•	30				
25	30	6283	Krisna Wahyudi	L	•	•	•	38				
26	175	6284	Muhammad Rekhan Maulana	L	•	•	•	37				
27	216	6285	Rangga Ulfan Nurrochim	L	•	•	•	22				
28	11	6286	Riki Wagus Tedi	L	•	•	•	50				
29	48	6287	Rizky Effendi	L	•	•	•	52				
30	89	6288	Romadhan Idul Pamungkas	L	•	•	•	51				
31	8	6289	Shella Paku Sadewa	L	•	•	•	40				
32	115	6290	Ujang Sedyantoro	L	•	•	•	20				
33	4	6291	Vincensius Esa Dharmadi	L	•	•	•	18				
34	182	6292	Yoga Ardi Nugroho	L	•	•	•	12				

WALI KELAS
Surono, S.Pd.

**DAFTAR SISWA
SMK YAPPI WONOSARI
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Kelas : X OD
Semester : I (Ganjil)

No	Pendft.	NIS	NAMA SISWA	L/P	0/8	24/8	2/9	9/9				KETERANGAN
1	259	6293	Alfian Panji Pradana	L	•	•	•	12				
2	62	6294	Bayu Triatmojo	L	•	•	•	15				
3	144	6295	Calvine Dafani Hestama	L	•	•	•	11				
4	215	6296	Dedy Prasetyo	L	•	•	•	16				
5	17	6297	Dian Wahyu Pratama	L	•	•	•	15				
6	134	6298	Dicky Setyawan	L	•	•	•	17				
7	47	6299	Dimas Setya Fambudi	L	•	•	•	25				
8	163	6300	Febri Aditya	L	•	•	•	21				
9	139	6301	Febrian Dwi Andrianto	L	•	•	•	9				
10	202	6302	Galang Alief Pangestu	L	•	•	•	36				
11	235	6303	Ibnu Cahya Prasetya	L	A	•	•	33				
12	224	6304	Ilham Adi Cahyono	L			•	39				
13	137	6305	Irwan Sanusi	L	•	•	•	55				
14	10	6306	Iwan Saputro	L	•	•	•	41				
15	27	6307	Maylano Yogi Pratama	L	•	•	•	40				
16	220	6308	Muhammad Dyota Mu'izz	L	•	•	•	39				
17	41	6309	Mualib Salfani	L	•	•	•	39				
18	101	6310	Muhammad Yunus Bin Ustman	L	•	•	•	51				
19	237	6311	Nanang Restu Aji	L	•	•	•	55				
20	68	6312	Nanda Wida Laksana	L	•	•	•	36				
21	38	6313	Oktara Fiyanto	L	•	•	•	34				
22	92	6314	Panji Jayusman	L	•	•	•	44				
23	56	6315	Prayogo	L	•	•	•	26				
24	128	6316	Reynaldo Zanu Jayapatria	L	•	•	•	38				
25	44	6317	Rino Fiatama	L		•	•	9				
26	254	6318	Riyan Hadi Pradana	L	•	•	•					
27	118	6319	Saiful Nur Arifin	L	•	•	•	32				
28	103	6320	Syahrul Nugroho	L	•	•	•	36				
29	52	6321	Tanggul Wibowo Wisnuaji Prasetyo	L	A		•					
30	212	6322	Wahyu Ristanto	L	•	•	•	38				
31	233	6323	Yoga Saputra	L	•	•	•	44				
32	159	6324	Yoppy Mustava	L	•	•	•	13				
33	96	6325	Yosi Ahmad Fahrudin	L	•	•	•					
34	283	6383	Wahyu Surya Saputra	L	•	•	•	38				

WALI KELAS
Nurhidayati, S.Pd.Si

**DAFTAR SISWA
SMK YAPPI WONOSARI
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Kelas : XI L. O. INDUSTRI
Semester : I (Ganjil)

No	NIS	NAMA SISWA	L/P	22/8	29/8	5/9	12/9				KETERANGAN
1	5910	AGUNG WICAKSONO	L	•	-	•	42				
2	5911	AMRI LUKMAN HANAFI	L								KLR
3	5912	BAGAS SYA'BANI	L	•	•	•	26				
4	5913	BIMA LAKSONO	L	•	•	•	30				
5	5914	DANDIM PURWANTO	L	•	•	•	5				
6	5915	DWI ALIP PRASTOPO	L	•	•	•	37				
7	5916	DWI RIYANTO	L	•	•	•	34				
8	5917	EDITA WULAN HAPSARI	P	•	•	•	19				
9	5918	ENJANG BUDHI ISWANTO	L	•	•	•	52				
10	5919	ERIK WAHYU NUGROHO	L	•	•	•	31				
11	5920	ERVAN DWI SATRIANTA	L	•	•	•	31				
12	5921	FANDI ARDYANSYAH	L								TN
13	5922	GANIP DWI SASONGKO	L	•	•	•	-				
14	5923	HAMZAH FANZURI	L								KLR
15	5924	HARYONO	L	•	•	•	41				
16	5925	HERI SETIAWAN	L	•	•	•	37				
17	5926	LILING JULIANTO TRI W	L	•	•	•	37				
18	5927	LISA RISDIYANTI	P	•	•	•	-				
19	5928	MADYAN SUSANTI R	P	•	•	•	-				
20	5929	MUHAMMAD USTMAN	L	•	•	•	46				
21	5930	RENALDY ANTONO	L	•	•	•	40				
22	5931	RIKI SURYA PAMUNGKAS	L	•	•	•	-				
23	5932	RIKY ZULKARNAIN	L	•	•	•	39				
24	5933	RIZKI BAYU PAMUNGKAS	L	•	•	•	38				
25	5934	RAHMAN AGUNG CAHYADI	L	•	•	•	-				
26	5936	WILDAN ADITYA PANGESTU	L								TN
27	5938	YUNAN DWI PRABOWO	L	•	•	•	40				
28	5939	YUSTINA RUSTININGRUM	P	•	•	•	16				
29	6140	PUTRI WIDYASTUTI	P	•	•	•	-				

WALI KELAS

MURSALIN, S.Pd.I

UNIT KERJA SMK YAPPI WONOSARI

Struktur Organisasi SMK YAPPI Wonosari adalah sebagai berikut:

- a) Kepala Sekolah : Drs. Mustangid, M.Pd.
- b) Kepala Tata Usaha : Ngadiyono
- c) Wakil Manajemen Moto : Dra. Siti Marfu'ah, M.SI.
- d) Wakasek Sarpras & SDM : Suparmin
- e) Wakasek Kurikulum : Setyadi Gunawan, S.T.
- f) Wakasek Kesiswaan : Drs. Endra Kardiyana
- g) Wakasek Humas : Endang Utami, SH.
- h) Kepala Bagian Tek. Listrik : Rinto Wibowo, S.Pd.
- i) Kepala Bagian Tek. Otomotif : Slamet, ST.
- j) Kepala Bagian Tek. Informatika : Ari Sumarsono



DENAH RUANG SMK YAPPI WONOSARI TAHUN PELAJARAN 2015/2016

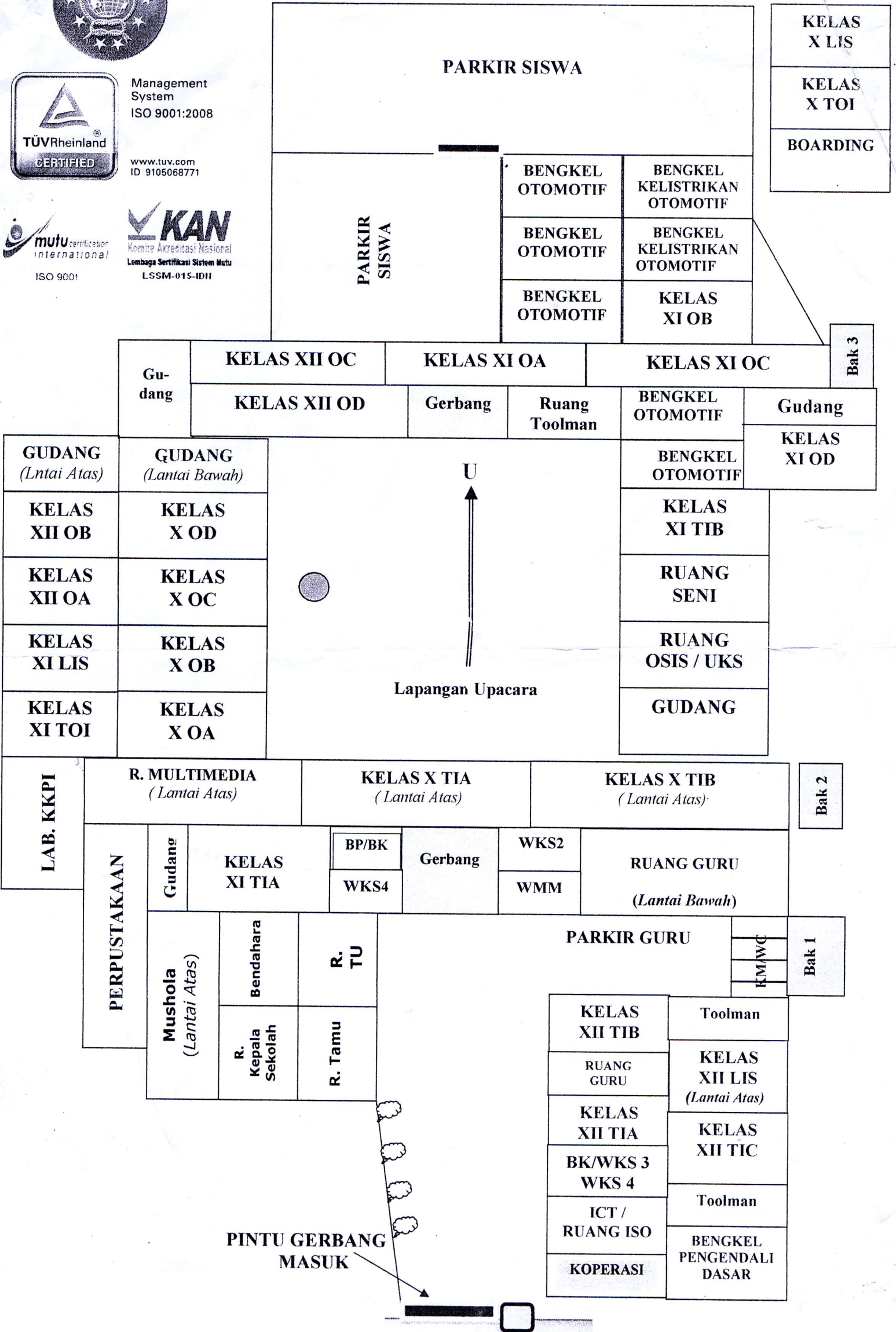


Management System
ISO 9001:2008

www.tuv.com
ID 9105068771



ISO 9001



DOKUMENTASI









