

**LAPORAN INDIVIDU**  
**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**  
**DI SMK KARYA RINI YHI KOWANI**

Jl. Laksda Adi Sucipto 86 Depok, Caturtunggal, Yogyakarta.

Telp. (0274) 581171



**Disusun oleh :**

**NAIBUK**

**12601249008**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2015**

## LEMBAR PENGESAHAN

Pengesahan Laporan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Karya Rini YHI KOWANI, Sleman, Yogyakarta :

Nama : Naibuk  
NIM : 12601249008  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan


Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMK Karya Rini YHI KOWANI dari tanggal 10 Agustus sampai dengan 12, September 2015 dengan rincian kegiatan terangkum dalam laporan ini.

Yogyakarta, 15 September 2015

Menyetujui,

Dosen Pembimbing  
Lapangan

Guru Pembimbing Lapangan



Saryono, S.Pd.Jas.M.Or  
NIP. 19811021 200604 1 001



Drs. Tutut Jarwanto  
NUPTK. 3435 7406 4120 0002



Kepala SMK Karya Rini YHI  
KOWANI  
Suyatmin, SE, M. M.Par.  
NIP. -

Koordinator PPL SMK Karya Rini  
YHI KOWANI



Rahayu Indriyani, S.Pd.  
NIP. 1959 0308 198602 2 004

## KATA PENGANTAR

Puji Tahan penulis panjatkan kepada Tuhan YME yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah Menengah Kejurusan Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta.

Laporan PPL ini disusun dan diajukan guna memenuhi salah satu persyaratan menempuh masa kuliah Praktik PPL Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa laporan PPL ini dapat disusun berkat bimbingan dan bantuan dari segala pihak, maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih e

Sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Rocmat Wahab, M.Pd. M.A selaku Rektor Universitas Negeri yogyakarta.
2. Saryono, M.Or, selaku Dosen Pembimbing Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta yang telah membimbing mahasiswa PPL dari sebelum PPL sampai selesainya pelaksanaan PPL.
3. Suyatmin, SE. M. M.Par, selaku kepala Kepala Sekolah di SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta yang telah memberi izin untuk melaksanakan PPL di SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta.
4. Dr. Widjningsih, selaku koordinator PPL Sekolah yang telah memberikan bimbingan serta nasehatnya kepada kelompok PPL Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2015.
5. Drs. Tutut Jarwanto, selaku Guru Pembimbing PPL Jurusan Olahraga di SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta yang telah memberikan bimbingan kepada mahasiswa PPL 2015.
6. Para Guru dan karyawan di SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta
7. Kedua Orang Tua yang telah memberikan dukungan dalam bentuk do'a, motivasi dan materi.
8. Teman-teman seperjuangan PPL di SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta tahun 2015 atas kerjasama, bantuan dan saran yang diberikan selama kegiatan PPL berlangsung.
9. Segenap siswa-siswi kelas X/TB, XI/TB, X/API, XI/AP2 di SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta khususnya jurusan Tata Busana dan Perhotela.

10. Semua pihak yang tidak bisa disebut satu persatu, yang telah tulus ikhlas membantu kegiatan PPL kami

Penulis menyadari bahwa laporan prakti Pengalaman lapangan (PPL) ini memiliki banyak kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan krtik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun demi kebaikan dan kesempurnaan Laporan Praktik Pengalaman lapangan (PPL) ini. Akhir kata penulis berharap semoga Laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukanya.

Sleman, 15 september 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi (Permasalahan & Potensi Pembelajaran).....	2
B. Perumusan Program & Rancangan Kegiatan PPL.....	6
BAB II. KEGIATAN PPL	
A. Persiapan .....	9
B. Pelaksanaan PPL (Praktik Terbimbing Dan Mandiri).....	11
C. Analisis Hasil Pelaksanaan Dan Refleksi .....	16
BAB III. PENUTUP	
A. Kesimpulan .....	19
B. Saran .....	20
DAFTAR PUSTAKA.....	22
LAMPIRAN	

**LAPORAN INDIVIDU  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

LOKASI  
SMK KARYA RINI

**Oleh :**

**Naibuk**

**12601249008**

**ABSTRAK**

Dalam rangka memenuhi tuntutan sebagai seorang guru profesional, maka diadakan program Prektik Pengalaman Lapangan (PPL) yang merupakan usaha meningkatkan kualitas penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Dalam penyelenggaraan Program PPL secara terpadu dan integral diharapkan mampu memberikan tenaga dan ilmu pengetahuan dalam merencanakan program pengembangan atau pembangunan sekolah. Pelaksanaan dilaksanakan mulai tanggal 10 agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015.

Kegiatan PPL secara intensif dilaksanakan pada tanggal 10 agustus 2015 bersamaan dibukanya tahun ajaran baru 2015-2016 yang meliputi praktik mengajar dan praktik persekolahan. Praktik mengajar berlangsung didampingi guru pembimbing masing-masing jurusan. Dalam praktik mengajar, praktik menyiapkan perangkat pembelajaran yang meliputi silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan Media pembelajaran. Pelaksanaan PPL memerlukan persiapan baik materi, pengolahan kelas, dan pengolahan waktu. Sebagai langkah awal dalam pelaksanaan perlu diadakan observasi terlebih dahulu di dalam kelas dan bimbingan dengan guru pembimbing, maka pratik Pengalaman Lapangan (PPL) dapat dilaksanakan.

Kegiatan PPL Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2015 di SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta diharapkan memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan mahasiswa secara personal maupun lembaga sekolah. Berdasarkan input yang dihasilkan dari pelaksanaan program PPL Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2015 di SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta, dapat ditegaskan bahwa program PPL Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2015 di SMK Karya Rini YHI KOWANI merupakan satu hubungan mutualisme yang perlu dilestarikan.

Dalam kegiatan PPL, mahasiswa mendapat mata pelajaran sesuai dengan jurusan dan pembimbing yang telah ditentukan, untuk jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi terdapat mata pelajaran praktek teknik dasar permainan bola voli, teknik dasar permainan bola basket, dan senam lantai. Setiap guru pembimbing mengampu 2 mahasiswa dan harus memenuhi 10 x pertemuan didalam kelas. Diharapkan mahasiswa dapat meyampaikan materi dengan baik.

**Kata Kunci** :*PPL UNY 2015, SMK Karya Rini, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*

## BAB I

### PENDAHULUAN

Program Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) adalah program kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan mahasiswa sebagai calon pendidik dan atau tenaga kependidikan. Program PPL ini merupakan salah satu mata kuliah praktek yang wajib ditempuh oleh mahasiswa sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Gelar sebagai Sarjana pendidikan selain pelaksanaan PPL dan proyek akhir serta skripsi di Universitas Negeri Yogyakarta.

PPL juga merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan. Mata kuliah PPL dilaksanakan dengan tujuan untuk menyiapkan dan menghasilkan guru atau tenaga pendidik yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan, dan keterampilan sesuai dengan bidangnya (profesional).

PPL dilakukan oleh mahasiswa kependidikan untuk memberikan kesempatan agar dapat mempraktikkan berbagai macam teori yang mereka terima di bangku perkuliahan. Pada saat perkuliahan, mahasiswa menerima/ menyerap ilmu yang bersifat teoritis. Maka dari itu, mahasiswa berkesempatan untuk mempraktikkan ilmunya melalui kegiatan PPL ini. Dalam PPL ini, mahasiswa diberi tantangan dengan dihadapkan pada kondisi nyata di lapangan, yakni kelas dengan beranekaragam karakter siswa. Dimana mahasiswa dengan pengalaman ilmunya bisa mengolah kelas dan mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan, selain itu mahasiswa juga dapat mencari pengalaman untuk memahami karakter belajar anak satu dengan yang lain yang pada dasarnya mempunyai perbedaan.

Pengalaman-pengalaman yang diperoleh selama PPL diharapkan dapat dipakai sebagai bekal untuk membentuk calon guru/tenaga pendidik yang profesional. Melihat latar belakang yang ada, praktikan melaksanakan PPL di tempat yang dipilih sebelumnya dari beberapa tempat yang telah ditentukan oleh pihak UPPL. Praktikan melaksanakan kegiatan PPL di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta yang terletak di Jln. Laksda Adisucipto 68 Depok Catur Tuggal Yogyakarta. Telp : (0274) 581171.

Sebelum kegiatan PPL dilaksanakan, dilakukan kegiatan observasi terlebih dahulu secara garis besar yang berhubungan dengan permasalahan dan potensi pembelajaran yang ada di sekolah tersebut. Hal-hal yang diamati antara lain:

- a. Perangkat pembelajaran seperti Silabus dan RPP.
- b. Proses pembelajaran, meliputi membuka pelajaran, penyampaian materi, metode pembelajaran, penggunaan bahasa, penggunaan waktu, gerak, cara memotivasi siswa, teknik bertanya, teknik penguasaan kelas, penggunaan media, bentuk dan cara evaluasi, serta menutup pelajaran.

c. Perilaku siswa meliputi perilaku siswa di dalam kelas dan di luar kelas.

Lokasi PPL adalah sekolah atau lembaga pendidikan yang ada di wilayah Propinsi DIY dan Jawa Tengah. Sekolah meliputi SD, SMP, MTs, SMA, SMK, MAN, dan SLB. Lembaga pendidikan mencakup lembaga pengelola pendidikan seperti Dinas Pendidikan, PPPG, Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) milik kedinasan, klub cabang olahraga, balai diklat di masyarakat maupun instansi swasta.

Sekolah atau lembaga pendidikan yang digunakan sebagai lokasi PPL dipilih berdasarkan pertimbangan kesesuaian antara mata pelajaran atau materi kegiatan yang dipraktekkan di sekolah atau lembaga pendidikan dengan program studi mahasiswa.

## **A. Tempat dan Subyek Praktik Pengalaman Lapangan**

### **1. Kondisi Potensi Sekolah**

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta merupakan salah satu bidang kelompok dan pariwisata yang bernaung di Yayasan Hari Ibu KOWANI dengan bidang studi keahlian yang terdiri dari dari bidang keahlian Tata Busana dan Akomodasi Perhotelan yang menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan serta memiliki peringkat prestasi yang cukup tinggi di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah ini berlokasi di Jl. LaksdaAdiSucipto No. 86 Depok, Catur Tunggal Yogyakarta. Telp : (0274) 581171.

Lokasi tersebut relative dekat dengan jalan raya. Akan tetapi polusi dan kebisingan kota tidak mengganggu kenyamanan sekolah karena jalan masuk menuju SMK difungsikan sebagai gedung pertemuan dan juga penginapan yang secara langsung dapat digunakan oleh para siswa SMK KaryaRini YHI KOWANI Yogyakarta untuk pembelajaran praktik. Keadaan lingkungan sekolah bersih dan nyaman, sehingga seluruh warga sekolah, terutama siswa dan siswi merasa berada di sekolah untuk melaksanakan proses pembelajaran.

Peraturan yang berlakusudahtertera di SMK tersebut, sehingga siswa tidak bisa keluar masuk sekolah tanpa izin. Untuk itu sekolah juga memberikan fasilitas yang cukup untuk kebutuhan para siswanya, mulai dari kantin, ruang praktik yang memadai, perpustakaan, mushola dan lain sebagainya.

### **2. Program Keahlian**

Sampaisaatini SMK KaryaRini YHI KOWANI Yogyakarta memiliki program keahlianyaitu :

a. Program Keahlian Tata Busanamemiliki :

Program keahlian Tata Busana terdiri dari kelas X, XI, XII. Yang setiap kelasnya terdiri dari satu kelas. Jadi keseluruhan kelas Tata Busana ada 3 kelas, baik dari kelas X, XI, dan XII dengan jumlah siswa sebanyak 70 siswa

b. Program Keahlian Akomodasi Perhotelan memiliki :

Program Keahlian Akomodasi Perhotelan terdiri dari kelas X, XI, XII. Yang setiap kelas ya terdiri dari dua kelas. Jadi keseluruhan kelas Akomodasi Perhotelan yaitu 6 kelas, baik dari kelas X, XI, dan XII dengan jumlah siswa sebanyak 208 siswa.

### **3. Potensi Guru**

Potensi guru di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Karya Rini YHI KOWANI terdiridari guru normatif, adaptif, dan ekstrakurikuler dengan jumlah total sebanyak 29, jumlah karyawan sebanyak 7.

### **4. Lokasi Sekolah**

SMK KaryaRini YHI KOWANI Yogyakarta terletak di Jl. LaksadaAdiSucipto 86 Depok, Catur Tunggal Yogyakarta.Telp (0274) 581171. Lokasi dikelilingi oleh gedung pertemuan dan gedung penginapan yang masih satu yayasan dengan HariIbu Yogyakarta KOWANI.

### **5. Gedung dan Fasilitas**

Komponen Sekolah terdiri dari :

1. Nama Sekolah : SMK Karya Rini YHI KOWANI  
Yogyakarta
2. Nomor Induk Sekolah : 332040207002
3. Status Sekolah : Swasta
4. Akreditasi : A
5. Alamat Sekolah : Jl. Laksada Adi Sucipto 86 Depok, Catur Tunggal, Yogyakarta, Telp : (0274) 581171
6. Nama Kepala Sekolah : Suyatmin, SE. M. M.Par
7. Tahun berdiri : 1970
8. Tiap jam pelajaran : 45 menit
9. Keadaan gedung sekolah:
  - a. Luas bangunan : 787 m<sup>2</sup>
  - b. Lain-lain : 132 m<sup>2</sup>
  - c. Luas keseluruhan : 919 m<sup>2</sup>
  - d. Status kepemilikan: Yayasan

### **5. Kondisi Fisik Sekolah**

#### **a. Potensi Fisik Sekolah**

SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta memiliki sarana dan prasarana penunjang kegiatan mengajar yang sangat lengkap. Adapun secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut :

#### **1) Fasilitas Fisik yang Tersedia**

- a) 9 ruangbelajarteori
  - (1) X Tata Busana
  - (2) XI Tata Busana
  - (3) XII Tata Busana
  - (4) X Akomodasi Perhotelan 1
  - (5) XI Akomodasi Perhotelan 1

- (6) XII Akomodasi Perhotelan 1
- (7) X Akomodasi Perhotelan 2
- (8) XI Akomodasi Perhotelan 2
- (9) XII Akomodasi Perhotelan 2

b) Laboratorium

- (1) Laboratorium komputer
- (2) Laboratorium tata hidang
- (3) Laboratorium dapur (produksi)
- (4) Laboratorium tata busana (mesin jahit manual dan industri)
- (5) Laboratorium *front office*
- (6) Laboratorium *house keeping*
- (7) Laboratorium *laundry*

c) *Business Centre*

- (1) Kantin produksi perhotelan/ruang *laundry*
- (2) Kantin sekolah

d) Ruang Pendukung

- (1) Ruang kepala sekolah
- (2) Ruang guru
- (3) Ruang bimbingan dan konseling
- (4) Ruang Tata Usaha (TU)
- (5) Mushola
- (6) Ruang satpam
- (7) Tempat parkir
- (8) Halaman sekolah
- (9) Ruang Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)
- (10) Ruang serba guna
- (11) Lapangan upacara
- (12) Kamar mandi
- (13) Gudang
- (14) Perpustakaan
- (15) Kamar pas

**2) Fasilitas Kegiatan Belajar Mengajar**

- a) Modul belajar
- b) Media pembelajaran
- c) Bukupaket/LKS
- d) LCD
- e) Komputer
- f) Media olahraga

**3) Peralatan praktek yang tersedia**

- a) Komputer
- b) Mesin jahit manual
- c) Mesin *high speed*
- d) Mesin obrass
- e) Mesin pres

- f) Meja setrika
- g) Meja potong
- h) Manaqiun
- i) Peralatan tata hidang
- j) Peralatan produksi
- k) Pesawat telepon untuk praktik
- l) Mesinketik manual
- m) Kalkulator

**4) Peralatan Komunikasi**

- a) Papan pengumuman
- b) Radio tape
- c) Majalah dinding
- d) Telepon
- e) Pengeras suara
- f) Internet
- g) Koran

**5) Saran dan Prasarana Olahraga**

- a) Bola (tenismeja, tenis, volley, sepak, basket)
- b) Raket
- c) Net
- d) Matras
- e) Cone

Fasilitas di atas dapat dikategorikan sudah memenuhi semua kebutuhan seluruh aktivitas akademik siswa. Akan tetapi berdasarkan hasil observasi yang telah kami lakukan perlu penambahan beberapa perlengkapan pendukung untuk keadaan fisik sekolah maupun media dalam pembelajaran di sekolah.

**A. PERUMUSAN PROGRAM DAN RANCANGAN KEGIATAN PPL**

**a. Perumusan Program**

Kegiatan PPL yang dilaksanakan pada tanggal 10 agustus – 12 September 2015. Berdasarkan hasil observasi dan menganalisis kondisi sekolah yang dilaksanakan pada tanggal 8 agustus sampai dengan 10 agustus 2015, selanjutnya praktikan melakukan identifikasi masalah serta merumuskannya menjadi sebuah program dalam kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

Adapun rancangan program tersebut adalah:

1. Program PPL
  - a. Progam non mengajar
    - Upacara pengibaran bendera
    - Piket
    - Pendampingan PBB
    - Pendampingan spiritual
    - Diskusi teman sejawat

- Pendampingan pendidikan sejarah
  - Pendampingan futsal
  - Administrasi guru
- b. Program mengajar
- Konsultasi
  - Mengumpulkan materi
  - Membuat RPP
  - Membuat media
  - Menyusun materi
  - Pelaksanaan dan evaluasi

## **B. RANCANGAN KEGIATAN PPL**

Kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) terbagi menjadi dua tahap, yaitu kegiatan pra PPL dan pelaksanaan PPL di sekolah.

### **a. Kegiatan praktek PPL**

#### **1. Tahap persiapan**

Pada tahap yang pertama dari pihak Universitas Negeri Yogyakarta terutama dosen pembimbing lapangan menyerahkan mahasiswa PPL kepada pihak sekolah yang bersangkutan untuk melaksanakan observasi. Penyerahan ini dilakukan pada tanggal 10 Agustus 2015. Penyerahan ini dihadiri Ibu Dr. Widjiningsih, Siselaku DPL PPL, koordinator PPL SMK Kaya Rini YHI KOWANI Yogyakarta.

#### **2. Tahap Pengajaran Mikro di Kampus**

Pengajaran mikro dilaksanakan pada semester VI oleh semua mahasiswa calon guru yang akan melaksanakan PPL dibimbing oleh dosen pembimbing mikro dan dilaksanakan di masing-masing jurusan. Dosen Pembimbing Micro Teaching adalah Saryono, M.Or.

#### **3. Tahap pembekalan**

Pembekalan PPL dilaksanakan secara khusus oleh Jurusan pendidikan Sosiologi padabulanAgustu 2015 Bertempat diruang GPLA lantai 3 Fakultas Ilmu Keolahrgaan.Tahap Observasi

##### **a) Observasi Lapangan**

Tahap observasi awal ini yang dapat dilakukan adalah observasi tentang situasi dan kondisi sekolah. Adapun hal-hal yang diobservasi adalah :

- a. Kondisi sekolah
- b. Proses pembelajaran
- c. Fasilitas sekolah

##### **b) Observasi di Kelas dan Persiapan Perangkat Pembelajaran**

Dalam hal ini mahasiswa memasuki kelas dimana guru pembimbingnya sedang mengajar. Hal ini ditujukan agar mahasiswa mendapat pengalaman dan pengetahuan serta bekal cukup, mengenai bagaimana menangani kelas yang sebenarnya, sehingga nantinya pada saat mengajar, mahasiswa tahu apa yang seharusnya dilakukan.

Kegiatan observasi ini diikuti dengan diskusi antar mahasiswa, guru pembimbing, kepala sekolah, koordinator PPL sekolah.

#### **b. Kegiatan pelaksanaan PPL**

1. Konsultasi dengan guru pembimbing PJOK .

Konsultasi terkait pembagian jadwal mengajar dan konsultasi pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

2. Menyusun rencana pembelajaran dan mempersiapkan materi pelajaran.

Pelaksanaan praktek mengajar meliputi praktek mengajar meliputi praktek mengajar terbimbing dan mandiri. Praktek mengajar terbimbing adalah latihan mengajar yang dilakukan mahasiswa di kelas yang sebenarnya, di bawah bimbingan guru pembimbing lapangan. Sedangkan praktek mengajar mandiri adalah praktek mengajar yang dilakukan mahasiswa sebagaimana selayaknya seorang guru. Setiap mahasiswa praktek PPL melaksanakan evaluasi keberhasilan sesuai dengan tujuan pembelajaran.

3. Pembuatan Perangkat Persiapan Mengajar

Sebelum mengajar, praktikan membuat persiapan mengajar antara lain membuat media mengajar dan perlengkapan lainnya supaya memudahkan dan memperjelas di dalam menjelaskan materi.

4. Penyusunan Laporan PPL

Sesudah melakukan praktek mengajar, praktikan diharuskan menyusun laporan PPL sebagai syarat kelulusan matakuliah ini dan pertanggung jawaban atas pelaksanaan PPL. Laporan ini berisi tentang berbagai kegiatan yang dilakukan praktikan di SMK karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta yang tentu saja berkaitan dengan praktik mengajar.

5. Penarikan Mahasiswa PPL

Penarikan mahasiswa dari lokasi PPL, yaitu SMK Karaya Riri YHI KOWANI Yogyakarta, dilaksanakan pada tanggal 14 september 2015 yang juga menandai berakhirnya tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa PPL UNY.

6. Penyerahan laporan PPL kepada Dosen Pembimbing Lapangan PPL.

## **BAB II**

### **PERSIAPAN PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL**

#### **A. PERSIAPAN**

Syarat wajib agar dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan, yaitu lulus mata kuliah pengajaran mikro. Tiap kelompok dalam pengajaran mikro kurang lebih ada dua belas orang dengan satu dosen pembimbing mikro. Dengan pengajaran mikro

ini diharapkan mahasiswa calon peserta PPL dapat belajar bagaimana cara mengajar yang baik dengan diawasi oleh dosen pembimbing mikro. Sebelum melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) terlebih dahulu praktikan mengikuti pembekalan yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang pelaksanaan PPL. Selain itu praktikan juga harus melakukan beberapa persiapan, yaitu sebagai berikut:

##### **1. Observasi**

Praktikan melakukan observasi yang bertujuan untuk mengetahui metode ajar yang digunakan oleh guru diklat dan karakteristik siswa selama PMB berlangsung dan dinamika kehidupan di SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta. Kegiatan observasi dilakukan pada 8 Agustus sampai dengan 10 Agustus dalam bentuk;

- a. Observasi perangkat pembelajaran yang mencakup buku acuan dan administrasi guru seperti satuan pembelajaran, dll.
- b. Observasi proses pembelajaran, mencakup membuka pelajaran, penyajian materi, metode pembelajaran, penggunaan bahasa, penggunaan waktu, gerak, cara memotivasi siswa, teknik bertanya, teknik penguasaan kelas, penggunaan media, cara dan bentuk evaluasi, dan menutup pembelajaran.
- c. Observasi perilaku siswa di dalam dan di luar kelas.

##### **2. Konsultasi Dengan Guru Pembimbing**

Setelah melakukan observasi, praktikan kemudian mengadakan konsultasi dengan guru pembimbing untuk meminta persetujuan tentang program yang akan dilaksanakan sehubungan dengan kegiatan PPL.

##### **3. Mengumpulkan Alat, Bahan, dan Materi Ajar**

Setelah program disetujui oleh guru pembimbing, selanjutnya praktikan mempersiapkan peralatan dan bahan-bahan atau materi yang akan digunakan dalam pelaksanaan kegiatan PPL.

##### **4. Mempelajari Silabus**

Silabus ini memuat tentang :

- 1) Kompetensi inti  
Standar kemampuan yang harus dikuasai oleh siswa sebagai hasil dari mempelajari pendidikan jasmani.
- 2) Tujuan pembelajaran

Tujuan Pembelajaran berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran apakah sudah sesuai dengan apa yang telah dirumuskan.

- 3) Sub Kompetensi  
Sub Kompetensi yaitu kemampuan minimal yang harus dicapai siswa dalam mempelajari mata pelajaran
- 4) Kriteria Kinerja  
Kriteria Kinerja berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran
- 5) Lingkup belajar  
Lingkup belajar yaitu keseluruhan judul sub pokok bahasan/materi yang akan diajarkan
- 6) Materi pokok pembelajaran  
Materi pokok pembelajaran ini meliputi sikap, pengetahuan, dan ketrampilan. Materi merupakan uraian singkat tentang bahan yang akan diajarkan yang bersumber dari buku acuan dan buku-buku yang berkaitan dengan pelajaran yang bersangkutan

## **5. Menyusun RPP**

Kegiatan ini berkaitan dengan pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ini harus disiapkan oleh praktikan sebelum kegiatan belajar mengajar berlangsung serta pembuatannya harus disesuaikan dengan GBPP (Garis-Garis Besar Program Pembelajaran) dan kurikulum yang berlaku saat ini. Untuk pembuatan RPP ini, praktikan membuat dengan bimbingan guru pembimbing. Adapun format yang tercantum dalam RPP adalah :

- 1) Identifikasi  
Identifikasi ini memuat identitas sekolah, identifikasi mata pelajaran, kelas/program, dan semester.
- 2) Alokasi waktu  
Waktu yang dibutuhkan untuk setiap kali tatap muka dan praktik.
- 3) Kompetensi inti  
Standar kemampuan yang harus dikuasai oleh siswa sebagai hasil dari mempelajari pendidikan jasmani
- 4) Kompetensi Dasar  
Kompetensi Dasar yaitu kemampuan minimal yang harus dicapai siswa dalam mempelajari mata pelajaran
- 5) Indikator Keberhasilan  
Indikator berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran
- 6) Tujuan Pembelajaran  
Tujuan Pembelajaran berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran apakah sudah sesuai dengan apa yang telah dirumuskan.
- 7) Materi Pembelajaran  
Materi merupakan uraian singkat tentang bahan yang akan diajarkan yang bersumber dari buku acuan dan buku-buku yang berkaitan dengan pelajaran yang bersangkutan
- 8) Pendekatan dan Metode Pembelajaran  
Metode pengajaran merupakan cara mengajar atau menyampaikan materi yang dilakukan oleh guru.

9) Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran menjelaskan tentang bagaimana proses belajar mengajar berlangsung. Dalam kegiatan pembelajaran di kelas ada tiga tahapan yang dilakukan yaitu: kegiatan memulai pelajaran, kegiatan inti, dan kegiatan mengakhiri pembelajaran.

10) Media

Media merupakan alat atau peraga yang digunakan oleh seorang guru dalam kegiatan belajar mengajar sebagai pelengkap dan pendukung seperti lapangan, peluit, jam tangan, bola basket, bola voli, bola futsal, cone, net, tongkat estafet, Laptop, speaker, dsb.

11) Sumber bahan

Sumber yang digunakan sebagai panduan untuk membantu terlaksananya kegiatan pembelajaran seperti buku acuan yang digunakan, dsb.

12) Penilaian/Evaluasi

Dalam setiap kegiatan belajar mengajar diadakan evaluasi yang bertujuan untuk mengukur daya serap siswa terhadap materi yang telah disampaikan dan dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu, biasanya setelah materi pokok yang disampaikan selesai. Evaluasi yang diberikan dilakukan dalam bentuk pertanyaan dan umpan balik antara siswa dengan guru.

## **B.PELAKSANAAN PPL**

### **a. Praktek mengajar Mandiri**

Dalam praktek mengajar mandiri, praktikan melaksanakan praktik mengajar yang sesuai dengan program studi praktikan dan sesuai dengan mata diklat yang diajarkan oleh guru pembimbing di dalam kelas secara penuh.

Kegiatan praktik mengajar meliputi :

1) Membuka pelajaran.

- a. Salam pembuka
- b. Berdoa
- c. Presensi
- d. Apersepsi
- e. Memberikan motivasi

2) Pokok pembelajaran

- a. Apersepsi
- b. Elaborasi
- c. Konfirmasi

### 3) Menutup Pelajaran

- a. Membuat kesimpulan
- b. Memberi tugas dan evaluasi
- c. Berdoa
- d. Salam Penutup

### **C.Umpun Balik Guru Pembimbing**

Di sekolah tempat mahasiswa melakukan PPL, pasti mahasiswa akan didampingi oleh seorang guru pembimbing dari sekolah tersebut. Guru tersebut bertugas membimbing mahasiswa dalam semua hal yang berkaitan dengan kegiatan PPL di sekolah khususnya kegiatan belajar mengajar

### **D.Sebelum praktek Mengajar**

Manfaat keberadaan guru pembimbing sangat dirasakan benar ketika kegiatan PPL dilaksanakan, guru pembimbing memberikan arahan-arahan yang berguna seperti pentingnya merancang pembelajaran pengajaran dan alokasi waktu sebelum pengajaran dimulai, fasilitas yang digunakan dalam proses belajar mengajar yang diharapkan. Selain itu guru pembimbing dapat memberikan beberapa pesan dan masukan yang akan disampaikan sebagai bekal praktik mengajar di kelas.

#### **1. Praktik Mengajar di kelas**

Kegiatan praktik mengajar yang dilakukan diantaranya menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang disesuaikan dengan format dari sekolah. Pelaksanaan praktik mengajar dimulai pada tanggal 18 Agustus 2015 -9 September 2015.

Kegiatan yang dilakukan guru untuk mengawali proses kegiatan belajar mengajar yaitu : membariskan peserta didik, mengucapkan salam, menanyakan kabar, mengecek kehadiran siswa (presensi). Proses pembelajaran dilanjutkan dengan penyampaian apersepsi agar siswa mengingat kembali materi yang sudah dipelajari minggu yang lalu, kemudian dihubungkan dengan materi yang akan dipelajari hari ini supaya siswa termotivasi dan memperoleh gambaran tentang materi yang akan disampaikan oleh pengajar. Selain itu menanyakan kepada siswa kesulitan-kesulitan yang ditemui dengan materi sebelumnya.

Metode pembelajaran menggunakan pendekatan teknik, TGFU. Guru menjelaskan dan mempraktikkan materi kemudian siswa memperhatikan, mendengarkan dan melakukan yang dipraktikkan oleh guru.

Mengawali belajar mengajar, mengawali dengan salam, berdoa, apersepsi, penyampaian materi, praktek, Sebelum pelajaran diakhiri, mahasiswa menyampaikan kesimpulan dari materi tersebut (evaluasi) dan meminta siswa mempelajari lagi di rumah serta mempersiapkan materi untuk pertemuan selanjutnya.

Guru pembimbing sering mendampingi di dalam kegiatan belajar mengajar . Beliau mengizinkan saya untuk bereksplorasi menggunakan

metode pembelajaran yang inovatif, kreatif dan menyenangkan supaya para siswa tertarik belajar Pendidikan Jasmani . Kegiatan praktek mengajar pendidikan jasmani di SMK karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta kelas X dan kelas XI.

## Jadwal Mengajar

### SMK KARYA RINI YHI KOWANI SLEMAN KOMPETENSI KEAHLIAN AKOMODASI PERHOTELAN

JAM KE	JAM	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU
1	07.00-07.45	Upacara			XI/TB	Piket Perpustakaan	PIKET HARJAN
2	07.45-08.30	Upacara	X/TB	X/API	XI/AP2		
3	08.30-09.15	Upacara	X/TB	X/API	XI/AP2		
4	09.15-10.00	Upacara	X/TB	X/API			
<b>10.00-10.15</b>							
5	10.15-11.00					PIKET PERPUST AKAAN	
6	11.00-11.45						
7	11.45-12.30						
<b>12.30-12.45</b>							
8	12.45-13.30					PIKET PERPUST AKAAN	
9	13.30-14.15						
10	14.15-15.00						

Guru Pembimbing Lapangan

Guru Mata Pelajaran

Drs. Tutut Jarwanto  
NUPTK. 3435740641200002

Naibuk  
NIM. 12601249008

Praktik yang dilakukan meliputi praktik mengajar mandiri. Praktik mengajar dilakukan oleh praktikan selama 10 kali pertemuan 23 hari

dengan total waktu 175 jam 25 menit pelajaran, dengan rincian sebagai berikut :

No.	Hari,tanggal	Kelas	Jam	Kegiatan
1.	Selasa, 18 Agustus 2015	X TB	1-2	Perkenalan terhadap peserta didik,danlangsungmateriteknikdasar bola voli yaitu Servis Bawah
2.	Kamis, 20 Agustus 2015	XI. TB	3-4	Perkenalan terhadap peserta didik,danlangsung di isidenganmateriketampilan senam lantai Roll depan
3.	Selasa, 25 Agustus 2015	X TB	3-4	Pertemuan awal dilakukan perkenalan terhadap seluruh siswa dan langsung materi Keterampilan teknik Dasar gerak senam lantai Hands Stand
4.	Rabu, 26 Agustus 2015	X API	1-2	Perkenalan terhadap peserta didik , dan langsung diisi materi teknik dasar gerak senam lantai sikap lilin
5.	Kamis, 27 Agustus 2015	XI API	1-2	Perkenalan terhadap peserta didik dan langsung di isi materi tentang teknik dasar bola basket yaitu overhead pass.
6.	Selasa, 1 September 2015	X TB	3-4	Pelaksanaan materi keterampilan Atletik yaitu start jaran pendek
7.	Rabu , 2 September 2015	X. API	3-4	Pelaksanaan materi teknik dasar bola voli yaitu passing bawah
8.	Kamis , 3 September 2015	XI AP2	1-2	Penyampaian materi teknik dasar permainan bola voli yaitu Passing atas
9.	Selasa, 8 September 2015	X. TB	3-4	Pelaksanaan penyampaian materi teknik dasar gerak senam lantai yaitu sikap kayang
10.	Rabu, 9 September 2015	XI AP2	1-2	Pelaksanaan penyampaian materi lari teknik dasar permainan bola voli Servis atas

Semua kegiatan praktek mengajar tersebut mencakup penerapan dan pengalaman yang ada di lapangan. Hal-hal yang harus diterapkan dalam proses pembelajaran meliputi beberapa aspek yang antara lain adalah :

- a. Sikap mengajar

- b. Pengelolaan kelas
- c. Teknik penyampaian
- d. Metode mengajar
- e. Alokasi waktu
- f. Penggunaan media
- g. Evaluasi pembelajaran

Selama kegiatan PPL berlangsung, mahasiswa mendapat bimbingan dari:

- 1) Guru pembimbing dari SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta.  
Guru pembimbing dari pihak sekolah dipilihkan oleh pihak sekolah sesuai dengan jurusan masing-masing. Untuk jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi oleh Bapak Drs. Tutut Jarwanto
- 2) Dosen pembimbing PPL dari jurusan masing-masing  
Bimbingan yang dilakukan oleh dosen pembimbing dari tiap jurusan dilakukan 1 kali di SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta. Untuk jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, bimbingan dilakukan oleh Bapak Saryono, M.Or.

Guru pembimbing dari tiap jurusan memberikan pengarahan berupa :

- 1) Memberikan petunjuk penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), daftar presensi, daftar nilai, analisis hasil ulangan dan sumber buku yang dipergunakan serta media pembelajaran yang sebaiknya dibuat dan dipergunakan untuk mempermudah siswa dalam memahami materi yang akan disampaikan.
- 2) Memberikan petunjuk tentang cara penyampaian materi yang tepat, pengelolaan kelas, dan cara menciptakan suasana yang kondusif, menyenangkan agar proses pembelajaran berjalan lancar. Guru pembimbing juga memberikan petunjuk cara menyampaikan materi sebagaimana sosok seorang guru yang sebenarnya.
- 3) Memberikan saran dan kritik yang membangun serta dukungan semangat kepada mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran di kelas.

## **2. Praktik Kegiatan Belajar Mengajar Insidental**

Praktik Pengalaman Lapangan atau PPL di sekolah merupakan ajang untuk menimba pengalaman mengajar di dalam kelas dan manajerial lembaga sekolah secara keseluruhan, baik ditinjau dari lingkungan sosialnya maupun kegiatan-kegiatan portofolio masing-masing guru. Kegiatan belajar mengajar (KBM) di luar perencanaan kegiatan mahasiswa praktikan dapat disebut juga sebagai kegiatan Insidental. Kegiatan KBM insidental terlaksana karena adanya perubahan normal manajerial sekolah yang fleksibel dan dinamis, sehingga mahasiswa praktikan tidak dapat menganalisis kegiatan tersebut pada saat observasi sekolah dan kelas sebelum diterjunkan di lembaga sekolah tersebut.

Kegiatan KBM Insidental antara lain meliputi mengisi jam kosong dan pendampingan siswa di kelas ketika mengerjakan tugas. Kegiatan-

kegiatan tersebut diberikan kepada mahasiswa praktikan karena guru studi yang bersangkutan berhalangan melaksanakan kegiatan KBM di kelas.

Kegiatan KBM Insidental dilaksanakan oleh praktikan di kelas XII IPS 1-4 dan XII IPA 1-4. Praktikan telah melaksanakan kegiatan KBM Insidental sebanyak 1 kali tatap muka.

#### **Penyusunan Laporan**

Tindak lanjut dari program PPL adalah penyusunan laporan sebagai pertanggungjawaban atas kegiatan PPL yang telah dilaksanakan. Laporan PPL berisi kegiatan yang dilakukan selama PPL. Laporan ini disusun secara individu dengan persetujuan guru pembimbing, dan DPL-PPL Jurusan Pendidikan Jasmani. Dan divalidasi pada tanggal yang tercantum dalam halaman pengesahan.

### **3. Penarikan**

Penarikan mahasiswa PPL dilakukan pada tanggal 14 September 2015 oleh pihak UPPL yang diwakilkan pada DPL-PPL masing-masing.

## **C. ANALISIS HASIL KEGIATAN**

### **a). Analisis Hasil PPL Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Kegiatan PPL yang dilaksanakan mulai tanggal 10 Agustus 2015 – 14 September 2015 berjalan dengan baik. Adapun beberapa manfaat yang dapat diperoleh praktikan antara lain yaitu :

1. Mendapatkan pengalaman kerja dalam bidang pembelajaran dan manajerial sekolah.
2. Dapat lebih mempelajari, mengenal dan memahami permasalahan-permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolah

### **1. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

#### **a. Tujuan**

- Sebagai pedoman bagi guru bidang studi dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan Jasmani untuk kelas X dan XI .

#### **b. Sasaran**

- Siswa kelas X dan XI SMK Karya Rini YI KOWANI Yogyakarta.

#### **c. Hasil**

- Kualitatif  
Memberikan pedoman program pembelajaran Pendidikan Jasmani kelas X dan XI untuk satu tahun pengajaran Tahun Ajaran 2015/2016.
- Kuantitatif  
Telah dibuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani untuk kelas X dan XI Tahun Ajaran 2015/2016.

#### **d. Hambatan**

- Bertepatan dengan pelaksanaan beberapa kegiatan sekolah seperti MOP sehingga kurang kondusif, waktu banyak yang terpotong.

#### **e. Solusi**

- Memaksimalkan waktu yang ada, mengejar materi yang sempat tertinggal.

## **2.Praktik Mengajar di Kelas**

### a.Tujuan

- Memberikan pengalaman kepada calon tenaga didik bagaimana cara mengajar dan mendidik siswa dengan baik dan benar.

### b.Sasaran

- Siswa kelas X dan XI SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta.

### c.Hasil

- Kualitatif  
Calon tenaga didik mendapat pengalaman yang sangat berharga ketika mentransfer ilmu kepada peserta didik.
- Kuantitatif  
Praktikan telah melakukan praktik mengajar selama 10 kali pertemuan selama 23 hari

### d. Hambatan

- Ada beberapa Siswa sulit dikendalikan
- Bertepatan dengan beberapakegiatansekolahseperti MOP sehingga kegiatan belajar mengajar kurang kondusif

### e.Solusi

- Membagi materi dengan kegiatan belajar memenuhi 2x45 menit, meminta siswa untuk aktif di dalam kegiatan belajar di dalam kelas dan segera melaksanakan instruksi yang diminta.
- Menggunakan media IT dan menggunakan permainan dan bekerja kelompok agar siswa tidak bosan dan antusias mengikuti pembelajaran ini serta pengadaan media yang menarik siswa.

## **3.Evaluasi**

### a.Tujuan

- Mengetahui keberhasilan siswa menyerap materi yang diajarkan.

### b.Sasaran

- Siswa kelas X dan XI SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta

### c.Hasil

- Kualitatif  
a) Siswa dapat mengukur kemampuannya melalui evaluasi secara tertulis dalam bentuk tugas yang diberikan praktikan.
- Setiap kelas 100% siswa mengumpulkan tugas. Kuantitatif  
Praktikan telah melakukan praktik mengajar selama 10 kali pertemuan 23 hari .

### d. Hambatan

- Masihbanyakasiswa yang kurangbisadikendalikan

### e.Solusi

- Meberikan semangat terhadap siswa, memberikan materi pembelajaran yang menarik perhatian siswa.

## **b). Analisis Hasil Pelaksanaan KBM Insidental**

Pelaksanaan KBM Insidental berjalan lancar dan sukses walaupun masih terdapat beberapa kekurangan dalam pelaksanaannya misalnya kurang dikuasanya strategi yang tepat oleh para praktikan. Hal ini disebabkan karena selama ini pelaksanaan kegiatan KBM di kelas selalu diawali dengan perancangan program dan persiapan awal yang matang seperti observasi situasi, analisis bidang keilmuan dan bahan ajar yang disesuaikan dengan disiplin ilmu yang sudah dimiliki oleh praktikan.

#### **4.Selama Kegiatan PPL**

Praktek mengajar yang dilakukan selama 5 minggu ini menghasilkan pengalaman yang bergarga bagi mahasiswa yang praktikan. Karena selama pelaksanaan PPL, praktek memperoleh banyak pengalaman tentang guru profesional, cara beriteraksi dengan lingkungan sekolah, baik dengan guru, karyawan maupun siswa.

Selama praktek mengajar di kelas XI AP2, praktek lebih sering mengalami permasalahan yang berhubungan dengan pengelolaan kelas dibandingkan kelas lainya. Sehingga praktik dituntut untk bisa mengendalikan dan mengontrol siswa yang memiliki sikap yang kurang baik di kelas selama proses belajar mengajar berlangsung. Sementara dalam proses pembelajar materi yang disampaikan harus sesuai dengan silabus dan RPP yang telah dibuat.

## **PENUTUP**

### **A. KESIMPULAN**

Setelah melakukan PPL di SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta selama kurang lebih 1 bulan, terhitung mulai tanggal 10 Agustus sampai dengan 14 September 2015, mahasiswa dalam menyelesaikan program-program tersebut memperoleh banyak pengalaman. Pengalaman yang ada ini didapat baik secara langsung maupun tidak langsung dan program-program kerja yang direncanakan telah berjalan dengan baik dan lancar, sehingga dapat diperoleh kesimpulan antara lain:

#### **1. Program Kelompok Kecil**

Program individu yang dilaksanakan oleh kelompok kecil dalam lingkup jurusan Pendidikan Jasmaniyang teralisasi berjalan dengan baik, dan yang tidak terealisasi ada solusinya.

#### **2. Program PPL**

Program PPL yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa mulai dari persiapan, praktik mengajar dan persekolahan hingga pembuatan laporan hasil PPL telah banyak memberikan manfaat bagi mahasiswa PPL yang dapat menjadi bekal guna menjadi pendidik profesional.

Berdasarkan pelaksanaan praktik pengalaman tugas mengajar yang telah dilakukan mahasiswa, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mahasiswa PPL memperoleh pengalaman mengajar secara langsung khususnya bagaimana mengelola kelas dan cara menyampaikan materi dengan jelas.
- b. Praktik mengajar telah memberikan pelajaran tersendiri bagi mahasiswa PPL, yaitu melatih kesabaran dalam menghadapi sejumlah siswa yang memiliki karakteristik yang beragam serta dalam berinteraksi dan bersosialisasi dengan pihak sekolah.
- c. Mahasiswa PPL mendapat pengalaman untuk melaksanakan administrasi guru dengan baik.

Meski demikian program kerja yang telah terlaksana memiliki beberapa catatan antara lain:

1. Beberapa program kerja yang telah terlaksana belum mencapai hasil yang maksimal sesuai dengan target yang diharapkan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor penghambat yang muncul dalam pelaksanaan program kerja tersebut.
2. Faktor penghambat yang mahasiswa rasakan sangat berpengaruh adalah mengenai anggaran dana yang dibutuhkan untuk melaksanakan program kerja. Namun demikian hambatan tersebut dapat diatasi dengan adanya kerjasama yang baik dan saling menguntungkan dengan pihak sekolah. Beberapa program kerja telah mendapatkan dukungan dari pihak sekolah.

## **B. SARAN**

Demi mewujudkan pelaksanaan program PPL yang akan datang dapat membawa hasil secara maksimal di masa yang akan datang, berikut ada beberapa saran yang perlu untuk diperhatikan:

### **1. Kepada Universitas Negeri Yogyakarta, hendaknya:**

- a. Mengadakan koordinasi yang jelas dan teratur dengan para mahasiswa PPL, DPL, Sekolah dan pihak lain yang terkait selama PPL berlangsung.
- b. Meningkatkan koordinasi antara UPPL, DPL, Dosen Pembimbing mikro dan sekolah tempat mahasiswa PPL melaksanakan PPL.
- c. Mengontrol pihak Universitas yang dalam hal ini diwakili oleh DPL hendaknya lebih sering dilakukan.
- d. Menciptakan sistem mekanisme PPL yang jelas dan tidak membingungkan mahasiswa.
- e. Pihak LPM hendaknya dapat mengambil inisiatif untuk bekerjasama dengan instansi atau lembaga serta perusahaan sehingga dapat membantu pendanaan program PPL dan tidak hanya pemerintah daerah setempat.
- f. Perlu adanya sosialisasi yang lebih jelas dari pihak LPM mengenai ketentuan pelaksanaan program PPL di sekolah

### **2. Kepada Pihak Sekolah SMK KaryaRini YHI KOWANI Yogyakarta:**

- a. Agar mempertahankan dan meningkatkan kedisiplinan, sehingga rehabilitasi SMK Karya Rini YHIKOWANI Yogyakarta semakin meningkat dimasa yang akan datang.
- b. Dengan sara dan parasara pendukung kegiatan belajar mengajar yang memadai, hendak lebih dimanfaatkan secara maksimal agar hasil yang didapatkan juga lebih maksimal.
- c. Memberikan masukan secara langsung kepada mahasiswa dalam setiap kegiatan terutama saat melaksanakan program atau kegiatan tertentu sehingga akan tercapai suatu sinergitas yang saling menguntungkan kedua belah pihak.
- d. Meningkatkan hubungan baik antara sekolah dan UNY dengan saling memberi masukan.
- e. Disiplin serta meningkatkan koordinasi di kalangan warga sekolah sehingga semua kegiatan pembelajaran dan persekolahan dapat terlaksanakan sesuai dengan apa yang telah direncanakan.
- f. Sekolah mampu mengkritisi atau memberikan masukan secara langsung dan sportif kepada mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan dan program kerja.
- g. Hubungan yang sudah terjalin antara pihak universitas dan mahasiswa dengan pihak sekolah hendaknya dapat lebih ditingkatkan dan dapat memberikan umpan balik satu sama lainnya.
- h. Melanjutkan program-program PPL yang bermanfaat, misalnya pada program ekstrakurikuler bahasa Inggris.

### **3. Bagi Mahasiswa PPL, hendaknya:**

- a. Menjaga nama baik dirinya sendiri sebagai mahasiswa, warga sekolah, dan wakil universitas
- b. Mampu untuk berfikir kreatif dengan melaksanakan program-program yang memiliki tujuan dan manfaat yang jelas
- c. Lebih mempersiapkan materi pembelajaran menggunakan metode yang komunikatif dan partisipatif
- d. Perlu adanya kesepahaman visi, misi, antar anggota dengan mengesampingkan egoisme diri, sehingga tercipta suasana kerja yang baik
- e. Mahasiswa perlu meningkatkan sosialisasi dengan anggota masyarakat sekolah dan masyarakat sekitar sekolah
- f. Mahasiswa setidaknya mampu menjadikan program PPL sebagai ajang pendewasaan diri dalam hidup bermasyarakat
- g. Perlu adanya toleransi dan kerjasama diantara mahasiswa demi terciptanya kesuksesan mereka
- h. Dapat menempatkan diri dan menyesuaikan diri dengan peraturan yang ada di sekolah
- i. Membahas konsep program kerja dengan lebih matang agar pelaksanaannya lebih mudah dijalankan

## **DAFTAR PUSTAKA**

Tim penyusun PPL. 2015. *Materi Pembekalan PPL*.

Universitas Negeri Yogyakarta. 2015. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Universitas Negeri Yogyakarta. 2015. *Panduan PPL 2015*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Naibuk. 2012. *PPL UNY 2015* Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta



Universitas Negeri Yogyakarta

## MATRIKS PROGRAM KERJA INDIVIDU PPL UNY TAHUN 2015

**F01**

Untuk mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMK KARYA RINI KOWANI  
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : JL. Laksda, Adi Sucipto 86  
GURU PEMBIMBING : Drs. Tutut Jarwanto

NAMA MAHASISWA : NAIBUK  
NO. MAHASISWA : 12601249008  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : SARYONO, M.Or

No	Program/Kegiatan PPL	Jumlah Jam per Minggu					Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	
1	Pembuatan Program PPL						
	a. Observasi	5	2	2	2		11
	b. Menyusun Matrik Program PPL	5	2				7
2	Pembelajaran Kokurikuler (Kegiatan Mengajar Terbimbing)						
	a. Persiapan						
	1) Konsultasi	3	2	2	2	2	11
	2) Mengumpulkan Materi	2	2	2	2	2	10
	3) Membuat RPP	2	7	4	4	2	19
	4) Menyiapkan/ membuat Media	3	3	3	3	3	15
	5) Menyusun Materi	2	2	2	2	2	10
	b. Mengajar Terbimbing						0
	1) Praktik Mengajar di Kelas	0	2,9	4,35	4,35	1,45	13,05
	2) Penilaian dan Evaluasi	1	2	2	2	1	8
3	Kegiatan Sekolah						
	a. Upacara	0,45	2	0,45	0,45	0,45	3,8
	b. Pendampingan PBB		3				3



Universitas Negeri Yogyakarta

## MATRIKS PROGRAM KERJA INDIVIDU PPL UNY TAHUN 2015

**F01**

Untuk  
mahasiswa

	b. Pendampingan PBB		3				3
	c. Piket ( <i>Receptionist</i> , UKS, dan Perpustakaan)	4	11	11	11	11	48
	d. Sosialisasi PPDB	6					6
4	Pembuatan Laporan					10	10
	<b>JUMLAH JAM</b>	48,45	41,35	32,8	32,4	34,9	174,85

Yogyakarta, 10 Agustus 2015

Mengetahui/Menyetujui,


Kepala Sekolah SMK Raya Rini


Dosen Pembimbing Lapangan

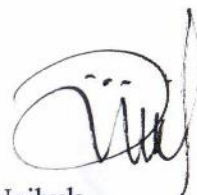
Guru pembimbing

Mahasiswa

  
Suyatmin, SE, M.M. Par  
NIP.

  
Saryono, M.Or  
NIP. 19811021 2006041 001

  
Drs. Tutut Jarwanto  
NUPTK. 3435740641200002

  
Naibuk  
NIM. 12601249008

## SILABUS PEMBELAJARAN

SATUAN PENDIDIKAN : SMK KARYA RINI  
 PROGRAM STUDI KEAHLIAN : Tata BusanadanAkomodasiPerhotelan  
 MATA PELAJARAN : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 KELAS/SEMESTER : X/1  
 STANDAR KOMPETENSI : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya  
 ALOKASI WAKTU : 12 x 45 menit (6 TM)

Kompetensi Dasar	Indikator	NILAI KARAKTER	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	ALOKASI WAKTU			Sumber/ Bahan/Alat
						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"> <li>Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar.</li> <li>Menendang bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar</li> <li>Menendang bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar</li> <li>Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar.</li> </ul>	<p>kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri</p> <p>kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri</p> <p>kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri</p> <p>kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri</p>	<p><b>Sepak Bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar</li> <li>Teknik mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan.</li> </ul> <p>Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok.</p> <p>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 pemainan dengan satu kali menyentuh bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan.</li> </ul>	<p><b>Tugas individu</b> Tes perbuatan</p> <p><b>Tugas individu</b> Tes perbuatan</p>	6			<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA kelas X, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Lapangan sepak bola, bola, pluit, corong, stop watch</p> <p>Buku sumber <i>Latihan Sepak Bola Metode Baru (Pertahanan)</i> ,Eric C. Batty, Pionir Jaya, Bandung</p>

Kompetensi Dasar	Indikator	NILAI KARAKTER	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	ALOKASI WAKTU			Sumber/ Bahan/Alat
						TM	PS	PI	
			dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar</li> </ul>	kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok.</li> </ul>					Lapangan sepak bola, bola, pluit, corong, stop watch
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar</li> </ul>	kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri		<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan passing bawah dengan teknik yang benar.</li> <li>Melakukan pasising atas dengan teknik yang benar</li> </ul>	kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri  kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri	<b>Bol Voli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passing bawah</li> <li>Passing atas</li> <li>Servis bawah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan teknik passing bawah tanpa bola secara klasikal</li> <li>Melakukan teknik passing bawah secara berpasangan.</li> <li>Melakukan teknik passing bawah secara berkelompok</li> <li>Melakukan teknik passing atas ke tembok secara individu</li> <li>Melakukan teknik passing atas dari sikap jongkok secara berpasangan.</li> <li>Melakukan teknik passing atas secara berkelompok</li> </ul>	<b>Tugas individu</b> Tes perbuatan	6			Amung Ma'mun dan Toto Subroto, (2001), <i>Penedekatan keterampilan taktis dalam Pembelajaran Bola Voli</i> , Jakarta

Kompetensi Dasar	Indikator	NILAI KARAKTER	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	ALOKASI WAKTU			Sumber/ Bahan/Alat
						TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan servis bawah dengan teknik yang baik</li> <li>Melakukan teknik operan dan menangkap bola setinggi dada dengan benar.</li> </ul>	<p>kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri</p> <p>kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri</p>	<p><b>Bola Basket</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Operan dada</li> <li>Operan pantul</li> <li>Operan atas</li> <li>Operan samping</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan servis bawah tanpa bola secara klasikal</li> <li>Melakukan gerakan servis bawah menggunakan bola secara berpasangan.</li> <li>Melakukan servis bawah melewati net.</li> <li>Melakukan teknik operan dada berpasangan secara diam dan sambil bergerak</li> <li>Melakukan teknik operan dada berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak.</li> </ul>	Tes perbuatan	4			Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA kelas X, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik operan dan menangkap bola pantul dengan benar</li> <li>Melakukan teknik operan dan menangkap dari atas dengan benar</li> <li>Melakukan teknik operan dan menangkap dari samping dengan benar</li> </ul>	<p>kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri</p> <p>kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri</p> <p>kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik operan pantul berpasangan secara diam dan sambil bergerak</li> <li>Melakukan teknik operan pantul berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak.</li> <li>Melakukan teknik operan atas berpasangan secara diam dan sambil bergerak</li> <li>Melakukan teknik operan atas berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak.</li> <li>Melakukan teknik operan samping berpasangan secara diam dan sambil bergerak</li> <li>Melakukan teknik operan samping berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat secara diam</li> </ul>					Alat : bola basket, puit, lapangan bola basket.

Kompetensi Dasar	Indikator	NILAI KARAKTER	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	ALOKASI WAKTU			Sumber/ Bahan/Alat
						TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik menggiring bola menggunakan tangan kanan dan kiri</li> <li>Bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi</li> </ul>	<p>kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri</p> <p>kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri</p>		<p>dan sambil bergerak.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik memantul bola dengan tangan kiri dan kanan ditempat secara individu.</li> <li>Melakukan teknik menggiring bola bergerak maju dan mundur menggunakan tangan dan atau tangan kiri.</li> <li>Melakukan teknik menggiring bola bergerak ke kiri dan ke kanan menggunakan tangan dan atau tangan kiri.</li> <li>Melakukan permainan bola basket hanya menggunakan passing secara berkelompok..</li> </ul>					
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"> <li>Melakukan teknik start jongkok dengan benar</li> </ul>	<p>kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri</p>	<p><b>Lari Jarak Pendek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teknik dasar star jongkok</li> <li>Teknik berlari</li> <li>Teknik memasuki garis finish</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan start jongkok pendek (short start)</li> <li>Melakukan latihan start jongkok menengah (medium start)</li> <li>Melakukan latihan start jongkok panjang (long start)</li> <li>Menerapkan aba-aba : "bersedia, siap, yaa" dalam melakukan latihan start</li> </ul>		4			

Kompetensi Dasar	Indikator	NILAI KARAKTER	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	ALOKASI WAKTU			Sumber/ Bahan/Alat
						TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik berlari</li> <li>Melakukan teknik memasuki garis finish</li> </ul>	<p>kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri</p> <p>kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Berlari dengan langkah pendek dengan frekuensi lambat dan cepat.</li> <li>Berlari dengan langkah panjang dengan frekuensi lambat dan cepat</li> <li>Berlari dengan memperhatikan ayunan lengan dan koordinasi langkah kaki.</li> <li>Berlari melewati garis finish tanpa merubah kecepatan dan posisi tubuh</li> <li>Memasuki garis finish dengan membusungkan dada.</li> <li>Memasuki garis finish dengan menundukkan kepala ke depan.</li> </ul>					

## SILABUS PEMBELAJARAN

SATUAN PENDIDIKAN : SMK KARYA RINI  
 PROGRAM STUDI KEAHLIAN : Tata BusanadanAkomodasiPerhotelan  
 MATA PELAJARAN : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 KELAS/SEMESTER : X/1  
 STANDAR KOMPETENSI : 1. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya  
 ALOKASI WAKTU : 4 x 45 menit (2 TM)

Kompetensi Dasar	Indikator	Nilai karakter	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	ALOKASI WAKTU			Sumber/ Bahan/Alat
						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"> <li>Melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat</li> </ul>	Tanggung jawab Disiplin Percaya diri Semangat Kerja keras	<b>Senam Lantai</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berguling ke depan menggunakan bantuan peti lompat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Setelah melakukan peregangan secara klasikal siswa berlatih gerakan senam lantai tanpa alat seperti berguling ke depan dan belakang sebagai pemanasan.</li> <li>Secara bergantian siswa melakukan awalan dengan keatas peti lompat.</li> <li>Lakukan berguling ke depan diatas peti lompat dibantu dengan awalan lompat.</li> <li>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.</li> </ul>	Tes perbuatan	2			Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA kelas X, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996  Matras senam lantai, peti lompat
3.2 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan guling lenting</li> <li>Melakukan gerakan kayang</li> </ul>	Tanggung jawab Disiplin Percaya diri Semangat	<b>Senam lantai</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berguling ke depan diawali sikap berdiri kaki rapat, dilanjutkan kedua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Setelah melakukan pemanasan dan peregangan, siswa melakukan latihan berguling ke depan dan belakang secara</li> </ul>	Tes perbuatan	2			Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA kelas X, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996

Kompetensi Dasar	Indikator	Nilai karakter	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	ALOKASI WAKTU			Sumber/ Bahan/Alat
						TM	PS	PI	
dan tanggung jawab	(Melakukan sikap liliin Melakukan gerakan guling lenting ( <i>neckspring</i> ) Melakukan sikap berdiri dengan kepala Melakukan sikap berdiri dengan kedua telapak tangan	Kerja keras	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.	bergantian di atas matras. Di antara siswa ada yang membantu mendorong punggung teman sebagai latihan awal agar gerakan lebih ringan dilakukan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah berlatih berguling dilanjutkan guling</li> <li>• Secara berpasangan siswa berlatih berdiri dengan kepala dan berdiri dengan kedua tangan, satu siswa melakukan gerakan temannya membantu.</li> </ul>					Matras senam lantai

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Suyatmin, SE.M.MPar  
NIP. NIP.

Sleman,  
Guru Mata Pelajaran

Drs. Tutut Jarwanto

## SILABUS PEMBELAJARAN

SATUAN PENDIDIKAN : SMK KARYA RINI  
 PROGRAM STUDI KEAHLIAN : Tata BusanadanAkomodasiPerhotelan  
 MATA PELAJARAN : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 KELAS/SEMESTER : X/2  
 STANDAR KOMPETENSI : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya  
 ALOKASI WAKTU : 12 x 45 menit (6 TM)

Kompetensi Dasar	Indikator	NILAI KARAKTER	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	ALOKASI WAKTU			Sumber/ Bahan/Alat
						TM	PS	PI	
6.1. 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"> <li>Melakukan teknik menyundul bola</li> <li>Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri (nilai keberanian, percaya diri dan tanggung jawab )</li> </ul>	Keberanian Percaya diri Tanggung jawab Disiplin	<b>Permainan Sepak Bola</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teknik Menyundul</li> <li>Bermain sepak bola dengan pola penyerangan sederhana berdasarkan prinsip gerakan yang tersusun, operan langsung, dan mencari ruang kosong.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi berdasarkan nilai kerja sama, kejujuran dan semangat.</li> </ul>	Tes perbuatan	6			Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA kelas X, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996  Stop watch, pluit, bola, lapangan sepak bola, corong

Kompetensi Dasar	Indikator	NILAI KARAKTER	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	ALOKASI WAKTU			Sumber/ Bahan/Alat
						TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik smash dan block (nilai keberanian, percaya diri dan tanggung jawab )</li> <li>Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri (nilai keberanian, percaya diri dan tanggung jawab )</li> </ul>	Keberanian Percaya diri Tanggung jawab Disiplin	<b>Permainan bola voli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gerakan teknik smash</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Setelah melakukan pemanasan, secara klasikal melakukan latihan gerakan smash tanpa bola</li> <li>Secara bergantian berlatih melakukan smash dengan bola diumpun semi. Caranya dengan <b>awalan</b> 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. <b>Tolakan</b>; jarak tolakan dengan bola sejangkauan tangan. <b>Memukul bola</b> ayunkan tangan pukul belakang bola, bungkukkan togok, tangan terbuka, siku lurus</li> <li>Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi berdasarkan nilai kerja sama, kejujuran, semangat dan percaya diri</li> </ul>	Tes perbuatan	6			<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA kelas X, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Lapangan Bola Voli, pluit, bola banyak karena banyak permintaan</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan keterampilan Lay-up kanan (nilai keberanian, percaya diri dan tanggung jawab )</li> <li>Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi</li> </ul>	Keberanian Percaya diri Tanggung jawab Disiplin	<b>Permainan bola basket :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teknik lay up shot.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Secara klasikal berlatih langkah kaki lay up kanan dari sikap diam, jalan dan berlari</li> <li>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 gerakanya</li> </ul>	Tes perbuatan	6			<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA kelas X, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Stop watch, pluit, lapangan bola basket, bola, corong</p>

Kompetensi Dasar	Indikator	NILAI KARAKTER	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	ALOKASI WAKTU			Sumber/ Bahan/Alat
						TM	PS	PI	
	nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri (nilai keberanian, percaya diri dan tanggung jawab )			<p>permainan 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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara bergantian siswa berlatih langkah lay up kanan tanpa awalan ke arah ring</li> <li>• Secara bergantian siswa berlatih langkah lay up kanan, diawali dribble di tempat dilanjutkan lay up ke arah ring</li> <li>• Secara bergantian siswa berlatih dribble sambil berlari dilanjutkan lay up kanan ke arah ring</li> <li>• Bermain bola basket 5 on 5 dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>					
7.1. Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dalam nomor lari jarak menengah (nilai keberanian, percaya diri dan tanggung jawab )</li> </ul>	Keberanian Percaya diri Tanggung jawab Disiplin	<b>Atletik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nomor lari jarak menengah 800 meter dan 1500 meter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah pemanasan secara berkelompok berlatih lari jarak menengah dengan interval training 5-8 kali untuk jarak 100M</li> <li>• Secara bergantian siswa berlatih lari jarak menengah dengan fartlek training (lari perlahan diselingi sprint, lari naik turun tangga)</li> </ul>	Tes perbuatan	6			<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA kelas X, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996</p> <p>Stop watch, pluit</p>

Kompetensi Dasar	Indikator	NILAI KARAKTER	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	ALOKASI WAKTU			Sumber/ Bahan/Alat
						TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik nomor lompat jauh gaya menggantung (Hang Style) (nilai keberanian, percaya diri dan tanggung jawab )</li> </ul>	Keberanian Percaya diri Tanggung jawab <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Lompat jauh gayamenggantung (Hang Style)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Secara bergantian siswa melakukan latihan tolakan tanpa awalan, 1, 3, 5, 7, 9 dan 11 langkah awalan.</li> <li>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.</li> </ul>				Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA kelas X, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996  Stop watch, pluit, bak pasir, meteran,	

## SILABUS PEMBELAJARAN

SATUAN PENDIDIKAN : SMK KARYA RINI  
 PROGRAM STUDI KEAHLIAN : Tata BusanadanAkomodasiPerhotelan  
 MATA PELAJARAN : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 KELAS/SEMESTER : X/2  
 STANDAR KOMPETENSI : 1. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya  
 ALOKASI WAKTU : 4 x 45 menit (2 TM)

Kompetensi Dasar	Indikator	NILAI KARAKTER	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber/ Bahan/Alat																						
						TM	PS	PI																							
8.1 Mempraktikkan berbagai bentuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai kejujuran, tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung (nilai keberanian, percaya diri dan tanggung jawab )</li> </ul>	Bergayahidupsehat, kerjakeras, disiplin, jujur, percayadiri, mandiri, menghargaikaryadanprestasi orang lain	<b>Latihan Kebugaran</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan daya tahan kerja jantung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Secara klasikal siswa berlatih lari dengan jarak menengah atau lari 10 menit</li> <li>Secara berkelompok siswa berlatih lari menggunakan metode interval training dengan jarak diatas 2400 meter</li> <li>Secara berpasangan siswa berlatih skiping dengan waktu antara 5 – 10 menit</li> </ul>	Tes perbuatan	2			Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA kelas X, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996																						
8.2 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"> <li>Mengklasifikasikan hasil tes kebugaran untuk menentukan derajat kebugaran (nilai keberanian, percaya diri dan tanggung jawab )</li> <li>Membuat laporan hasil tes kebugaran jasmani (nilai keberanian, percaya diri dan</li> </ul>	Keberanian Percaya diri Tanggung jawab Disiplin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Klasifikasi hasil tes daya tahan kerja jantung berdasarkan tes cooper lari 12</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2">Hasil KM 12Menit</td> </tr> <tr> <td>TK</td> <td>PA</td> </tr> <tr> <td>KS</td> <td>&lt; 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>&gt; 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>&lt; 1.53</td> </tr> <tr> <td>K</td> <td>1.53 – 1.83</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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Secara berkelompok melakukan tes cooper / lari 12 menit yang dilakukan bergantian</li> <li>Membuat laporan kelompok tentang hasil tes kerja jantung berdasarkan tabel yang berlaku.</li> </ul>	Tes perbuatan	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																														

Kompetensi Dasar	Indikator	NILAI KARAKTER	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber/ Bahan/Alat						
						TM	PS	PI							
	tanggung jawab )		<table border="1"> <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>&gt; 2.65</td> </tr> </table>	SD	1.85 – 2.16	B	2.17 – 2.64	BS	> 2.65						
SD	1.85 – 2.16														
B	2.17 – 2.64														
BS	> 2.65														

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Suyatmin, SE.M.MPar  
NIP. NIP.

Seman,  
Guru Mata Pelajaran

Drs. Tutut Jarwanto

# JADWAL MENGAJAR

SMK KARYA RINI YHI KOWANI SLEMAN

KOMPETENSI KEAHLIAN AKOMODASI PERHOTELAN

JAM KE-	JAM	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU	
1	07.00-07.45	Upacara			XI/TB	Piket Perpustakaan	PIKET HARIAN	
2	07.45-08.30	Upacara	X/TB	X/API	XI/AP2			
3	08.30-09.15	Upacara	X/TB	X/API	XI/AP2			
4	09.15-10.00	Upacara	X/TB	X/API				
10.00-10.15								
5	10.15-11.00					PIKET PERPU STAKA AN		
6	11.00-11.45							
7	11.45-12.30							
12.30-12.45								
8	12.45-13.30					PIKET PERPU STAKA AN		
9	13.30-14.15							
10	14.15-15.00							

**Guru Pembimbing Lapangan**

Drs. Tutut Jarwanto  
NUPTK. 3435740641200002

**Guru Mata Pelajaran**

Naibuk  
NIM. 12601249008



**FORMAT OBSERVASI  
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN  
OBSERVASI PESERTA DIDIK**

---

NAMA MAHASISWA : Naibuk PUKUL : 10.30 WIB  
 NO MAHASISWA : 12601249008 PRAKTIK : SMK KARYA RINI  
 TGL. OBSERVASI : 8 Agustus 2015 FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)/ Kurikulum 2013	KTSP mulai beralih pada kurikulum, akan tetapi kurikulum tetap yang utama dalam pembelajaran olahraga
	2. Silabus	Menggunakan silabus dalam mengajar
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	RPP digunakan setiap mengajar
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Guru memberi salam, menanyakan kabar, berdoa, mengabsen. Kemudian member umpan balik tentang tugas yang telah diberikan
	2. Penyajian materi	Guru menyampaikan materi
	3. Metode pembelajaran	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab dan memberikan tugas.
	4. Penggunaan bahasa	Menggunakan bahasa Indonesia
	5. Penggunaan waktu	Efektif dan efisien
	6. Gerak	Guru berdiri pada saat menjelaskan pelajaran
	7. Cara memotivasi siswa	Memberikan masukan-masukan kepada siswa yang bersifat membangun
	8. Teknik bertanya	Disela-sela menjelaskan materi dan proses pembelajaran guru bertanya kepada siswa
	9. Teknik penguasaan kelas	Dilakukan dengan cara memberikan penjelasan secara perorangan bagi siswa yang kurang jelas
	10. Penggunaan media	Papan tulis prototype
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Setelah menjelaskan materi guru mempersilahkan siswa untuk mengerjakan soal
	12. Menutup pelajaran	Diakhiri dengan evaluasi, pemberian tugas, pengumuman, berdoa
C	Perilaku siswa	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Siswa afektif dalam mengikuti pembelajaran maupun tugas
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Siswa sopan dan ramah

Yogyakarta, 8 Agustus 2015

Mengetahui

sleman, Agustus 2015

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs, Tutut Jarwanto

Naibuk

NUPTK 3435740641200002

NIM 12601249008



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/MAGANG III

F02

untukmahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH / LEMBAGA : SMK KARYA RINI YHI KOWANI

NAMA SISWA : Naibuk

ALAMAT SEKOLAH / LEMBAGA: JL. Laksda Adisucipto 86

NO. MAHASISWA : 123601249008

GURU PEMBIMBING : Drs.Tutut Jarwanto

FAK / JUR / PRODI : FIK/POR/PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Saryono,M.Or

### MINGGU KE-1

No	Hari/Tanggal	MateriKegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin,10 Agustus 2015 07.00-07.45 WIB	Upacara bendera	Upacara bendera rutin dilaksanakan setiap hari senin di halaman balai kunthi, diikuti oleh seluruh warga sekolah dan tim ppl uny.	Siswa masih banyak yang bicara sendiri dan bahkan pada saat berlangsungnya upacara bendera masih ada siswa yang pingsan.	Harus ada guru yang menjaga di belakang baris siswa.
	08.00-09.00 WIB	Penyerahan mahasiswa ppl uny di SMK Karya Rini YHI	Penyerahan resmi mahasiswa ppl uny oleh Ibu Widjningsih selaku	waktu penyerahan guru pembimbing tidak hadir	

	<p>09.15-09.45 WIB</p> <p>10.00-12.00 WIB</p> <p>Selasa, 11 Agustus 2015 07.00-08.30 WIB</p>	<p>KOWANI Yogyakarta</p> <p>Rapat pembagian jadwal piket</p> <p>Rapat OSIS</p> <p>Praktek mengajar di kelas X/TB</p>	<p>DPL pamong ke kepala sekolah, diikuti oleh seluruh maha siswa ppl uny dan guru pembimbing lapangan masingmasing prodi. Diikuti oleh seluruh tim ppl uny dengan hasil masing-masing dapat jadwal piket perpustakaan dan menjaga gerbang yangtidak bertabrakan dengan jadwal mengajar.</p> <p>Diikuti seluruh anggota OSIS, guru dan mahasiswa PPL uny membahas persiapan untuk meyambut HUT RI ke-70 1.Lombah upacara bendera. Dan lain-lain.</p> <p>Mendampingi bpk Tutut mengajar di kelas X/TB. Materi yang di ajarkan yaitu keburan jasmani.</p>	<p>waktu itu.</p> <p>Kurang memperhatikan dan pada akhirnya banyak yang bertanya setelah rapat selesai.</p> <p>Banyak siswa yang asyik bicara sendiri dan kurang memperhatikan sehingga siswa tidak tau apa tanggungjawab dia.</p> <p>Banyak siswa yang tidak serius mengikuti pelajaran tersebut, bahkan ada siswa yang asyik main HP dan duduk.</p>	<p>Harus memperhatikan ketika ada orang yang berbicara.</p> <p>Lebih memperhatikan lagi dan menghargai orang yang bicara</p> <p>Lebih tegas lagi dan sebelum memulai pelajaran di harapkan siswa mengumulkan HP supaya tidak ada siswa yang asyik sendiri main</p>
--	--	--	--	---	--

	08.30-10.00 WIB	Praktek mengajar di kelas XI/TB	Mendampingi bapak Tutut mengajar XI?TB. materi yang di ajarkan kebugaran jasmani	Masih banyak siswa yangasyik main Hp pada saat mata pelajaran berlangsung	hp pada saat pelajaran berlangsung  Lebihtegas lagi dalam mengajar
	10.15-11.30 WIB	Pelatihan upacara 17 agustus	Melatih PBB pada siswa untuk persiapan memperingati HUT RI ke-70	Banyak siswa yang mengelu akibat panas terik matahari.	
	Rabu, 12 agustus 2015 07.00-0.8.30 WIB	Prektek mengajar di kelas X/AP2	Mendampingi bapak tutut mengajar kebugaran jasmani. 1.sit up 2.pus Up	Banyak siswa yang tidak mau melakukan passing Bawah. Bahkan masih ada siswa yang asyik ngobrol sama temanya	Lebih memperhatikan lagi siswa yang kuarangaktif dan kalau bisa di beri sangsi.
	08.30-10.00 WIB	Praktek mengajar di kelas X/TB	Mendampingi bapak Tutut mengajar teknik dasar passing bawah	Banyak siswa yang tidak tertarik dalam permainan bola voli.	

10.30-11.30 WIB	Pelatihan upacara 17 agustus	Persiapan PBB untuk menyambut HUT RI ke-70 diikuti seluruh siswa yang bertugas sebagai penggerak bendera	Siswa banyak haus dan lelah	Belajarlah untuk sabar.
11.45-12.30 WIB	Rapat OSISI	Diikuti oleh seluruh anggota OSIS dan dimasing tim ppl uny untuk membahas persiapan menyambut HUT RI ke-70	Anggota OSIS ada yang belum ikut pada saat rapat	Diharapkan kerjasamanya dalam merencanakan suatu kegiatan.
Kamis, 13 agustus 2015 07.00-08.30 WIB	Praktek mengajar	Mendampingi bpk tutut mengajar di kelas XI/AP2. Materi yang diajarkan yaitu teknik dasar passing bawah	Banyak siswa yang duduk	
08.30-10.00 WIB	Praktek mengajar	Mendampingi bpk Tutut mengajar di kelas XI/TB. Materi yang diajarkan yaitu teknik dasar passing atas	Kurang antusias siswa dalam mengikuti olahraga voli	Lebih baik pembelajarannya di mulai dengan permainan
12.00-14.00 WIB	Takziah	Takziah kerumah duka yaitu bapak Topo di berbah. Orang tua beliau telah di panggil maha kuasa pada hari kamis malam	Tidak tau jalan arah tempat menuju rumah bapak topo.	Minta petunjuk dari orang lain

	<p>Jumat, 14 Agustus 2015 07.00-08.00</p> <p>08.00-10.00 WIB</p> <p>10.00-11.30 WIB</p> <p>Sabtu, 14 Agustus 2015 07.00-08.00 WIB</p>	<p>Persiapan lomba yang di adakan di SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta</p> <p>Lomba upacara bendera</p> <p>Pelatihan PBB</p> <p>Peringatan HUT RI ke-70 berupa senam masal</p>	<p>Persiapan lomba yang diikuti seluruh siswa dan guru2 di SMK karya Rini. Lomba ini untuk memperingati HUT RI ke- 70</p> <p>Mahasiswa PPL UNY mendampingi dan ikut berpartisipasi menjadi juri dalam lomba upacara bendera yang wajib diikuti oleh tiap kelas di SMK karya Rini.</p> <p>Mendampingi dan melatih kelompok khususnya yang penggerak bendera untuk persiapan upacara HUT RI ke-70</p> <p>Diikuti seluruh siswa,guru,karyawan SMK Karya Rini. Seluruh keluarga besar YHI KOWANI,anak2 TK karyawan karya rini dan mahasiswa PPL UNY diselenggarakan di halaman</p>	<p>Kuarang antusias siswa dalam persiapan perlombahan ini</p> <p>Kurang persiapan siswa dalam mengikuti lomba tersebut.</p> <p>Banyak siswa yang kelelahan</p> <p>Kurang persiapan dalam kegiatan senam massal.</p>	<p>Seharusnya siswa mempersiapkan air minum</p> <p>Seharusnya kerjasama dengan mahasiswa PPL UNY dengan siswa SMK karya Rini.</p>
--	---	---	--	---	---

08.30-10.30 WIB	Lomba untuk memeriahkan HUT RI ke-70	Balai KUNTHI. Mahasiswa PPL UNY mendampingi dan ikut berpartisipasi dalam lomba. Adapun lomba yang dilakukan yaitu : 1.lomba kethek ogleng : 2.lomba Estafet air.	Kurang banyak kegiatan perlombahanya	Semoga tahun depan dipersipkan games yang banyak supaya rame dan seruh.
11.00.12.30 WIB	Latihan PBB	Mendampingi dan melatih kelompok yang penggerak bendera	Siswa banyak yang bosan dan capek	

**MINGGU KE-2**

No.	Hari/Tanggal	MateriKegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	<p>Senin, 17 Agustus 2015 07.00- 09.00 WIB</p> <p>10.00-12.00 WIB</p> <p>Selasa,18 Agustus 2015 07.00-08.00 WIB</p>	<p>Upacara HUT RI ke-70</p> <p>Persiapan RPP</p> <p>Konsultasi sam guru pembimbing</p>	<p>Diikuti oleh seluruh siswa, guru, karyawan dan keluarga besar SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta. Dilaksanaka di halaman Blai Kunthi. Setelah upacar, dilanjutkan dengan penyerahan hadiah kepada pemenang lomba.</p> <p>Mencari sumber atau materi untuk membuat RRP dan mempersiapkan bahan yang akan di ajarkan</p> <p>RPP yang suda dibuat apakah sudah benar dan apakah sudah lengkap.</p>	<p>Ada siswa yang pingsan dan masih sangat minim obat atau bantuan medis untuk menangani siswa yang pingsan</p> <p>Kurang lengkap media yang akan di ajarkan</p> <p>Media kurang lengkap</p>	<p>Di bawah keruang UKS kemudian siswa yang pingsan langsung di baringkan, tidak lama kemudia siswa tersebut sadar dn lalu diberi minum air Teh</p> <p>Lebih berusa lagi dalam meyiapkan materi atau media</p> <p>Lebih di persiapkan lagi media untk pembelajaran</p>

08.30-10.00 WIB	Praktek mengajar di kelas X/TB	Materi yang di ajarkan permainan bola besar yaitu teknik dasar servis bawah, tujuan utama adalah siswa mampu melakukan teknik dasar pservis bawah.	Siswa masih banyak yang malas mengikuti pembelajaran tersebut.	Di perbanyak games supaya siswa tidak malas dan bosan.
18.00-21.00 WIB	Persiapka RPP	Menyiapkan materi yang akan di ajarkan dan media pembelajarannya juga.	Kurang tegas	Lebih tegas lagi pada saat proses belajar mengajar suaya siswa lebih disiplin
Rabu, 19 Agustus 2015 07.00-08.30 WIB	Konsultasi sama guru pembimbing	RPP yang sudag jadi apakah sudah lengkap.	Masih ada yang kurang yaitu lampiran penilaian	Membuat lampiran penilaian setiap mempersiapkan RPP
08.20-10.00 WIB	Persiapan RPP	Membuat RPP yang akan di ajarkan hari kamis tanggal 20	Media harus cari di google dan waifi tidak ada di kos.	Pergi kekampus cari materi karna di kampus ada waifi kampus.
19.00-23.00 WIB	Persiapan RPP	Melanjutkan persiapan RPP untuk yang akan di ajarkan hari kamis tanggal 20	Bingung terlalu banyak media yang harsu di lampirkan	
Kamis, 20 Agsutus 2015	Konsultasi sama guru	Menanyakan RPP yang sudah di	Lampiran nama siswa.	

07.00-08.15 WIB	pembimbing	persiapkan apakah sudah lengkap.		
08.30-10.00 WIB	Praktek mengajar	Mata pelajaran yang akan di ajarkan kepada mahasiswa kelas XI/TB yaitu senam lantai teknik dasar Roll depan. Tujuan utama siswa mampu melakukan gerakan Roll depan.	Banyak siswa yang tidak mau melakukan gerakan Roll depan.	Saya langsung yang membatu siswa dalam melakukan gerakan roll depan.
10.15-11.30 WIB	Membantu siswa menyelesaikan masalah pribadinya	Siswa cerita tentang masalah yang dia hadapi saat dia masuk sekolah di SMK Karya rini. Dia banyak ketidak cocokan dengan temanya.	Sering di buli sama teman satu kelas dengan dia	Tidak perlu kamu hiraukan bulian orang, kamu masuk sekolah di SMK karya Rini ini untuk menuntut ilmu bukan mendengarkan ocehan orang tentang kamu.
Jumat, 21 agustus 2015 07.00-11.15 WIB	Piket perpustakaan	Membantu siswa dalam belajar di perpus dan membatu siswa yang mau meminjam buku dan mengsi nama siswa yang meminjam buku di perpustakaan	Siswa jarang masuk keperpustakaan.siswa lebih memili jajan di luar sekolah dibandingkan masuk ke perpus untuk membaca buku	Belajarlah memanfaatkan waktu untuk belajar dan membaca buku di perpusa.
19.00-23.00 WIB	Persipakan RPP	Menyusun RPP senam lantai	Tidak dapat media	

	<p>Sabtu, 22 Agustus 2015 08.00-09.00 WIB</p> <p>09.15-09.00 WIB</p>	<p>Bimbingan sama guru pembimbing</p> <p>Persiapan RPP</p>	<p>untuk yang akan di ajarkan di kelas X/TB</p> <p>Membahas pembelajaran yang akan di ajarkan dan RPP yang sudah di buat.</p> <p>Meyusun RPP yang akan di ajarkan untuk kelas berikutnya. Salah satu materi yang diperispkan adalah permainan bola voli</p>	<p>Kurang media</p>	<p>Harus menyiapkan media supaya siswa tidak bingung pada saat mejelaskannya.</p>
--	--	--	---	---------------------	---

**MINGGU KE-3**

No.	Hari/Tanggal	MateriKegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 24 Agustus 2015 07.00 – 7.45 WIB	Upacara benderab	Upacara bendera rutin di laksanakan setiap hari senin di halaman Balai Kunthi, diikuti seluruh wara sekolah dan PPL UNY	Ada siswa yang pingsan pada saat berlangsungnya upacara bendera	
	08.00-14.00 WIB	Piket menjaga gerbang	Piket menunggu tamu dan melihat siswa yang yang terlambat dan bolos pada saat jam pelajaran berlangsung.	Masih banyak siswa yang terlambat.	Bagi siswa tyang terlambat harus di beri sangsi suaya jerah.
	18.00-23.00 WIB	Persiapan RPP	Menyeiapkan materi yang akan di ajarkan dan merevisi kembali RPP yang telah di ajarkan	Media yang sangat sulit di siapkan.	
	Selasa, 25 agustus 2015 07.00-08.15 WIB	Konsultasi sama guru pembimbing	Mengkonsultasikan RPP yang telah disiapkan	Masih ada yang kurang lengkap yaitu media.	Harus ada medianya.
	08.30-10.00 WIIB	Praktek mengajar	Memberikan pelayanan mengajar di kelas X/TB. Materi yang di ajarkan yaitu gerakan senam lanatai hands stand.	Siswa masih ada yang belum berani melakukan gerakan hands stand.	Siswa melakukan gerakan hands stand dengan cara di bantu.

14.00-21.00 WIB	Persiapan RPP	Menyiapkan materi atau media untuk pengajaran berikutnya. Dan menyusun RPP dengan materi yang ada.		
Rabu, 26 agustus 2015 07.00-08.30 WIB	Praktek mengajar	Memberikan pelayanan mengajar di kelas X/API. Materi yang di ajarkan yaitu gerakan senam lantai sikap lilin	Kurang semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran tersebut	Di awali dengan games supaya siswa lebih semangat dan tidak bosan.
10.00-11.30 WIB	Fotocopy data siswa SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta	Memfotokopy data-data pribadi siswa SMK Karya Rini YHI KOWANI Yogyakarta di salah satu tempat print dekat sekolah SMK karya Rini.		
18.00-22.00 WIB	Persiapan RPP	Menyusun RPP yang akan di ajarkan besok hari kamis tanggal 27 agustu 2015 di kelas XI/AP2	Media kurang	Harus mendowlod di Google.
Kamis, 27 agustus 2015 07.00-08.30 WIB	Praktek mengajar	Memberi pelayanan mengajar di kelas XI/AP2 dengan materi yaitu permainan bola basket teknik dasar pverhead pass	Bola basket tidak ada	Hanya menggunakan bola voli supaya belajar mengajar berjalan dengan baik.
08.30-10.00 WIB	Konsultasi sama guru pembimbing	Materi yang telah diajarkan apakah sudah lengkap	Belum di isi nama siswa di lampiran penilaian	

	11.00-14.00 WIB	Perisapan RPP	Merevisi RPP yang sudah di nilai sama guru pembimbing		
	Jumat, 28 agustus 2015 07.00-11.45 WIB	Piket perpustakaan	Membantu siswa mengisi daftar nama siswa yang meminjam buku di perpustakaan tersebut	Siswa jarang masuk di perpustakaan untuk membaca buku.	Sekolah lebih tegas lagi kepada siswa, bagaimana cara siswa bisa belajar mandiri. Atau lebih menghargai waktu.
	Sabtu, 29 agustus 2015 08.00-11.00 WIB	Persiapan RPP	Menyiapkan media dan merevisi RPP yang sudah di ajarkan	Media kuranglempak	Harus mendownload di google medianya

**MINGGU KE-4**

<b>No.</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>MateriKegiatan</b>	<b>Hasil</b>	<b>Hambatan</b>	<b>Solusi</b>
1.	Senin, 31 Agustus 2015 07.00 – 7.45 WIB  08.00-15.00 WIB	Upacara bendera  Piket menjaga SMK Karya Rini	Upacara bendera rutin di laksanakan setiap hari senin di halaman Balai Kunthi, diikuti seluruh warga sekolah dan PPL UNY  Menjaga dan menunggu tamu yang datang. Melihat siswa yang bolos pada saat jam pelajaran berlangsung.	Ada siswa yang pingsan pada saat upacara bendera berlangsung  Ada tamu yang datang tapi tidak melapor	Siswa yang pingsan bawah ke ruang UKS  Tamu harap melapor.
2.	Selasa, 1 September 2015 08.30 – 10.00 WIB  13.30-15.00 WIB	Praktek mengajar	Memberi pelayanan mengajar di kelas X/TB. Materi yang di ajarkan yaitu olahraga Atletik start jarak pendek 100 meter	Siswa kurang semangat mengikuti pembelajaran tersebut	Guru melakukan pengambilan nilai dan akhirnya antusias siswa kembali dan siswapun semangat mengikuti pembelajaran tersebut

	<p>11.45-14.00 WIB</p> <p>Rabu, 2 September 2015</p> <p>08.30 – 10.00 WIB</p> <p>18.00 – 23.00 WIB</p>	<p>Melatih PBB</p> <p>Praktek mengajar</p> <p>Persiapan RPP</p>	<p>Seruh seluruh siswa kelas X mengikuti latihan BPP di halaman sekolah.</p> <p>Memberi pelayanan mengajar di kelas X/API.materinya yaitu teknik dasar passing bawah.</p> <p>Mencari materi dan menyiapkan media pembelajaran yang akan di ajarkan di kelas XI/AP2 permainan bola voli</p>	<p>Banyak siswa yang belum bisa mengikuti gerakan PBB</p> <p>Siswa ada yang sudah bisa melakukan passing bawah dan ada juga yang belum bisa</p> <p>Sulit untuk mencari media</p>	<p>Dilatih dan di arahkan kemudian diberikan contoh seperti apa itu gerakan PBB yang benar.</p> <p>Memberikan contoh bagaimana cara melakukan passing bawah yang baiak dan benar</p> <p>Mencari di google</p>
4.	<p>Kamis, 3 September 2015</p> <p>07.00 – 08.30 WIB</p>	<p>Praktek mengajar</p>	<p>Memberikan pelayanan pembelajaran di kelas XI/AP2. Materi yang di ajarkan yaitu teknik dasar passing bawah</p>	<p>Ada siswa yang belum bisa melakukan passing bawh</p>	

	10.00-12.00 WIB	Merekap nilai siswa	Mengisi nilai siswa yang sudah ikut ujian paraktek	Masih ada nilai siswa yang paling rendah	Guru memberikan tugas untuk memperbaiki nilai siswa tersebut
5.	Jum'at, 4 September 2015 07.00 – 11.00 WIB	Piket perpustakaan	Untuk membantu siswa mencari buku yang akan dibacar atau di pelajari dan membantu siswa mengisi daftar nama siswa yang meminjam buku.		
6.	Sabtu, 5 September 2015 08.00 – 10.00 WIB	Merevisi RPP	Merekap ulang RPP yang yang sudah di ajarkan kesiswa dan mengisi nilai siswa di RPP.		

**MINGGU KE-5**

No.	Hari/Tanggal	MateriKegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 7September 2015 08.00 – 14.00 WIB	Piket	Piket mengisi nama tamu dan melihat siswa yang bolos pada saat jam pelajaran berlangsung.	Siswa ada yang bolos di saat jam p Elajaran berlangsung	Di laporkan ke wali kelas siswa yang bolos pada saat jam pelajaran berjalan
2.	Selasa, 8september 2015 08.30 – 10.00 WIB  10.00 –12.00 WIB  Rabu, 9 september 2015 0700-08.30 WIB	Praktek mengajar  Persiapan RPP  Praktek mengajar	Memberikan pelayan mengajar di kelas X/TB. Materi yang di ajarkan yaitu senam lantai gerakan kayang  Merevisi RPP yang sudah di ajarkan dalam praktek mengajar  Membematerikan pelayanan mengajar di kelas X/API. Materi yang di ajarkan yaitu servis bawah, passing atas, passing bawah	Siswa masih ada yang belum bisa mlakukan gerakan kayang	Siswa harsu di bantu oleh guru pada saat melakukan gerakan kayang

	Kamis, 10 september 2015 08.00-10.30 WIB	Menyusun laporan	Menyusun laporan PPL dan mencari tahu cara membuat laporan individu	Kurang paham cara membuatlaporan	Mencari panduan di perpustakaan untuk menjadi contoh cara membuatlaporan yangbaik dan benar
--	--	------------------	---	-------------------------------------	---

Yogyakarta,12September 2015

Mengetahui,

Dosen PembimbingLapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

Saryono, M.Or  
NIP.19811021 2006041 001

Drs, Tutut Jarwanto  
NIPUK.3435 7406 4120 0002

Naibuk  
NIM. 12601249008

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)BOLA VOLI**

**Satuan Pendidikan :SMK KARYA RINI**

**Mata Pelajaran :Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
(Penjasorkes)**

**Kelas/Semester :XI/1 (Ganjil)**

**Alokasi Waktu :2x45 Menit**

**Materi Pokok :Permainan Bola Voli Passing Atas**

**A.Satandar Kompetensi:**

- 1.1 Memparktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**B.Kompetensi Dasar:**

- 1.2 mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai serta nilai kerjasam,kejujuran,menghargai,semangat dan percaya diri

**C.Indikator.**

- 1.2.1 Melakukan passing atas dengan teknik yang benar
- 1.2.2 Melakukan dasar teknik passing atas dengan menggunakan bola
- 1.2.3 Melakukan passing atas dengan baik dan benar
- 1.2.4 Bermain dengan peraturan yang di modifikasi

**D. Tujuan Pemelajaran:**

- 1.siswa dapat melakukan teknik dasar passing atas dengan baik dan benar

**E.Materi Pembelajaran:**

- ❖ Permainan Bola voli passing atas

Cara melakukan passing atas

1.persiapan berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan,posisi lengan agak di tekuk di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk atau corongkan di depan atas wajah.

2.Gerakan,dorongkan kedua lengan kearah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat.

3. Akhir gerakan tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, pandangan mengikuti arah gerakan bola.

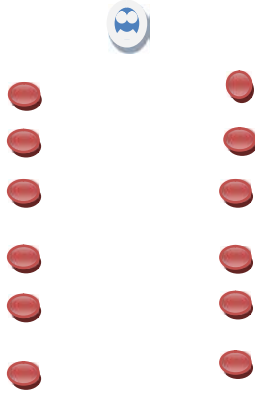
Gambar:

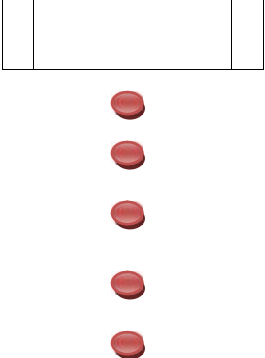


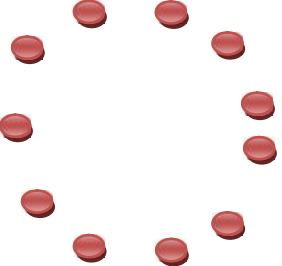
Teknik dasar cara melakukan Passing atas







	<p><b>Elaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik memahami passing atas yang benar di tempat</li> <li>• Peserta didik menampilkan gerakan passing atas yang benar dengan bergarak</li> <li>• Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi dilandasi</li> </ul> <p><b>Konfirmasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dapat membuat kesimpulan passing atas yang</li> </ul>	<p>Kejujuran,sem angkat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p> <p>Kejujuran,sem angkat,percaya</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Klasikal:</b> Cara melakukan passing atas.</p> <p>1.persiapan berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan,posisi lengan agak di tekuk di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk atau corongkan di depan atas wajah.</p> <p>2.Gerakan,dorongkan kedua lengan kearah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat.</p> <p>3.Akhir gerakan tumit terangkat dari lantai ,pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus,pandanag mengikuti arah gerakan bola.</p> <p><b>Individu</b> Ket:</p>	<p>65 Menit</p> <p>10 Menit</p>
--	--	--	--	---------------------------------

	<p>sudah disampaikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memberikan penjelasan dan motivasi bagi peserta didik yang belum menguasai passing atas yang benar dan memberi pujian bagi siswa yang sudah menguasai.</li> <li>Mengevaluasi atau post test peserta didik dalam melakukan passing atas dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi peserta didik dapat membuat kesimpulan teknik passing atas yang sudah disampaikan</li> </ul> <p><b>3.Kegiatan Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan,berbaris,tugas-tugas,evaluasi proses pembelajaran,berdoa dan bubar.</li> </ul>	<p>diri,tanggung jawab,disiplin</p> <p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p>	<p>Siswa mampu melakukan passing atas dengan melewatkan bolah kenet berindividu dan kemudian guru memberikan penilaian kepada siswa satu persatu.</p> <p>Ket: Net</p> <p>Siswa</p>  <p>Klasikal : Melakukan pendinginan (cooling down) Siswa membuat satu lingkaran kemudian,kemudian siswa bernyanyi sambil tepuk tangan.</p> <p>Ket: Guru=  Siswa= </p> 	<p>10 Menit</p>
--	---	--	---	-----------------

**Bahan/SumberBelajar/Media:**

- Alat/bahan : Bola voli,Net,Pluit.
- SumberBelajar : Muhajir. 1997. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMA. Jakarta : Erlangga. Hal 6 – 10

**F. Penilaian**

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator pencapaian kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Instrumen
<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <p>Melakukan teknik dasar Passing atas.</p> <p><b>Aspek efektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin,semangat,sopan santun,tanggung jawab.</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <p>Mengetahui bentuk Latihan teknik dasar passing atas</p>	<p>Tes praktik (kinerja)</p> <p>Tes obsevasi</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar passing atas</p> <p>Posisi tubuh yang benar saat melakukan passing atas</p> <p>Kerja sama,kejujuran,menghargai, Semangat.</p>

**Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Passing Atas**

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
Teknik dasar passing atas dengan baik dan benar	1.Sikap awal pada saat melakukan passing atas?	1-4	
	2.Gerakan ayunan tangan pada saat melakukan passing atas?	1-4	
	3.Ketepatan perkenaan tangan pada saat melakukan passing atas?	1-4	
Jumlah Nilai			

Jumlah Skor Maks:12

**Rubik Penilaian Pengamatan teknik passing atas**

Indikator	Perilaku yang diharapkan	Skor	Nilai
Teknik dasar passing atas	1.Kerja sama	1-3	
	2.kejujuran	1- 3	
	3.Menghargai	1- 3	
	4.Semangat	1-3	
Jumlah nilai		12	

Jumlah Skor maks:12

**Rubik Penilaian Pemahaman Konsep teknik passing atas**

Indikator			
Teknik dasar sikap atau posisi kaki,tangan,lengan pada saat melakukan passing atas	1.Jelaskan sikap awal pada saat melakukan passing atas?	1-3	
	2.Bagaimana posisi kaki pada saat melakukan passing atas?	1-3	
	3.Apa kesulitan anda pada saat melakukan passing atas?	1-3	
Jumlah Nilai		<b>9</b>	

Jumlah skor maks:9

Yogyakarta,3 September2015

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa PPL

Suyatmin, SE, M.MPar Drs. Tutut Jarwanto

Naibuk

NIP.

NUPTK 3435740641200002 NIM12601249008

**LEMBAR PENILAIAN**

**a. Pengamatan Unjuk Kerja (Psikomotor)**

Mengamati teknik dalam melakukan passing atas

Berikan tanda cek pada yang sudah di sediakan, setiap siswa menunjukkan gerakan/teknik dalam melakukan passing atas

Tiap gerakan melakukan unjuk kerja di ceklis mendapatkan nilai 1-4

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50\%$$

**PEDOMAN/KRITERIA**

**1. ASPEK PSIKOMOTOR ( UNUK KERJA )**

**KRITERIA PENILAIAN**

**1. Sikap awal passing atas**

- Posisi pertama berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu,
- Posisi kedua salah satu kaki berada didepan
- Posisi ketiga berat badan bertumpu pada tapak kaki bagian depan.
- Lutut ditekuk dengan badan merendah.

**2. Sikap Pelaksanaan/Gerakan Ayunan tangan**

- Kedua tangan agak ditekuk pada siku maupun pergelangan tangan
- Tangan berada sedikit diatas dahi.

**3. Ketepatan perkenaan tangan**

- Perkenaan bola pada permukaan ruas jari-jari tangan terutama ruas pertama dan kedua
- Dominan yang mendoong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah.
- Agar bola dapat memantul dengan baik kemudia bola didorong dengan menggerakkan pergelangan tangan diikuti dengan meluruskan siku.

**Pedoman Penilaian:**

Skor 1: Jika pernyataan diatas dapat di jawab dengan benar maka akan mendapatkan skor nilai

- 1 :Kurang baik= 1
- 2 : Cukup baik = 2
- 3: Baik = 3
- 4 : Sangat baik = 4

- penilaian proses teknik dasar passing atas (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal	Gerakan Ayunan	Ketepatan perkenaan	Jml	Nilai
----	------------	------------	----------------	---------------------	-----	-------



	Martatama P.																		
25	Severianus Hendra Putra																		
26	Sandra Dwi Ristanti																		
27	Sebastian Satrio Bagus W																		
28	Septi Wulandari																		
29	Shanie Amara																		
30	Tutik Sumiartiningsih																		
31	YazintaIntan Varista L																		
32	Yunita Dea Jovita																		
33	Yusnia Arindi																		
34	Jusuf Wudy Mahendra																		
35	Putri Anggraeny																		
36	Vika Pratama																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																			

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50\%$$

**b. Tes Sikap (Afektif)**

Penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat.

**Mengamati Sikap Afektif**

Mengamati teknik dalam melakukan passing atas

Berikan tanda cek pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diterapkan. Setiap perilaku yang di ceklis mendapatkan nilai 1- 3

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30\%$$

## 2.PENILAIAN SIKAP (Afektif)

### ➤ PENILAIAN KRITERIA

- 1) Kerja sama :Dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan teman
- 2) Kejujuran :Mengetahui perbuatan yang salah pada saat mengikuti pelajaran
- 3) Menghargai :Sesama teman dan guru pada saat mengikuti pelajaran olahraga maupun mata pelajaran laiannya
- 4) Semangat :Semangat dalam mengikuti pelajaran olahraga bola voli

### ➤ Pedoman

- |      |   |                                |
|------|---|--------------------------------|
| Skor | 1 | =Menunjukkan sikap cukup baik  |
|      | 2 | =Menunjukkan sikap baik        |
|      | 3 | =Menunjukkan sikap sangat baik |

1. Percaya diri saat melakukan teknik passing atas
2. Disiplin saat mengikuti pembelajaran olahraga bola voli
3. Kerjasama dengan teman pada saat melakukan passing bawah
4. Tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran olahraga bola voli

### Skor

- 1 :Kurang baik  
2 :Cukup Baik

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai												NA
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.	Ichwan Cahyo Baskoro													
2.	Irvan Noor H.J													
3.	Isna Rohimatunnisa													
4.	Iswanti													
5.	Johan Pramono													
6.	Kristin Widiastuti													
7.	Kurniawan Adi P.													
8.	Lila Ardyani													
9.	Muhamat Alan F													
10.	Mahdela Kasyiva													



**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) :9**

3 :Baik

4 :Sangat

baik

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksima}} \times 30\%$$

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

**Kuis/Embedded test kognitif**

Jelaskan secara singkat tentang passing atas

*Keterangan :*

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban siswa,dengan rentang nilai antara Is.d  
4

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20\%$$

**3.PENILAIAN ASPEK KOGNETIF (PENGETAHUAN)**

SOAL ESSAY.....!!!!

➤ **Kriteria penilaian/kunci jawaban**

**1) Jelaskan sikap awal passing atas?**

1. Posisi pertama berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu,
- 2.Posisi kedua salah satu kaki berada didepan
- 3.Posisi ketiga berat badan bertumpu pada tapak kaki bagian depan.
- 4.Lutut ditekuk dengan badan merendah.

**2) Bagaimana posisi kaki pada saat melakukan passing atas?**

- 1.Posisi kaki terbuka selebar bahu
- 2.Posisi salah satu kaki berada didepan
- 3.Lutut ditekuk badan merendah
- 4.Posisi kaki rileks

**3) Apa kesulitan anda saat passing atas?**

- 1.Posisi tangan tidak membentuk corong
- 2.Tangan/jari tangan tidak lentur
- 3.Perkenaan jari tangan ke bola tidak tepat

**Pedoman Nilai:**





1.	Ichwan Cahyo Baskoro						
2.	Irvan Noor H.J						
3.	Isna Rohimatunnisa						
4.	Iswanti						
5.	Johan Pramono						
6.	Kristin Widiastuti						
7.	Kurniawan Adi P.						
8.	Lila Ardyani						
9.	Muhamat Alan F						
10.	Mahdela Kasyiva						
11.	Mega Adelia						
12.	Melinda Dwi K						
13.	Monica Sendhi P						
14.	Muhammad Riza F						
15.	Novianti						
16.	Novianti Adi Saputro						
17.	Nurul Afriani						
18.	Prasetyo						
19	Ria Satriani						
20	Rifky Aldo F.						
21	Risang Danar Santika S						

22	Riskiyani Astuti						
23	Ristanty Isya S						
24	Robertur Anom Martatama P.						
25	Severianus Hendra Putra						
26	Sandra Dwi Ristanti						
27	Sebastian Satrio Bagus W						
28	Septi Wulandari						
29	Shanie Amara						
30	Tutik Sumiartiningsih						
31	YazintaIntan Varista L						
32	Yunita Dea Jovita						
33	Yusnia Arindi						
34	Jusuf Wudy Mahendra						
35	Putri Anggraeny						
36	Vika Pratama						
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}} \times 20$$

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa=**

Nilai tes unjuk kerja + Nilai obsevasi + Nilai kuis
---

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 4 – 50%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 3 – 30%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 2 – 20%

- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara  $= 1 - 20\%$

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP) SENAM LANTAI

**Santunan Pendidikan : SMK KARYA RINI**

**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)**

**Kelas/Semester : XI/1 Ganjil**

**Alokasi Waktu : 2x45 Menit**

**Materi Pokok : Senam lantai roll depan**

#### **A. Standar Kompetensi :**

- 1.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman

#### **B. Kompetensi Dasar:**

- 1.2 Mampukttikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri dan kerjasama.

#### **C. Indikator**

- 1.2.1 Melakukan rangkaian gerakan roll depan dengan menggunakan bantuan alat
- 1.2.2 Melakukan rangkaian roll depan dengan teknik yang benar
- 1.2.3 Melakukan Rangkaian gerakan roll depan dengan sikap (Tengkuk, Punggung, Pinggang, dan Panggul bagian belakang)
- 1.2.4 Bermain dengan peraturan yang di modifikasi



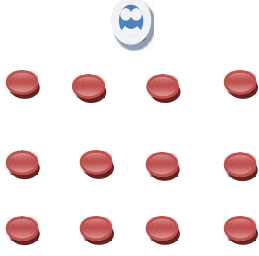

#### **D. Tujuan Pembelajaran:**

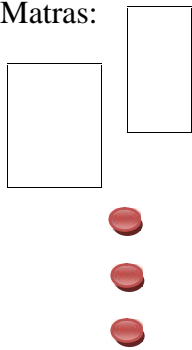
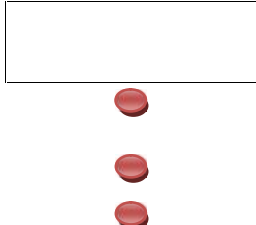
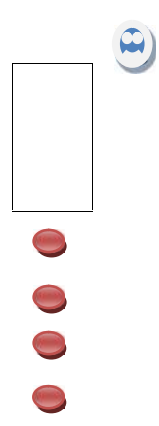
1. Siswa dapat melakukan teknik dasar rangkaian gerakan roll depan

#### **E. Materi Pembelajaran:**

- ❖ Senam lantai:
  - Roll depan
- Sikap awal: sikap permulaan jongkok, kedua tangan menemu pada matras selebar bahu, kedua kaki diliuruskan, siku tangan ditekuk, kepala dilipat samai dagu menyentu dada.
- Sikap pelaksanaan: Mengguling kedepan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki dilipat rapat pada dada.
- Sikap akhir: kedua tangan melepaskan tumuan dari matras, penegang mata kaki dan berusaha bangun kemudia kembali posisi sperti jongkok atau berdiri.

## Kegiatan Pembelajaran

Ket	KEGIATAN PEMBELAJARAN	NILAI	PENGORGANISASIAN	
		KARAKTER	PESERTA	
1	<p>1. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Berbaris, berdoa, presensi</li><li>Apersepsi: Menjelaskan roll depan dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li><li>Motivasi: Peserta didik menjelaskan bagaimana gerakan roll depan dan permainan dengan perturan yang dimodifikasi</li><li>Pemanasan dengan permainan:</li></ul> <p>2. Kegiatan Inti Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Peserta didik memahami rangkaian gerakan Roll depan</li><li>Peserta didik dapat melakukan rangkaian gerakan roll depan dengan sikap awalan sampai dengan sikap akhir</li></ul>	<p>Kejujuran, semangat, percaya diri, tanggung jawab, disiplin</p>	15 Menit	
		<p>Kejujuran, semangat, percaya diri, tanggung jawab, disiplin</p>	<p>Klasikal: Peserta didik dibariskan dengan formasi 3 bersaf</p> <p>Ket: Guru= </p> <p>Siswa= </p>  <p>Individu: Dalam kegiatan eksplorasi, guru.</p> <p>Melakukan teknik dasar roll depan</p> <p>1. Sikap awal :</p> <p>1 Sikap permulaan jongkok</p> <p>2. kedua tangan menepu pada matras dan tangan dibuka selebar bahu</p> <p>4. kedua kaki di luruskan dan siku tangan ditekuk</p> <p>4. Kepala dilipat sampai dahu menyentu dada.</p> <p>Ket: Siswa= </p>	

	<p><b>Elaborasi</b></p> <p>Dalam kegiatan elaborasi, guru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan teknik rangkaian gerak roll depan yang benar dan tepat.</li> <li>• Peserta didik menampilkan gerakan roll depan dengan benar dengan bergerak.</li> <li>• Melakukan dengan bentuk peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul> <p><b>Konfirmasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dapat membuat kesimpulan roll depan yang sudah disampaikan.</li> <li>• Memberikan penjelasan dan motivasi bagi Peserta didik yang belum menguasai rangkaian roll depan yang benar dan memberi pujian bagi siswa yang sudah menguasai.</li> <li>• Mengevaluasi atau post test peserta didik dalam melakukan roll depan dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p> <p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p>	<p>Matras:</p>  <p><b>Ket:</b>Siswa melakukan gerakan rangkaian roll depan bergantian</p>  <p>Klasikal</p> <p><b>Ket:</b> Siswa mampu melakukan roll depan dengan bergantian dan kemudian guru memberikan penilaian satu persatu.</p>  <p>Klasikal</p>	<p>10 Menit</p>
--	---	---	---	-----------------

	<b>3. Kegiatan Penutup</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar</li> </ul>	Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin	Melakuka pendinginan (cooling down)  Berbaris dua bersaf kemudian hadap kanan, siswa memijit punggung temanya dengan cara bergantian.	10 Menit
--	---	---	---	----------

**Alat/Bahan/Sumber Belajar/Media:**

- Alat/bahan : Ruang terbuka atau halaman sekolah yang datar dan aman ,Matras
- Sumber Belajar : Muhajir. 1997. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMA. Jakarta : Erlangga. Hal 6 – 10

**F. Penilaian**

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator pencapaian kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> Melakukan teknik dasar menggerakkan roll depan.  <b>Aspek efektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin,estetika toleransi dan Keluwesan</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> Mengetahui bentuk Latihan teknik dasar gerakan roll depan	Tes praktik (kinerja)  Tes obsevasi  Tes tertulis	Tes kinerja  Pilihan ganda/uraian singkat  Lembar observasi	Lakukan teknik dasar gerakan tubuh pada saat melakukan roll depan  Gerakan tubuh yang benar saat melakukan gerakan roll depan  Kerja sama,kejujuran,menghargai, semangat

**Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Senam lantai roll depan**

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
-----------	--------------------	------	-------

Teknik dasar gerakan roll depan dengan baik dan benar	1.Sikap awal pada saat melakukan roll depan	1-4	
	2.Gerakan ayunan kaki pada saat melakukan roll depan	1-4	
	3.ketepatan gerakan pada saat melakukan roll depan	1-4	
Jumlah Nilai		12	

Jumlah Skor Maks:12

### Rubik Penilaian Pengamatan Sikap Senam lantai Roll depan

Indikator	Perilaku yang diharapkan	Skor	Nilai
Teknik dasar gerakan kedua kaki dan lengan	1.Kerja sama	1-3	
	2.Kejujuran	1-3	
	3.Menghargai	1-3	
	4. semangat	1-3	
Jumlah nilai		12	

Jumlah Skor maks:12

### Rubik Penilaian Pemahaman Konsep Gerak dalam Senam lantai Roll depan

Indikator			
Teknik dasar gerakan kak,tangan,lengan pada saat melakukanroll depan	1.Jelaskan gerakan sikap awal pada saat melakukan roll depan?	1-3	
	2.Bagaimana posisi kaki pada saat melakukan roll depan?	1-3	
	3.Apa kesulitan anda pada saat melakukan roll depan?	1-3	
Jumlah Nilai		<b>9</b>	

Jumlah skor maks:9

Yogyakarta,20 Agustus 2015

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa PPL

Suyatmin, SE, M.MParDrs. Tutut Jarwanto  
NIP.

NUPTK 3435740641200002

Naibuk  
126012490

## LEMBAR PENILAIAN

### a. Pengamatan Unjuk Kerja (Psikomotor)

Mengamati teknik dasar dalam melakukan roll depan

Berikan tanda cek pada yang sudah di sediakan, setiap siswa menunjukkan gerakan/teknik dalam melakukan roll depan

Tiap gerakan melakukan unjuk kerja di ceklis mendapatkan nilai 1-4

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50\%$$

### 1. PENILAIAN KETERAMPILAN (Psikomotor)

- Pedoman Kriteria Penilaian Keterampilan

1. Sikap awal

- Jongkok
- Kedua tangan menepu ke matras
- Tangan dibuka selebar bahu
- Kedua kaki diluruskan

2. Sikap pelaksanaan

- Siku tangan di tekuk, kepala di lipat sampai dagu menyentu dada
- Mengguling kedepan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki di lipat rapat pada dada.
- Landasan adalah seluruh pundak

3. Sikap akhir pelaksanaan sikap lilin

- Kedua tangan melepaskan tumpuan dari matras
- Penegang mata kaki dan berusaha bangun
- Kemudian kembali seperti jongkok atau berdiri

**1:** Jika pernyataan diatas dapat di jawab dengan benar maka akan mendapatkan skor nilai

- 1 : Kurang baik = 1
- 2 : Cukup baik = 2
- 3 : Baik = 3
- 4 : Sangat baik = 4

➤ penilaian proses teknik dasar roll depan (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Sikap pelaksanaan					Sikap Akhir					Skor	Nilai Akhir
		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4			
1.	Adhimuktinindya P.S			v					v					v			9	37,5
2.	Anita Wulandari			v					v					v			10	41,6
3.	Arfirda Bayu Insani			v					v					v			9	37,5
4.	Dewi Futria S			V					v					v			9	37,5
5	Dewi Setiawati			v					v					v			10	41,6
6	Elita Nur S		v						v					v			8	33,3

7	Ghaida Puspa W.H		v			v			v			9	37,5	
8	Hana Rossyika D		v			v			v			9	37,5	
9	Indri Hidayati	v				v			v			8	33,3	
10	Lina Widyawati		v			v				v		10	41,6	
11	Marian Yuniati		v				v			v		10	41,6	
12	Monica Charolina F			v			v				v	12	50,0	
13	Nabilah Rizqi A		v			v				v		9	37,5	
14	Nor Aini		v				v				v	8	33,3	
15	Novita Hadi			v			v				v	10	41,6	
16	Resa Rosalinda			v			v				v	10	41,6	
17	Rianita Pitriyani		v				v				v	9	37,5	
18	Rona Nur A		v				v				v	9	37,5	
19	Soleha		v				v				v	9	37,5	
20	Windha Nurhidayati		v					v				8	33,3	
21	Yulanda Mega P		v				v				v	9	37,5	
22	Weles Miyant			v			v				v	10	41,6	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>														

- Pengamatan Sikap (Afektik)

Mengamati gerakan-gerakan dalam melakukan senam lantai roll depan

Berikan tanda cek pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di ceklis mendapatkan nilai 1-3

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

## 2. PENILAIAN SIKAP (Afektif)

### ➤ PENILAIAN KRITERIA

- 1) Kerja sama : Dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan teman
- 2) Kejujuran : Mengetahui perbuatan yang salah pada saat mengikuti pelajaran
- 3) Menghargai : Sesama teman dan guru pada saat mengikuti pelajaran olahraga maupun mata pelajaran lainnya
- 4) Semangat : Semangat dalam mengikuti pelajaran senam lantai roll depan

### ➤ Pedoman

- |      |   |                                |
|------|---|--------------------------------|
| Skor | 1 | =Menunjukkan sikap cukup baik  |
|      | 2 | =Menunjukkan sikap baik        |
|      | 3 | =Menunjukkan sikap sangat baik |

1. Percaya diri saat melakukan teknik dasar roll depan
2. Disiplin saat mengikuti pembelajaran senam lantai roll depan
3. Kerjasama dengan teman pada saat melakukan roll depan

4. Tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran senam lantai roll depan

**Skor**

1 :Kurang baik

2 :Cukup Baik

3 :Baik

4 :Sangat baik

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai												NA	
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.	Adhimuktinindya Pramita Setyaning			v			v			v			v	12	40
2.	Anita Wulandari			v			v			v			v	12	40
3.	Afirda Bayu Insani		v				v			v		v		10	33,3
4.	Dewi Fitria Setyawati			v		v				v			v	11	36,6
5	Dewi Setiawati			v			v			v			v	12	40
6	Elita Nur sabela			v		v			v				v	10	33,3
7	Ghaida Puspa Wahyu Haifah			v			v			v		v		11	36,6
8	Hana Rossyika Dewi			v		v				v			v	11	36,6
9	Indri Hidayati		v			v				v			v	10	33,3
10	Lina Widyawati			v			v			v			v	12	40
11	Marina Yuniati			v		v				v		v		10	33,3
12	Monika Charolina Friandika			v			v			v			v	12	40
13	Nabila Rizqi Aprilya			v		v				v		v		10	33,3
14	Nor Aini			v											
15	Novita hadi			v		v			v				v	10	33,3
16	Resa Rosalinda			v			v			v			v	12	40
17	Rianita Pitriyani			v		v				v			v	11	36,6
18	Rona Nur Aeni			v			v		v				v	11	36,6
19	Soleha		v			v				v			v	10	33,3



1.	Adhimuktinindya Pramita Setyaning		v		v		v	9	20
2.	Anita Wulandari		v		v		v	9	20
3.	Afirda Bayu Insani	v			v		v	8	17,7
4.	Dewi Fitria Setyawati		v		v		v	9	20
5	Dewi Setiawati		v	v		v		7	15,5
6	Elita Nur sabela		v		v	v		8	17,7
7	Ghaida Puspa Wahyu Haifah		v		v	v		8	17,7
8	Hana Rossyika Dewi		v		v		v	9	20
9	Indri Hidayati		v		v	v		8	17,7
10	Lina Widyawati		v	v		v		7	15,5
11	Marina Yuniati		v		v	v		8	17,7
12	Monika Charolina Friandika		v		v		v	9	20
13	Nabila Rizqi Aprilya		v	v		v		7	15,5
14	Nor Aini		v	v		v		7	15,5
15	Novita hadi		v		v	v		8	17,7
16	Resa Rosalinda		v		v	v		8	17,7
17	Rianita Pitriyani		v	v		v		7	15,5
18	Rona Nur Aeni		v	v		v		7	15,5
19	Soleha		v	v		v		7	15,5
20	Windha Nurhidayati		v	v			v	8	17,7
21	Yulanda Mega Puspita		v	v			v	8	17,7
22	Welas Miyati		v	v			v	8	17,7
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 9</b>									

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20\%$$

## 2. Rekapitulasi Penilaian kelas XI /TB

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor 50	Afektif 30	Kognitif 20			
1.	Adhimuktinindya Pramita Setyaning	37,5	40	20	97,5	98	SB
2.	Anita Wulandari	41,6	40	20	101,6	100	SB
3.	Afirda Bayu Insani	37,5	33,3	17,7	88,5	89	SB
4.	Dewi Fitria Setyawati	37,5	36,6	20	90,8	91	B
5.	Dewi Setiawati	41,6	40	15,5	97,1	97	SB
6.	Elita Nur sabela	33,3	33,3	17,7	84,3	85	B
7.	Ghaida Puspa Wahyu Haifah	37,5	36,6	17,7	91,9	92	SB
8.	Hana Rossyika Dewi	37,5	36,6	20	94,1	95	SB
9.	Indri Hidayati	33,3	33,3	17,7	84,3	85	B
10.	Lina Widayawati	41,6	40	15,5	97,1	97	SB
11.	Marina Yuniati	41,6	33,3	17,7	92,6	93	SB
12.	Monika Charolina Friandika	50	40	20	110	100	SB
13.	Nabila Rizqi Aprilya	37,5	33,3	15,5	86,3	87	B
14.	Nor Aini	33,3	33,3	15,5	82,1	82	B
15.	Novita hadi	41,6	33,3	17,7	92,6	93	SB
16.	Resa Rosalinda	41,6	40	17,7	99,3	99	SB
17.	Rianita Pitriyani	37,5	36,6	15,5	89,6	90	SB
18.	Rona Nur Aeni	37,5	36,6	15,5	89,6	90	SB
19	Soleha	37,5	33,3	15,5	89,6	90	SB

20	Windha Nurhidayati	33,3	33,3	17,7	84,3	85	B
21	Yulanda Mega Puspita	37,5	33,3	17,7	88,5	89	SB
22	Welas Miyati	41,6	40	17,7	99,3	99	SB
Nilai Rata-rata							

**Nilai akhir yang diperoleh siswa=**

Nilai tes unjuk kerja + Nilai obsevasi + Nilai kuis
---

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

**Santuan Pendidikan :SMK KARYA RINI**

**Mata Pelajaran :Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)**

**Kelas/Semester :X/1 Ganjil**

**Alokasi Waktu :2x45 Menit**

**Materi Pokok :Senam lantai Hands Stand**

## **A.Standar Kompetensi :**

- 1.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri kerjasama,tanggung jawab dan menghargai teman

## **B.Kompetensi Dasar:**

- 1.2 Mempaktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri dan kerjasama.

## **C.Indikator**

- 1.2.1 Melakukan rangkaian gerakan hands stand dengan menggunakan bantuan alat
- 1.2.2 Melakukan rangkaianhands stand dengan teknik yang benar
- 1.2.3 Melakukan Rangkaian gerakan hands stand dengan baik
- 1.2.4 Bermain dengan peraturan yang di modifikasi

## **D.Tujuan Pembelajaran:**

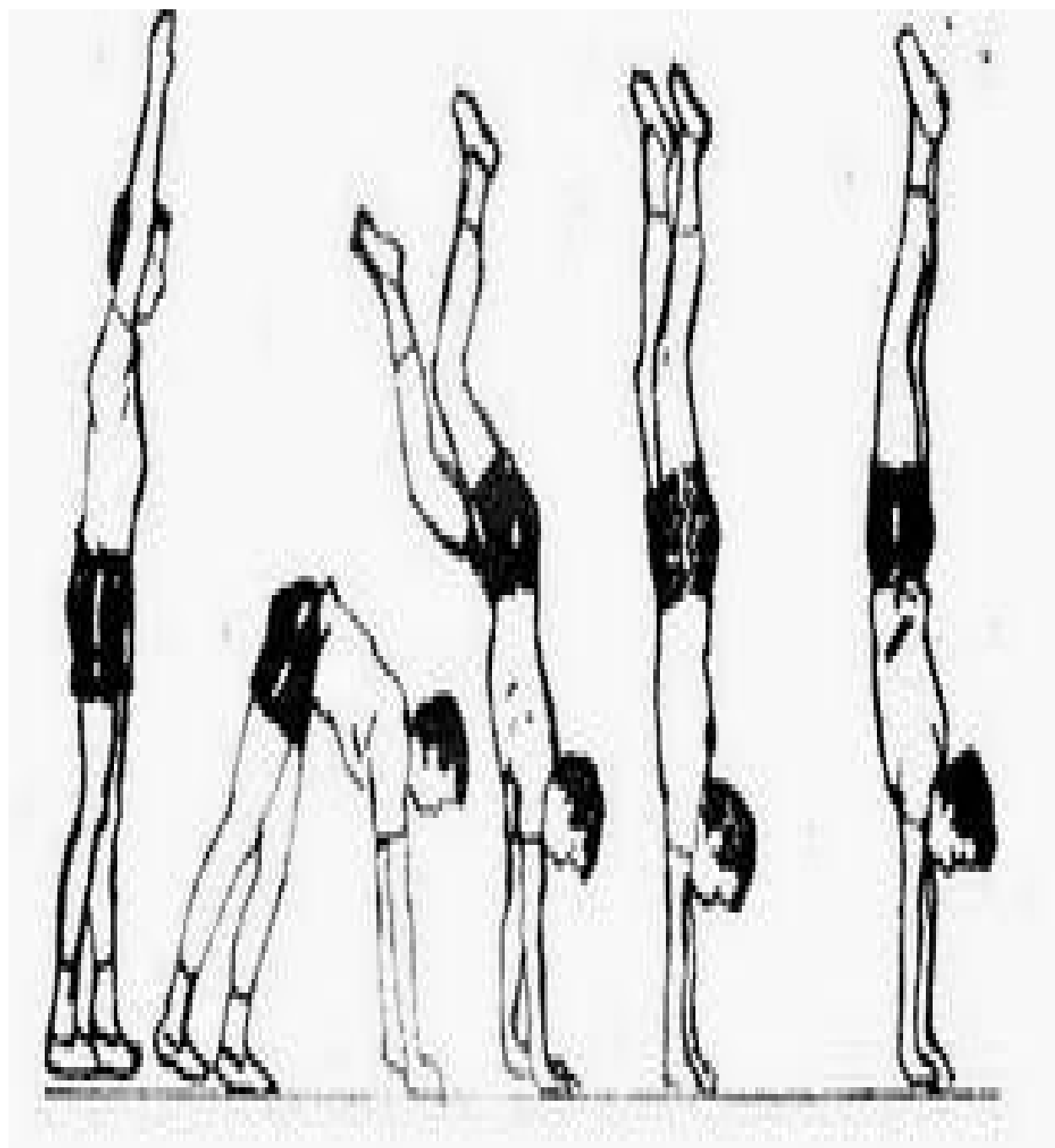
1. Siswa dapat melakukan teknik dasar rangkaian gerakan hands stand
















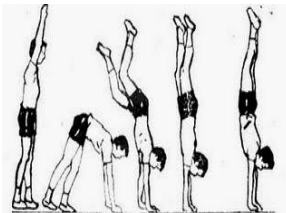
## **E.Materi Pembelajaran:**

- ❖ Senam lantai:
  - Hands stand

Cara melakukan hands stand:

- 1.Sikap permulaan berdiri tegak, salah satu kaki sedikit ke depan.
  - 2.Bungkukkan badan, tangan menumpu pada matras selebar bahu lengan keras, pandangan sedikit ke depan, pantat didorong setinggi-tingginya, tungkai depan bengkok sedang tungkai belakang lurus.
  - 3.Ayunkan tungkai belakang ke atas, kencangkan otot perut.
  - 4.Kedua tungkai rapat dan lurus merupakan satu garis dengan badan dan lengan, pandangan diantara tumpuan tangan, badan dijulurkan ke atas.
- Keseimbangan



Ket	KEGIATAN PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	PENGORGANISASIAN	
			PESERTA	WAKTU
1.	<p><b>1.Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, presensi</li> <li>• Apersepsi:Menjelaskan hands stand dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> <li>• Motivasi:Peserta didik menjelaskan bagaimana gerakan dan permainan dengan perturan yang dimodifikasi</li> <li>• Pemanasan dinamis</li> </ul>	Kejujuran,semangat ,percaya diri,tanggung, disiplin.	<p>Peserta didik dibariskan dengan formasi dua bersyaf.</p> <p>Ket :</p> <p>Guru = </p> <p>Siswa= </p> <p></p> <p>   </p> <p>   </p> <p>   </p>	15 Menit
	<p><b>2.Kegiatan Inti</b></p> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik memahami rangkaian gerakan hands stand.</li> <li>2. Peserta didik dapat melakukan rangkaian gerakan hands stand dengan sikap awal sampai dengan sikap akhir.</li> </ol> <p><b>Elaborasi</b></p> <p>Dalam kegiatan elaborasi,guru:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik melakukan teknik rangkaian gerakan hands stand yang benar dan tepat.</li> </ol>	Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin.	<p>Individu:</p> <p>Dalam kegiatan eksplorasi,guru.</p> <p>Melakukan teknik dasar hands stand.</p> <p>Dari sikap awal,sikap pelaksanaan dan sikap akhir.</p> <p></p> <p>Klasikal:</p> <p>Cara melakukan hands stand</p> <p>Ket:</p>	65 Menit

	<p>2. Peserta didik menampilkan gerakan hands stand dengan baik dan benar dengan bergerak.</p> <p>3. Melakukan dengan bentuk peraturan yang dimodifikasi.</p> <p><b>Konfirmasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dapat membuat kesimpulan hands stand yang sudah disampaikan.</li> <li>• Memberikan penjelasan dan motivasi bagi Peserta didik yang belum menguasai rangkaian hands stand yang benar dan memberi pujian bagi siswa yang sudah menguasai.</li> <li>• Mengevaluasi atau post test peserta didik dalam melakukan hands stand dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Kegiatan Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar</li> </ul>	<p>Kejujuran,semangat ,percaya diri,tanggung, Disiplin</p> <p>Kejujuran,semangat ,percaya diri,tanggung,d isiplin</p>	<p>Siswa= ●</p> <p>Siswa melakukan gerakan rangkaian hands stand bergantian</p> <div data-bbox="970 458 1225 543" style="border: 1px solid black; width: 160px; height: 34px; margin: 0 auto;"></div> <div data-bbox="1075 543 1117 675" style="text-align: center;"> <p>●</p> <p>●</p> <p>●</p> </div> <p>Klasikal</p> <p>Ket:</p> <p>Siswa mampu melakukan hands stand dengan bergantian dan kemudian guru memberikan penilaian satu persatu.</p> <div data-bbox="963 1248 1257 1465" style="text-align: center;"> </div> <p>Klasikal</p> <p>Melakukan pendinginan (cooling down)</p> <p>Berbaris dua bersaf kemudian hadap kanan, siswa memijit punggung temanya dengan cara bergantian</p>	<p>10 Menit</p> <p>10 Menit</p>
--	--	---	--	---------------------------------

**Alat/Bahan/SumberBelajar/Media:**

- Alat/bahan : Ruang terbuka atau halaman sekolah yang datar dan aman ,Matras
- SumberBelajar : Muhajir. 1997. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMA. Jakarta : Erlangga. Hal 6 – 10

**F. Penilaian**

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator pencapaian kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Instrumen
<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <p>Melakukan teknik dasar menggerakkan hands stand.</p>	Tes praktik (kinerja)	Tes kinerja	Lakukan teknik dasar gerakan tubuh pada saat melakukan hands stand
<p><b>Aspek Kognitif</b></p> <p>Mengetahui bentuk Latihan teknik dasar gerakan hands stand</p>	Tes obsevasi	Pilihan ganda/uraian singkat	Gerakan tubuh yang benar saat melakukan gerakan hands stand
<p><b>Aspek efektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin,estetika toleransi dan keluwesan</li> </ul>	Tes tertulis	Lembar observasi	Kerja sama,kejujuran,mengh argai, semangat

**Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Senam lantai hands stand**

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
Teknik dasar geraka hands stand dengan baik dan benar	1.Sikap awal pada saat melakukan hands stand	1-4	
	2.Gerakan ayunan kaki pada saat melakukan hands stand	1-4	
	3.ketepatan gerakan pada saat melakukan	1-4	

	hands stand		
Jumlah Nilai		12	

Jumlah Skor Maks:12

**Rubik Penilaian Pengamatan Sikap Senam lantai hands stand**

Indikator	Perilaku yang diharapkan	Skor	Nilai
Teknik dasar gerakan kedua kaki dan lengan	1.Kerja sama	1-3	
	2.Kejujuran	1-3	
	3.Menghargai	1-3	
	4. semangat	1-3	
Jumlah nilai		12	

Jumlah Skor maks:12

**Rubik Penilaian Pemahaman Konsep Gerak dalam Senam lantai hands stand**

Indikator			
Teknik dasar gerakan kak,tangan,lengan pada saat melakukanroll depan	1.Jelaskan gerakan sikap awal pada saat melakukan hands stand ?	1-3	
	2.Bagaimana posisi kaki pada saat melakukan hands stand	1-3	
	3.Apa kesulitan anda pada saat melakukan hands stand?	1-3	
Jumlah Nilai		<b>9</b>	

Jumlah skor maks:9

Yogyakarta,25 Agustus 2015

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa PPL

Suyatmin, SE, M.MParDrs. Tutut Jarwanto

Naibuk

NIP.

NUPTK 3435740641200002

12601249008

## LEMBAR PENILAIAN

### a. Pengamatan Unjuk Kerja (Psikomotor)

Mengamati teknik dasar dalam melakukan hands stand

Berikan tanda cek pada yang sudah di sediakan, setiap siswa menunjukkan gerakan/teknik dalam melakukan hands stand

Tiap gerakan melakukan unjuk kerja di ceklis mendapatkan nilai 1-4

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50\%$$

### 1. PENILAIAN KETERAMPILAN (Psikomotor)

- Pedoman Kriteria Penilaian Keterampilan

1. Sikap awal

- Berdiri tegak
- Salah satu kaki sedikit ke depan
- Bungkukkan badan
- Tangan menumpu pada matras selebar bahu

2. Sikap pelaksanaan

- Lengan di keraskan
- Pandangan sedikit kedepan.
- Pantat sedikit di dorong setinggi-tingginya
- Tungkai depan bengkok sedangkan tungkai belakang lurus

3. Sikap akhir pelaksanaan hands stand

- Ayunkan tungkai ke belakang
- Kencangkan otot perut
- Kedua tungkai rapat dan lurus merupakan satu garis dengan badan dan lengan
- Pandangan di antara tumpuan tangan dan badan di julurkan ke atas

**1:** Jika pernyataan diatas dapat di jawab dengan benar maka akan mendapatkan skor nilai

- 1 :Kurang baik= 1
- 2 : Cukup baik = 2
- 3: Baik = 3
- 4 : Sangat baik = 4

penilaian proses teknik hands stand depan (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal	Sikap pelaksanaan	Sikap Akhir	Skor	Nilai
----	------------	------------	-------------------	-------------	------	-------



25	Riana Okta Mayangsari																		
26	Riska Wida Kurnia																		
27	Rizky Amelia Putri																		
28	Rizky Febriani																		
29	Sevilla Audrie C																		
30	Sinta Uke Risah M																		
31	Siti Aisyah Fauziyyah																		
32	Talia Gian Charisty																		
33	Tenri Mareta Saputri																		
34	Tyas Rismawati																		
35	Uswatum Hasanah																		
36	Wahyuningsih																		
37	Yuli Setyaningsih																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																			

- Pengamatan Sikap (Afektik)

Mengamati gerakan-gerakan dalam melakukan senam lantai hands stand

Berikan tanda cek pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di ceklis mendapatkan nilai 1-3

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

## 2. PENILAIAN SIKAP (Afektif)

### ➤ PENILAIAN KRITERIA

- 1) Kerja sama : Dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan teman
- 2) Kejujuran : Mengetahui perbuatan yang salah pada saat mengikuti pelajaran
- 3) Menghargai : Sesama teman dan guru pada saat mengikuti pelajaran olahraga maupun mata pelajaran lainnya
- 4) Semangat : Semangat dalam mengikuti pelajaran senam lantai hands stand

### ➤ Pedoman

- Skor 1 = Menunjukkan sikap cukup baik  
 2 = Menunjukkan sikap baik

3 =Menunjukkan sikap sangat baik

1. Percaya diri saat melakukan teknik dasar hands stand
2. Disiplin saat mengikuti pembelajaran senam lantai hands stand
3. Kerjasama dengan teman pada saat melakukan roll depan
4. Tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran senam lantai hands stand

**Skor**

1 :Kurang baik

2 :Cukup Baik

3 :Baik

4 :Sangat baik

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai												NA
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.	Allnia Gita Candra Kirana													
2.	Amilda Krisnawati													
3.	Anita Deva Maharani													
4.	Aureliya Ayu Dea Natalia													
5	Bernadeta Dwiki Anggraeni													
6	Delta Ayu Purnama Sari													
7	Dita Nurmawati													
8	Dwi Atnasari													
9	Erika Fitri Oktavia													
10	Fajar Mega Tursilawati													
11	Fajar Yonti Pratiwi													
12	Farida													
13	Flona Dirdhania A													
14	Hanifah Nurul Huda P													

15	Jhayusta Eka Nur F																																		
16	Kharisma Fatwa Gozali																																		
17	Kofifah Khoirunnisa																																		
18	Laely Nisfiyatul W																																		
19	Milenia Astari W																																		
20	Novitasari																																		
21	Nunik Nur khasana																																		
22	Nurzakiyah M																																		
23	Nurhayah Elviani Putri S																																		
24	Ramadhani Puspita Ayu																																		
25	Riana Okta Mayangsari																																		
26	Riska Wida Kurnia																																		
27	Rizky Amelia Putri																																		
28	Rizky Febriani																																		
29	Sevilla Audrie C																																		
30	Sinta Uke Risah M																																		
31	Siti Aisyah Fauziyyah																																		
32	Talia Gian Charisty																																		
33	Tenri Mareta Saputri																																		
34	Tyas Rismawati																																		
35	Uswatum Hasanah																																		
36	Wahyuningsih																																		
37	Yuli Setyaningsih																																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) :9</b>																																			

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 30%

Jumlah skor maksimal

**b. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

**Kuis/Embedded test kognitif**





28	Rizky Febriani																																		
29	Sevilla Audrie C																																		
30	Sinta Uke Risah M																																		
31	Siti Aisyah Fauziyyah																																		
32	Talia Gian Charisty																																		
33	Tenri Mareta Saputri																																		
34	Tyas Rismawati																																		
35	Uswatum Hasanah																																		
36	Wahyuningsih																																		
37	Yuli Setyaningsih																																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 9</b>																																			

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 20%

Jumlah skor maksimal

## 2. Rekapitulasi Penilaian kelas X /TB

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor or 50	Afektif 30	Kognitif 20			
1.	Allnia Gita Candra Kirana						
2.	Amilda Krisnawati						
3.	Anita Deva Maharani						
4.	Aureliya Ayu Dea Natalia						
5.	Bernadeta Dwiki Anggraeni						
6.	Delta Ayu Purnama Sari						
7.	Dita Nurmawati						
8.	Dwi Atnasari						

9.	Erika Fitri Oktavia						
10.	Fajar Mega Tursilawati						
11.	Fajar Yonti Pratiwi						
12.	Farida						
13.	Flona Dirdhania A						
14.	Hanifah Nurul Huda P						
15.	Jhayusta Eka Nur F						
16.	Kharisma Fatwa Gozali						
17.	Kofifah Khoirunnisa						
18.	Laely Nisfiyatul W						
19	Milenia Astarti W						
20	Novitasari						
21	Nunik Nur khasana						
22	Nurzakiyah M						
23	Nurhayah Elviani Putri S						
24	Ramadhani Puspita Ayu						
25	Riana Okta Mayangsari						
26	Riska Wida Kurnia						
27	Rizky Amelia Putri						
28	Rizky Febriani						
29	Sevilla Audrie C						
30	Sinta Uke Risah M						
31	Siti Aisyah Fauziyyah						

32	Talia Gian Charisty						
33	Tenri Mareta Saputri						
34	Tyas Rismawati						
35	Uswatum Hasanah						
36	Wahyuningsih						
37	Yuli Setyaningsih						
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir = ----- X 20

Tiga Aspek Penilaian

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa=**

Nilai tes unjuk kerja + Nilai obsevasi + Nilai kuis
---

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

**Satuan Pendidikan :SMK KARYA RINI**

**Mata Pelajaran :Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)**

**Kelas/Semester :X/1 (Ganjil)**

**Alokasi Waktu :2x45 Menit**

**Materi Pokok :Permainan Bola Voli Servis bawah**

### **A.Satandar Kompetensi:**

- 1.1 Memparktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

### **B.Kompetensi Dasar:**

- 1.2 mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai serta nilai kerjasam,kejujuran,menghargai,semagat dan ercaya diri

### **C.Indikator.**

- 1.2.1 Melakukan servis bawah dengan teknik yang benar
- 1.2.2 Melakukan dasar teknik servis bawah dengan menggunakan bola
- 1.2.3 Melakukan servis bawah dengan baik dan benar
- 1.2.4 Bermain dengan peraturan yang di modifikasi

### **D. Tujuan Pemelajaran:**



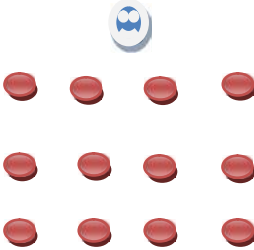

- 1.siswa dapat melakukan teknik dasar servis bawah dengan baik dan benar


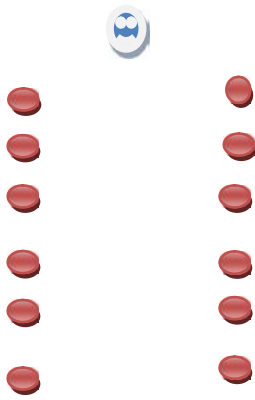
### **E.Materi Pembelajaran:**

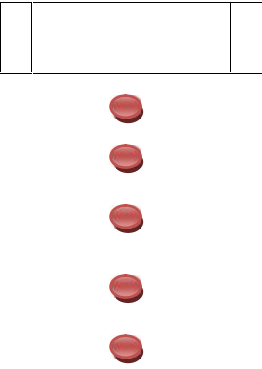


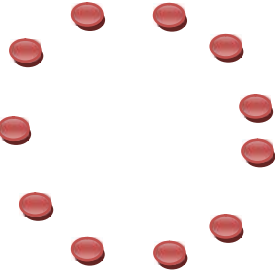
- ❖ Permainan Bola voli servis bawah

Cara melakukan servis bawah

1. Langkah pertama adalah sikap tubuh berdiri,kemudian kaki membentuk kuda-kuda dengan tubuh agak condong kedepan.
2. Langkah yang kedua salah satu tangan memegang bola dan tangan yang satunya digunakan untuk memukul bola denga jari-jari tangan dalam keadaan mengepal atau menggenggam.
3. Yang ketiga boleh sedikit dilambungkan,kemudian bola dipukul dengan bagian bawah dengan ayunan tangan dari belakang kedepan.

Ket	KEGIATAN PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	PENGORGANISASIAN	
			PESERTA	WAKTU
1	<p><b>1.Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berbaris, berdoa, presensi</li> <li>Apersepsi:Menjelaskan servis bawah dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasai</li> <li>Motivasi:Peserta didik menjelaskan bagaimana teknik sevis bawah yang baik dan benar dan permainan dengan perturan yang dimodifikasi</li> <li>Pemanasan dengan permainan: Siswa membuat lingkaran,satu siswa menjadi pemburu dengan membawah bola dan sambil berlari mendekati musuhnya untuk memukul bola dalam bentuk diservis .siswa yang menyentu bolah atau kenak bagian tubuhnya akan bergantian dengan sipemburu dan kemudian sipemburu yang pertama menemani temannya yang kenak bola tadi.</li> </ul> <p><b>2.Kegiatan Inti</b></p> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik memahami servis bawah yang baik dan benar</li> <li>Peserta didik dapat melakukan sevis bawah bergerak berpasangan.</li> </ul>	<p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p> <p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p>	<p>Klasikal: Pserta didik dibariskan dengan formasi 3 bersaf Ket: Guru=  Siswa=   </p> <p>Individu: Dalam kegiatan eksplorasi,guru. Siswa melakukan servis bawah dengan berpasang-pasangan dengan cara berhadapan dengan temanya.</p> <p>Ket: </p>	<p>15 Menit</p> <p>65 Menit</p>

	<p><b>Elaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik memahami servis bawah yang benar di tempat</li> <li>• Peserta didik menampilkan gerakan servis bawah yang benar dengan bergarak</li> <li>• Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi dilandasi</li> </ul> <p><b>Konfirmasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dapat membuat kesimpulan servis bawah yang sudah disampaikan</li> <li>• Memberikan penjelasan dan motivasi bagi peserta didik yang belum menguasai servis</li> </ul>	<p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p> <p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p>	<p>Guru= Siswa=</p>  <p><b>Klasikal:</b> Cara melakukan servi bawah.</p> <p>1.Langkah pertama adalah sikap tubuh berdiri,kemudian kaki membentuk kuda-kuda dengan tubuh agak condong kedepan.</p> <p>2.Langkah yang kedua salah satu tangan memegang bola dan tangan yang satunya digunakan untuk memukul bola dengan jari-jari tangan dalam keadaan mengepal atau menggenggam.</p> <p>3.Yang ketiga boleh sedikit dilambungkan,kemudian bola dipukul dengan bagian bawah dengan ayunan tangan dari belakang kedepan.</p> <p><b>Individu</b> Ket: Siswa mampu melakukan servis bawah dengan melewati bola ket berindividu dan kemudian guru</p>	<p>10 Menit</p>
--	---	---	---	-----------------

	<p>bawah yang benar dan memberi pujian bagi siswa yang sudah menguasai.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengevaluasi atau post test peserta didik dalam melakukan servis bawah dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi peserta didik dapat membuat kesimpulan teknik servis bawah yang sudah disampaikan</li> </ul> <p><b>3.Kegiatan Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan,berbaris,tugas-tugas,evaluasi proses pembelajaran,berdoa dan bubar.</li> </ul>	<p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p>	<p>memberikan penilaian kepada siswa satu persatu.</p> <p>Ket: Net</p> <p>Siswa</p>  <p>Klasikal : Melakukan pendinginan (cooling down) Siswa membuat satu lingkaran kemudian,kemudian siswa bernyanyi sambil tepuk tangan.</p> <p>Ket: Guru=  Siswa= </p> 	<p>10 Menit</p>
--	--	--	---	-----------------

**Alat/Bahan/SumberBelajar/Media:**

- Alat/bahan : Bola voli,Net,Pluit.
- SumberBelajar : Muhajir. 1997. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMA. Jakarta : Erlangga. Hal 6 – 10

## F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator pencapaian kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Instrumen
<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <p>Melakukan teknik dasar servis bawah.</p> <p><b>Aspek efektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin, semangat, sopan santun, tanggung jawab</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <p>Mengetahui bentuk Latihan teknik dasar servis bawah</p>	<p>Tes praktik (kinerja)</p> <p>Tes observasi</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar servis bawah</p> <p>Posisi tubuh yang benar saat melakukan servis bawah</p> <p>Kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat.</p>

### Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Servis Bawah

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
Teknik dasar servis bawah dengan baik dan benar	1. Sikap awal pada saat melakukan servis bawah?	1-4	
	2. Gerakan ayunan tangan pada saat melakukan servis bawah	1-4	
	3. Ketepatan perkenaan tangan pada saat melakukan servis bawah	1-4	
Jumlah Nilai		12	

Jumlah Skor Maks: 12

### Rubik Penilaian Pengamatan Sikap

Indikator	Perilaku yang diharapkan	Skor	Nilai

Teknik dasar servis bawah	1.Kerja sama	1-3	
	2.Kejujuran	1-3	
	3.Menghargai	1-3	
	4.Semangat	1-3	
Jumlah nilai		12	

Jumlah Skor maks:12

**Rubik Penilaian Pemahaman Konsep teknik servis bawah**

Indikator			
Teknik dasar sikap atau posisi kaki,tangan,lengan pada saat melakukanservis bawah	1.Jelaskan sikap awal pada saat melakukan servis bawah?	1-3	
	2.Bagaimana posisi kaki pada saat melakukan servis bawah?	1-3	
	3.Apa kesulitan anda pada saat melakukan servis bawah	1-3	
Jumlah Nilai		<b>9</b>	

Jumlah skor maks:9

Yogyakarta,22 Agustus 2015

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa PPL

Suyatmin, SE, M.MParDrs. Tutut Jarwanto

Naibuk

NIP.

NUPTK 3435740641200002

12601249008

## LEMBAR PENILAIAN

### a. Pengamatan Unjuk Kerja (Psikomotor)

Mengamati teknik dalam melakukan servis bawah.

Berikan tanda cek pada yang sudah di sediakan, setiap siswa menunjukkan gerakan/teknik dalam melakukan servis bawah.

Tiap gerakan melakukan unjuk kerja di ceklis mendapatkan nilai 1-4

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50\%$$

## PEDOMAN/KRITERIA

### 1. ASPEK PSIKOMOTOR ( UNUK KERJA )

#### KRITERIA PENILAIAN

##### 1. Sikap awal servis bawah

- Posisi pertama berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu,
- Posisi kedua lutut ditekuk
- Posisi ketiga berat badan bertumpu pada bagian kaki yang agak maju ke depan.
- Posisi ke empat badan merendah.

##### 2. Sikap Pelaksanaan/Gerakan Ayunan tangan

- Langkah pertama kedua tangan rapatkan dan lurus kedepan lengan dengan badan sehingga kedua ibu jari sejajar
- Langkah ke dua lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu.

##### 3. Ketepatan perkenaan tangan

- Perkenaan bola tepat pada lengan di atas pergelangan tangan
- Jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci
- Landasan mengikuti bola ke arah sasaran.

#### Pedoman Penilaian:

Skor 1: Jika pernyataan diatas dapat di jawab dengan benar maka akan mendapatkan skor nilai

- 1 :Kurang baik= 1
- 2 : Cukup baik = 2
- 3: Baik = 3
- 4 : Sangat baik = 4



26	Riska Wida Kurnia																		
27	Rizky Amelia Putri																		
28	Rizky Febriani																		
29	Sevilla Audrie C																		
30	Sinta Uke Risah M																		
31	Siti Aisyah Fauziyyah																		
32	Talia Gian Charisty																		
33	Tenri Mareta Saputri																		
34	Tyas Rismawati																		
35	Uswatum Hasanah																		
36	Wahyuningsih																		
37	Yuli Setyaningsih																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																			

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \text{-----} \times 50\%$$

Jumlah skor maksimal

**b. Tes Sikap (Afektif)**

Penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat.

**Mengamati Sikap Afektif**

Mengamati teknik dalam melakukan servis bawah

Berikan tanda cek pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diterapkan. Setiap perilaku yang di ceklis mendapatkan nilai 1- 3

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \text{-----} \times 30\%$$

Jumlah skor maksimal

**2.PENILAIAN SIKAP (Afektif)**

➤ **PENILAIAN KRITERIA**

- 1) Kerja sama : Dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan teman
- 2) Kejujuran : Mengetahui perbuatan yang salah pada saat mengikuti pelajaran

3) Menghargai :Sesama teman dan guru pada saat mengikuti pelajaran olahraga maupun mata pelajaran laiannya

4) Semangat :Semangat dalam mengikuti pelajaran olahraga bola voli

➤ **Pedoman**

Skor 1 =Menunjukkan sikap cukupa baik

2 =Menunjukkan sikap baik

3 =Menunjukkan sikap sangat baik

1. Percaya diri saat melakukan teknik dasar servis bawah
2. Disiplin saat mengikuti kegiatan belajar
3. Kerjasama dengan teman pada saat melakukan servis bawah
4. Tanggung jawab dengan tugas yang diberikan guru pengajar

**Skor**

1 :Kurang baik

2 :Cukup Baik

3 :Baik

4 :Sangat baik

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai												NA
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.	Allnia Gita Candra Kirana													
2	Amilda Krisnawati													
3	Anita Deva Maharani													
4	Aureliya Ayu Dea Natalia													
5	Bernadeta Dwiki Anggraeni													
6	Delta Ayu Purnama Sari													
7	Dita Nurmawati													
8	Dwi Atnasari													
9	Erika Fitri Oktavia													
10	Fajar Mega Tursilawati													
11	Fajar Yonti Pratiwi													
12	Farida													
13	Flona Dirdhania A													

14	Hanifah Nurul Huda P																		
15	Jhayusta Eka Nur F																		
16	Kharisma Fatwa Gozali																		
17	Kofifah Khoirunnisa																		
18	Laely Nisfiyatul W																		
19	Milenia Astarti W																		
20	Novitasari																		
21	Nunik Nur khasana																		
22	Nurzakiyah M																		
23	Nurhayah Elviani Putri S																		
24	Ramadhani Puspita Ayu																		
25	Riana Okta Mayangsari																		
26	Riska Wida Kurnia																		
27	Rizky Amelia Putri																		
28	Rizky Febriani																		
29	Sevilla Audrie C																		
30	Sinta Uke Risah M																		
31	Siti Aisyah Fauziyyah																		
32	Talia Gian Charisty																		
33	Tenri Mareta Saputri																		
34	Tyas Rismawati																		
35	Uswatum Hasanah																		
36	Wahyuningsih																		
37	Yuli Setyaningsih																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) :9</b>																			

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 30%

Jumlah skor maksimal

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

**Kuis/Embedded test kognitif**

Jelaskan secara singkat tentang servis bawah





34	Tyas Rismawati												
35	Uswatum Hasanah												
36	Wahyuningsih												
37	Yuli Setyaningsih												

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) :9**

**Format penilaian pembelajaran teknik servis bawah dengan metode resiprokal:**

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 20%

Jumlah skor maksimal.

**2.Rekapitulasi Nilai Kelas X/TB**

No	Nama Siswa	Aspek yang Dinilai			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor 50	Afektif 30	Kognitif 20			
1	Allnia Gita Candra Kirana						
2	Amilda Krisnawati						
3	Anita Deva Maharani						
4	Aureliya Ayu Dea Natalia						
5	Bernadeta Dwiki Anggraeni						
6	Delta Ayu Purnama Sari						
7	Dita Nurmawati						
8	Dwi Atnasari						
9	Erika Fitri Oktavia						
10	Fajar Mega Tursilawati						
11	Fajar Yonti Pratiwi						
12	Farida						
13	Flona Dirdhania A						
14	Hanifah Nurul Huda P						
15	Jhayusta Eka Nur F						
16	Kharisma Fatwa Gozali						
17	Kofifah Khoirunnisa						

18	Laely Nisfiyatul W						
19	Milenia Astarti W						
20	Novitasari						
21	Nunik Nur khasana						
22	Nurzakiyah M						
23	Nurhayah Elviani Putri S						
24	Ramadhani Puspita Ayu						
25	Riana Okta Mayangsari						
26	Riska Wida Kurnia						
27	Rizky Amelia Putri						
28	Rizky Febriani						
29	Sevilla Audrie C						
30	Sinta Uke Risah M						
31	Siti Aisyah Fauziyyah						
32	Talia Gian Charisty						
33	Tenri Mareta Saputri						
34	Tyas Rismawati						
35	Uswatum Hasanah						
36	Wahyuningsih						
37	Yuli Setyaningsih						
Nilai Rata-rata							

### Rekapitulasi Penilaian Kelas X/TB

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa=**

Nilai tes unjuk kerja + Nilai observasi + Nilai kuis
--

#### Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 4 – 50%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 3 – 30%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 2 – 20%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 1 – 20%



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

**Santuan Pendidikan :SMK KARYA RINI**

**Mata Pelajaran :Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)**

**Kelas/Semester :XI/1 Ganjil**

**Alokasi Waktu :2x45 Menit**

**Materi Pokok :Senam lantai sikap lilin**

### **A.Standar Kompetensi :**

- 1.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri kerjasama,tanggung jawab dan menghargai teman

### **B.Kompotensi Dasar:**

- 1.2 Mempaktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri dan kerjasama.

### **C.Indikator**

- 1.2.1 Melakukan rangkaian gerakan sikap lilin dengan menggunakan bantuan alat
- 1.2.2 Melakukan rangkaian sikap lilin dengan teknik yang benar
- 1.2.3 Melakukan Rangkaian gerakan sikap lilin dengan sikap (Tengkuk,Punggung,Pinggang,dan Panggul bagian belakang)
- 1.2.4 Bermain dengan peraturan yang di modifikasi

### **D.Tujuan Pembelajaran:**

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar rangkaian gerakan sikap lilin

### **E.Materi Pembelajaran:**
















❖ Senam lantai:Sikap Lilin







Cara melakukan gerakan sikap lilin

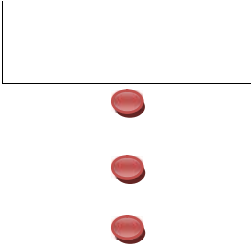


1. Tidur terlentang,kedua tangan disamping badan,pandang keatas
2. Angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat
3. Yang menjadi landasan adalah seluruh pundak dibantu kedua tangan menopang pada pinggang
4. Pertahankan sikap ini beberapa saat.



### KEGIATAN PEMBELAJARAN

Ket	KEGIATAN PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	PENGORGANISASIAN	
			PESERTA	WAKTU
1	1.Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, presensi</li> <li>• Apersepsi:Menjelaskan sikap lilin dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasai</li> <li>• Motivasi:Peserta didik menjelaskan bagaimana gerakan Sikap lilin dan permainan dengan perturan</li> </ul>	Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin	Klasikal: Peserta didik dibariskan dengan formasi 3 bersaf Ket: Guru=  Siswa=              	15 Menit

	<p>yang dimodifikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan dengan permainan:</li> </ul> <p><b>2.Kegiatan Inti</b></p> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik memahami rangkaian gerakan sikap lilin</li> <li>• Peserta didik dapat melakukan rangkaian gerakan sikap lilin dengan sikap awalan sampai dengan sikap akhir.</li> </ul> <p><b>Elaborasi</b></p> <p>Dalam kegiatan elaborasi,guru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan teknik rangkaian gerak sikap lilin yang benar dan tepat.</li> <li>• Peserta didik menampilkan gerakan sikap lilin dengan benar dengan bergerak.</li> <li>• Melakukan dengan bentuk peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p> <p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p>	<p>Individu:</p> <p>Dalam kegiatan eksplorasi,guru.</p> <p>Melakukan teknik dasar sikap lilin</p> <p>Ket:</p> <p>Siswa= </p> <p>Matras:  </p> <p>  </p> <p>Klasikal:</p> <p>Cara melakukan sikap lilin</p> <p>Tidur terlentang, kedua tangan disamping badan,pandangan ke atas.angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat.yang menjadi landasan adalah seluruh pundak dibantu kedua tangan menopang pada pinggang.pertahankan sikap ini beberapa saat.</p> <p><b>Ket:</b>Siswa melakukan</p>	<p>65 Menit</p> <p>10 Menit</p>
--	--	---	---	---------------------------------

	<p><b>Konfirmasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dapat membuat kesimpulan sikap lilin yang sudah disampaikan.</li> <li>• Memberikan penjelasan dan motivasi bagi Peserta didik yang belum menguasai rangkaian sikap lilin yang benar dan memberi pujian bagi siswa yang sudah menguasai.</li> <li>• Mengevaluasi atau post test peserta didik dalam melakukan sikap lilin dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasai.</li> </ul> <p><b>3. Kegiatan Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar</li> </ul>	<p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p> <p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p>	<p>gerakan rangkaian Sikap lilin bergantian</p>  <p>Klasikal</p> <p>Ket:</p> <p>Siswa mampu melakukan sikap lilin dengan bergantian dan kemudian guru memberikan penilaian satu persatu.</p>   <p>Klasikal</p> <p>Melakuka pendinginan (cooling down)</p> <p>Berbaris dua bersaf kemudian hadap kanan, siswa memijit punggung temanya dengan cara bergantian.</p>	<p>10 Menit</p>
--	---	---	---	-----------------

**Alat/Bahan/Sumber Belajar/Media:**

- Alat/bahan : Ruang terbuka atau halaman sekolah yang datar dan aman ,Matras

- Sumber Belajar : Muhajir. 1997. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMA. Jakarta : Erlangga. Hal 6 – 10

## F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator pencapaian kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Instrumen
<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <p>Melakukan teknik dasar rangkaian gerakan sikap lilin</p> <p><b>Aspek efektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin, estetika toleransi dan keluwesan</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <p>Mengetahui bentuk Latihan teknik dasar gerakan sikap lilin</p>	<p>Tes praktik (kinerja)</p> <p>Tes observasi</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar gerakan sikap lilin</p> <p>Rangkaian Gerakan pada saat melakukan sikap lilin</p> <p>Kerja sama, kejujuran, menghargai, Semangat.</p>

### Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Senam lantai sikap lilin

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
Teknik dasar rangkaian gerakan sikap lilin dengan baik dan benar	1. Sikap awal pada saat melakukan sikap lilin?	1-4	
	2. Gerakan ayunan kedua kaki dan tangan?	1-4	
	3. Keserasian gerakan tubuh dan kaki pada saat melakukan sikap lilin?	1-4	
Jumlah Nilai		12	

Jumlah Skor Maks:12

### Rubrik Penilaian Pengamatan Sikap Senam lantai sikap lilin

Indikator	Perilaku yang diharapkan	Skor	Nilai

Teknik dasar gerakan sikap lilin	1.Kerja sama	1-3	
	2.Kejujuran	1-3	
	3.Menghargai	1-3	
	4. semangat	1-3	
Jumlah nilai		12	

Jumlah Skor maks:12

**Rubik Penilaian Pemahaman Konsep Gerak dalam Senam lantai sikap lilin**

Teknik dasar gerakan sikap lilin	1.Jelaskan sikap awal pada saat melakukan sikap lilin?	1-3	
	2.Bagaimana posisi kaki pada saat melakukan sikap lilin?	1-3	
	3.Apa kesulitan anda pada saat melakukan sikap lilin?	1-3	
Jumlah Nilai		<b>9</b>	

Jumlah skor maks:9

Yogyakarta,26 Agustus 2015

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa PPL

Suyatmin, SE, M.MParDrs. Tutut Jarwanto

Naibuk

NIP.

NUPTK 3435740641200002

12601249008

**LEMBAR PENILAIAN**

**a. Pengamatan Unjuk Kerja (Psikomotor)**





37	Laslo Tiza A																	
38	Linda Novitasari																	
39	Muhammad Rafi W																	
40	Maulana Qoirul A																	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																		

- **Pengamatan Sikap (Afektik)**

Mengamati gerakan-gerakan dalam melakukan senam lantai sikap lilin

Berikan tanda cek pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di ceklis mendapatkan nilai 1-3

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

## 2. PENILAIAN SIKAP (Afektif)

### ➤ PENILAIAN KRITERIA

- 1) Kerja sama : Dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan teman
- 2) Kejujuran : Mengetahui perbuatan yang salah pada saat mengikuti pelajaran
- 3) Menghargai : Sesama teman dan guru pada saat mengikuti pelajaran olahraga maupun mata pelajaran lainnya
- 4) Semangat : Semangat dalam mengikuti pelajaran senam lantai sikap lilin

### ➤ Pedoman

- |      |   |                                |
|------|---|--------------------------------|
| Skor | 1 | =Menunjukkan sikap cukup baik  |
|      | 2 | =Menunjukkan sikap baik        |
|      | 3 | =Menunjukkan sikap sangat baik |

1. Percaya diri saat melakukan teknik dasar sikap lilin
2. Disiplin saat mengikuti pembelajaran senam lantai sikap lilin
3. Kerjasama dengan teman pada saat melakukan sikap lilin
4. Tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran senam lantai sikap lilin

### Skor

- 1 : Kurang baik
- 2 : Cukup Baik
- 3 : Baik
- 4 : Sangat baik



27	Erica Anggraini S																																	
28	Erika Nadya E.S																																	
29	Fadel M Fertiza																																	
30	Febriani Fatimah																																	
31	Fika Ramadhani A																																	
32	Gana Febri K.P																																	
33	Giofani Yesita R																																	
34	Ichsanul P.R																																	
35	Isla Mahda S																																	
36	Junaeda Fatma K																																	
37	Laslo Tiza A																																	
38	Linda Novitasari																																	
39	Muhammad Rafi W																																	
40	Maulana Qoirul A																																	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) :9</b>																																		

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30\%$$

**b. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

**Kuis/Embedded test kognitif**

Jelaskan secara singkat tentang senam lantai sikap lilin

*Keterangan :*

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban siswa, dengan rentang nilai antara 1 s.d 3

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20\%$$

**3.PENILAIAN ASPEK KOGNETIF (PENGETAHUAN)**

SOAL ESSAY.....!!!!

➤ **Kriteria penilaian/kunci jawaban**

1) **Jelaskan sikap awal pada saat melakukan sikap lilin?**

1. Posisi pertama berdiri
2. Posisi kedua tidur terlentang di matras
3. Posisi ketiga kedua tangan disamping badan
4. Pandangan keatas

**2) Bagaimana posisi kaki pada saat melakukan sikap lilin?**

1. posisi pertama berdiri
2. Kemudian berbaring
3. Angkat kedua kaki sampai lurus
3. Kaki dirapatkan
4. Setelah posisi kaki sudah berbentuk lilin berbalik seperti semula

**3) Apa kesulitan anda pada saat melakukan sikap lilin?**

1. Kakinya tidak bisa di naikkan ke atas
2. Tangan kurang kuat untuk menopang ke punggung
3. Otot perut tidak kuat pada saat posisi kaki di atas.

**Pedoman Nilai:**

1. Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar
2. Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar
3. Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan									NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.	Abimanyu Jatun T										
2.	Aldhi Priyatna P										
3.	Alma Delima H										
4.	Amelia Anjasmara D										
5	Anang Wijaya										
6	Anggita Amalia S										
7	Anindia Purika A										
8	Anisa Romadhoni M										
9	Anjasworo Y Y.P										
10	Arif Tri G										
11	Arista Dewi D										

12	Arsyad N R												
13	Asyifa Y P												
14	Banigia Junio D.W												
15	Berliana Arum A.I												
16	Bimaditya Budhi S												
17	Damelia Fitri H												
18	Dedy Rizky												
19	Desti Dini Febriani												
20	Desti Anggraeni												
21	Dewi Nur Aini												
22	Diki Setiawan												
23	Dwi Prahasto												
24	Eka Septiawati												
25	Ella Novita Sari												
26	Elza Destyana P												
27	Erica Anggraini S												
28	Erika Nadya E.S												
29	Fadel M Fertiza												
30	Febriani Fatimah												
31	Fika Ramadhani A												
32	Gana Febri K.P												
33	Giofani Yesita R												
34	Ichsanul P.R												
35	Isla Mahda S												
36	Junaeda Fatma K												
37	Laslo Tiza A												
38	Linda Novitasari												
39	Muhammad Rafi W												
40	Maulana Qoirul A												
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 9</b>													

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20\%$$

## 2. Rekapitulasi Penilaian kelas X /API

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor or 50	Afektif 30	Kognitif 20			
1.	Abimanyu Jatun T						
2.	Aldhi Priyatna P						
3.	Alma Delima H						
4.	Amelia Anjasmara D						
5.	Anang Wijaya						
6.	Anggita Amalia S						
7.	Anindia Purika A						
8.	Anisa Romadhoni M						
9.	Anjasworo Y Y.P						
10.	Arif Tri G						
11.	Arista Dewi D						
12.	Arsyad N R						
13.	Asyifa Y P						
14.	Banigia Junio D.W						
15.	Berliana Arum A.I						
16.	Bimaditya Budhi S						
17.	Damelia Fitri H						
18.	Dedy Rizky						
19.	Desta Dini Febriani						

20	Desti Anggraeni						
21	Dewi Nur Aini						
22	Diki Setiawan						
23	Dwi Prahasto						
24	Eka Septiawati						
25	Ella Novita Sari						
26	Elza Destyana P						
27	Erica Anggraini S						
28	Erika Nadya E.S						
29	Fadel M Fertiza						
30	Febriani Fatimah						
31	Fika Ramadhani A						
32	Gana Febri K.P						
33	Giofani Yesita R						
34	Ichsanul P.R						
35	Isla Mahda S						
36	Junaeda Fatma K						
37	Laslo Tiza A						
38	Linda Novitasari						
39	Muhammad Rafi W						
40	Maulana Qoirul A						
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir = ----- X 20

Tiga Aspek Penilaian

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa=**

Nilai tes unjuk kerja + Nilai obsevasi + Nilai kuis
---

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)BOLA VOLI**

**Satuan Pendidikan :SMK KARYA RINI**

**Mata Pelajaran :Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)**

**Kelas/Semester :X/1 (Ganjil)**

**Alokasi Waktu :2x45 Menit**

**Materi Pokok :Atletik Start jarak pendek 100 Meter**

**A.Satandar Kompetensi:**

- 1.1 Memparktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**B.Kompetensi Dasar:**

- 1.3. mempraktikan ketrampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

**C.Indikator:**

- 1.2.1 Melakukan teknik setart jongkok dengan benar  
1.2.2 Melakukan teknik berlari  
1.2.3 Melakukan teknik memasuki garis finish



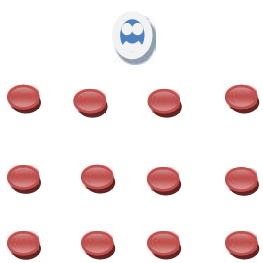
**D. Tujuan Pembelajaran :**

1. Siswa dapat melakukan latihan start pendek ( Bunch start ) dengan baik dan benar
2. Siswa dapat melakukan latihan start jongkok menengah ( medium start )

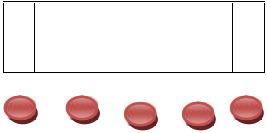
**E. Materi Pembelajaran :**

1. Atletik start Jarak Pendek 100 meter:

1. Letak tangan lebih lebar sedikit dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik, bahu condong kedepan/sedikit di depan tangan, lengan lurus
2. Kepala sedemikian rupa sehingga leher tidak tegang, mata memandang kelintasan kira-kira 2m atau pandangan diantara kedua lengan menghadap garis.
3. Tubuh rileks/tidak kaku
4. Pikiran dipusatkan pada aba-aba berikutnya
5. Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari sikap yang dipergunakan.

Ket	KEGIATAN PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	PENGORGANISASIAN	
			PESERTA	WAKTU
1.	<p><b>1.Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, presensi</li> <li>• Menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>• Memberikan penjelasan tentang materi yang akan dipelajari</li> <li>• Motivasi:Peserta didik menjelaskan bagaimana start jongkok yang baik dan benar</li> <li>• Pemanasan permainan yang sudah dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Ket:</b> Siswa membuat lingkaran,satu siswa menjadi pemburu dengan mengejar temannya dengan menyentu pundaknya,dan teman yang dapat dia sentu pundaknya akan menjadi pemburu sampau teman yang dia buru habis.</p> <p><b>2.Kegiatan Inti Eksplorasi</b></p> <p>1.Setelah siswa selesai melakukan pemanasan lalu siswa melakukan latihan lari start jarak pendek 100 meter dengan menerapkan aba-aba</p>	<p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p> <p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p>	<p>Klasikal: Pserta didik dibariskan dengan formasi 3 bersaf</p> <p>Ket: Guru= </p> <p>Siswa= </p> 	15 Menit
			<p>Individu: Dalam kegiatan eksplorasi,guru menjelaskan cara melakukan lari start jarak pendek100 meter.</p> <p>1.Letak tangan lebih lebar sedikit dari</p>	65 Menit

<p>“bersedia, siap, yaa”</p> <p>2.Untuk permulaan siswa melakukan latihan start berlari dengan langkah pendek dengan formasi lambat dan cepat</p> <p>3.Setelah itu siswa berlari dengan memperhatikan ayunan lengan dan koordinasi langkah kaki</p> <p>Setelah siswa sudah memahami dan mengerti tekniknya lalu siswa melakukan latihan berlari melewati garis finis tanpa merubah kecepatan dan posisi tubuh</p> <p><b>Elaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik memahami cara lari jarak pendek 100 meter yang benar di tempat</li> <li>• Peserta didik melakukan gerakan lari jarak pendek 100 meter yang benar dengan bergarak</li> </ul>	<p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p>	<p>bahu,jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik,bahu condong kedepan/sedikit di depan tangan,lengan lurus</p> <p>2.Kepala sedemikian rupa sehingga leher tidak tegang,mata memandang kelintasan kira-kira 2m atau pandangan diantara kedua lengan menghadap garis.</p> <p>3.Tubuh rileks/tidak kaku</p> <p>4.Pikiran dipusatkan pada aba-aba berikutnya</p> <p>5.Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari sikap yang dipergunakan.</p> <p><b>Klasikal:</b>  Cara melakukan lari jarak pendek 100 meter.  <b>1.Start pendek (Bunch Start):</b>kaki kiri kedepan dan lutut kaki kanan diletakkan disebelah kaki kiri sekitar satu kepal.kedua tangan diletakkan di belakang garis start dengan jari-jari rapat dan ibu jari terpisah.  <b>2.Start menengah(Medium Start):</b>Kaki kiri di</p>	
--	--	--	--

	<p><b>Konfirmasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dapat membuat kesimpulan start jarak pendek 100 meter yang sudah disampaikan</li> <li>• Memberikan penjelasan dan motivasi bagi peserta didik yang belum menguasai teknik lari jarak pendek 100 meter yang benar dan memberi pujian bagi siswa yang sudah menguasai.</li> </ul> <p>Mengevaluasi atau post test peserta didik dalam melakukan start jarak 100 meter dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi peserta didik dapat membuat kesimpulan teknik lari jarak pendek 100 meter yang sudah disampaikan</p> <p><b>Kegiatan Penutup</b></p> <p>Pendinginan,berbaris,tugas-tugas,evaluasi proses pembelajaran,berdoa dan bubar.</p>	<p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p> <p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p>	<p>depan,lutut kaki kanan di letakkan di sebelah kanan tumit kaki kiri jaraknya sekitar satu kepal.kedua tangan di letakkan di belakang garis start dengan emat jari-jari rapat.ibu jari terpisah.</p> <p><b>Individu</b></p> <p>Ket:</p> <p>Siswa mampu melakukan teknik start jarak pendek 100 meter dengan berlali sampai melewati garis finish dan kemudian guru memberikan penilaian kepada siswa satu persatu.</p> <p>Ket: Net</p> <p>Siswa</p>  <p><b>Klasikal :</b></p> <p>Melakukan pendinginan (cooling down)</p> <p>Siswa membuat satu lingkaran kemudian,siswa memijit pundak temannya denagn cara bergantian</p>	
--	--	---	---	--

**Bahan/SumberBelajar/Media:**

- Alat/bahan : lapangan/Stadion,Peluit. Stopwatch
- SumberBelajar : Muhajir. 1997. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMA. Jakarta : Erlangga. Hal 6 – 4

**F. Penilaian**

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator pencapaian kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Instrumen
<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <p>Melakukan teknik start jarak pendek 100 meter</p> <p><b>Aspek efektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin,semangat,sopan santun,tanggung jawab.</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <p>Mengetahui bentuk Latihan teknik dasar start jarak pendek 100 meter</p>	<p>Tes praktik (kinerja)</p>        <p>Tes obsevasi</p>        <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes kinerja</p>        <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p>        <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik start jarak pendek</p>        <p>Posisi tubuh yang benar saat melakukan start jarak pendek 100 meter</p>        <p>Kerja sama,kejujuran,menghargai,semangat</p>

**Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Start Jarak Pendek 100 Meter**

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
Teknik dasar start jarak pendek 100 meter dengan baik dan benar	1.Sikap start jarak pendek 100 meter?	1-4	
	2.Gerakan pelaksanaan melakukan start jarak pendek?	1-4	
	3.Ketepatan start sampai finish?	1-4	
<b>Jumlah Nilai</b>		<b>12</b>	

Jumlah Skor Maks

**Rubik Penilaian Pengamatan teknik start jarak pendek 100**

Indikator	Perilaku yang diharapkan	Skor	Nilai

Teknik dasar start jarak pendek 100 meter	1.Kerja sama	1-3	
	2.Kejujuran	1- 3	
	3.Kerja sama	1- 3	
	4.Semangat	1-3	
Jumlah nilai		12	

Jumlah Skor maks:12

**Rubik Penilaian Pemahaman Konsep teknik start jarak pendek 100**

Indikator			
Teknik dasar sikap atau posisi kaki,tangan,lengan pada saat melakukan start jarak pendek 100 meter	1.Jelaskan sikap awal pada saat melakukan start jarak pendek 100 meter?	1-3	
	2.Bagaimana posisi kaki pada saat melakukan start jarak pendek 100 meter?	1-3	
	3.Apa kesulitan anda pada saat melakukan start jarak pendek 100 meter?	1-3	
Jumlah Nilai		<b>9</b>	

Jumlah skor maks:9

Yogyakarta,1 September 2015

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa PPL

Suyatmin, SE, M.MPar  
NIP.

Drs. Tutut Jarwanto  
NUPTK 3435740641200002

Naibuk  
12601249008

## LEMBAR PENILAIAN

### a. Pengamatan Unjuk Kerja (Psikomotor)

Mengamati teknik dalam melakukan start jarak pendek 100 meter.

Berikan tanda cek pada yang sudah di sediakan, setiap siswa menunjukkan gerakan/teknik dalam melakukan start jarak pendek.

Tiap gerakan melakukan unjuk kerja di ceklis mendapatkan nilai 1-4

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50\%$$

## PEDOMAN/KRITERIA

### 1. ASPEK PSIKOMOTOR ( UNUK KERJA )

#### KRITERIA PENILAIAN

##### 1. Sikap start

1. Lutut kaki belakang di letakkan berjarak satu kepal sejajar dengan ujung kaki depan,
2. Pandangan lurus kedepan.
3. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang, sampai sedikit lebih tinggi dari bahu.
4. Berat badan lebih ke depan. kepala rendah leher tetap kendur.

##### 2. Pelaksanaan

1. Ayunkan kedua lengan untuk mengimbangi gerakan kaki
2. Pendaratan pada tumit dan menolak dengan ujung kaki
3. mengayunkan lutut kedepan tidak setinggi pinggul
4. Pada waktu menggerakkan tungkai bawah dari belakang ke depan tidak terlalu tinggi.
5. badan tidak oleng ke kiri maupun kekanan

##### 3. Ketepatan sampai Finish?

1. Meloncat pada saat memasuki garis finish.
2. Menarik menggapai pita.
3. Menjelang finish lari harus dipercepat
4. Sikap lari tetap pada jalur lurus

#### Pedoman Penilaian:

Skor 1: Jika pernyataan diatas dapat di jawab dengan benar maka akan mendapatkan skor nilai

- 1 :Kurang baik = 1
- 2 : Cukup baik = 2
- 3: Baik = 3
- 4 : Sangat baik = 4

- penilaian proses teknik dasarstart jarak pendek 100 meter (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Start				Pelaksanaan				Finish				Jml	Nilai Akhir	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Allnia Gita Candra Kirana			v				v					v		9	37,5
2	Amilda Krisnawati			v				v					v		8	33,3
3	Anita Deva Maharani															
4	Aureliya Ayu Dea Natalia			v				v					v		9	37,5
5	Bernadeta Dwiki Anggraeni			v				v					v		8	33,3
6	Delta Ayu Purnama Sari			v				v					v		9	37,5
7	Dita Nurmawati			v				v					v		8	33,3
8	Dwi Atnasari			v				v					v		8	33,3
9	Erika Fitri Oktavia			v				v					v		8	33,3
10	Fajar Mega Tursilawati			v				v					v		8	33,3
11	Fajar Yonti Pratiwi			v				v					v		8	33,3
12	Farida			v				v					v		8	33,3
13	Flona Dirdhania A			v				v					v		8	33,3
14	Hanifah Nurul Huda P			v				v					v		9	37,5
15	Jhayusta Eka Nur F			v				v					v		9	37,5
16	Kharisma Fatwa Gozali			v				v					v		8	33,3
17	Kofifah Khoirunnisa			v				v					v		8	33,3
18	Laely Nisfiyatul W			v				v					v		9	37,5
19	Milenia Astarti W			v				v					v		9	37,5
20	Novitasari			v				v					v		9	37,5
21	Nunik Nur khasana			v				v					v		9	37,5

22	Nurzakiyah M		v			v			v				8	33,3
23	Nurhayah Elviani Putri S		v			v			v				8	33,3
24	Ramadhani Puspita Ayu		v			v			v				8	33,3
25	Riana Okta Mayangsari		v			v			v				8	33,3
26	Riska Wida Kurnia		v			v				v			9	37,5
27	Rizky Amelia Putri		v			v			v				8	33,3
28	Rizky Febriani		v			v			v				8	33,3
29	Sevilla Audrie C		v			v			v				8	33,3
30	Sinta Uke Risah M		v			v			v				8	33,3
31	Siti Aisyah Fauziyyah		v			v			v				8	33,3
32	Talia Gian Charisty		v			v			v				8	33,3
33	Tenri Mareta Saputri		v			v			v				8	33,3
34	Tyas Rismawati													
35	Uswatum Hasanah		v			v			v				8	33,3
36	Wahyuningsih		v			v			v				8	33,3
37	Yuli Setyaningsih		v			v				v			9	37,5
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>														

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \text{-----} \times 50\%$$

Jumlah skor maksimal

**b. Tes Sikap (Afektif)**

Penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat.

**Mengamati Sikap Afektif**

Mengamati teknik dalam melakukan start jarak pendek 100 meter

Berikan tanda cek pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diterapkan. Setia perilaku yang di ceklis mendapatkan nilai 1- 3

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \text{-----} \times 30\%$$

Jumlah skor maksimal

**2.PENILAIAN SIKAP (Afektif)**

➤ **PENILAIAN KRITERIA**

- 1) Kerja sama :Dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan teman
- 2) Kejujuran :Mengetahui perbuatan yang salah pada saat mengikuti pelajaran
- 3) Menghargai :Sesama teman dan guru pada saat mengikuti pelajaran olahraga maupun mata pelajaran laiannya
- 4) Semangat :Semangat dalam mengikuti pelajaran olahraga Atletik

➤ **Pedoman**

- Skor            1        =Menunjukkan sikap cukupa baik  
                      2        =Menunjukkan sikap baik  
                      3        =Menunjukkan sikap sangat baik

1. Percaya diri saat melakukan teknik dasar start jarak pendek 100 meter
2. Disiplin saat mengikuti kegiatan belajar
3. Kerjasama dengan teman pada saat melakukan start jarak pendek
4. Tanggung jawab dengan tugas yang diberikan guru pengajar

**Skor**

- 1 :Kurang baik  
 2 :Cukup Baik  
 3 :Baik  
 4 :Sangat baik

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai												NA	
		Kerjasam a			Kejujur an			Mengharga i			Semangat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.	Allnia Gita Candra Kirana		v				v		v			v		9	30
2	Amilda Krisnawati		v				v		v			v		9	30
3	Anita Deva Maharani														
4	Aureliya Ayu Dea Natalia			V			v		v			v		10	33,33
5	Bernadeta Dwiki A.			V		v			v			v		9	30
6	Delta Ayu Purnama Sari			V			v		v			v		10	33,3
7	Dita Nurmawati			V			v		v			v		10	33,3
8	Dwi Atnasari			V			v		v			v		10	33,3
9	Erika Fitri Oktavia			V			v		v			v		10	33,3
10	Fajar Mega Tursilawati			V			v		v			v		10	33,3

11	Fajar Yonti Pratiwi			V		v		v			v		10	33,3
12	Farida			V		v		v			v		10	33,3
13	Flona Dirdhania A			V		v		v			v		10	33,3
14	Hanifah Nurul Huda P			V		v		v			v		10	33,3
15	Jhayusta Eka Nur F			V		v		v			v		10	33,3
16	Kharisma Fatwa Gozali			V		v		v			v		10	33,3
17	Kofifah Khoirunnisa			V		v		v			v		10	33,3
18	Laely Nisfiyatul W			V		v		v			v		10	33,3
19	Milenia Astari W			V		v		v			v		10	33,3
20	Novitasari			V		v		v			v		10	33,3
21	Nunik Nur khasana			V		v		v			v		10	33,3
22	Nurzakiyah M			V		v		v			v		10	33,3
23	Nurhayah Elviani Putri S			V		v		v			v		10	33,3
24	Ramadhani Puspita Ayu			V		v		v			v		10	33,3
25	Riana Okta Mayangsari			V		v		v			v		10	33,3
26	Riska Wida Kurnia			V		v			v			v	12	40
27	Rizky Amelia Putri			V		v		v			v		10	33,3
28	Rizky Febriani			V		v		v			v		10	33,3
29	Sevilla Audrie C			V		v		v			v		10	33,3
30	Sinta Uke Risah M			V		v		v			v		10	33,3
31	Siti Aisyah Fauziyyah			V		v		v			v		10	33,3
32	Talia Gian Charisty			V		v		v			v		10	33,3
33	Tenri Mareta Saputri			V		v		v			v		10	33,3
34	Tyas Rismawati													
35	Uswatum Hasanah			v		v		v			v		10	33,3
36	Wahyuningsih			v		v		v			v		10	33,3
37	Yuli Setyaningsih			v		v		v			v		10	33,3

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) :9**

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 30%

Jumlah skor maksimal

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

**Kuis/Embedded test kognitif**

Jelaskan secara singkat tentang start jarak pendek 100 meter

*Keterangan :*

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban siswa, dengan rentang nilai antara 1-3

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20\%$$

Jumlah skor maksimal

**3.PENILAIAN ASPEK KOGNETIF (PENGETAHUAN)**

SOAL ESSAY.....!!!!

➤ **Kriteria penilaian/kunci jawaban**

**1) Jelaskan sikap awal pada saat melakukan start jarak pendek 100 meter?**

- 1.Lutut kaki belakang di letakkan berjarak satu kepal sejajar dengan ujung kaki depan,
- 2.Pandangan lurus kedepan.
- 3.Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang,sampai sedikit lebih tinggi dari bahu.
- 4.Barat badan lebih ke depan.kepala rendah leher tetap kendur

**2) Jelaskan teknik gerakan ayunan kaki dan tangan pada saat melakukan start jarak pendek?**

- 1.Ayunkan kedua lengan untuk mengimbangi gerakan kaki
- 2.Pendaratan pada tumit dan menolak dengan ujung kaki
- 3.mengayunkan lutut kedepan tidak setinggi pinggul
- 4.Pada waktu menggerakkan tungkai bawah dari belakang ke depan tidak terlalu tinggi.

**3) Apa kesulitan anda pada saat melakukan start jarak pendek?**

- 1.tolakan kaki pada saat start kurang kuat atau kurang tepat.
- 2.Pada saat melakukan start jarak pendek sikap badan kurang condong ke depan
- 3.pandangan kurang lurus kedepan.

**Pedoman Nilai:**

1. Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar
2. Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar
3. Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan									NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.	Allnia Gita Candra Kirana			v		v			v	8	17,7
2.	Amilda Krisnawati			v		v			v	8	17,7
3.	Anita Deva Maharani										
4.	Aureliya Ayu Dea Natalia			v		v			V	8	17,7
5	Bernadeta Dwiki A			v		v			V	8	17,7
6	Delta Ayu Purnama Sari			v		v			V	8	17,7
7	Dita Nurmawati			v		v			V	8	17,7
8	Dwi Atnasari			V		V			V	8	17,7
9	Erika Fitri Oktavia			V		V			V	8	17,7
10	Fajar Mega Tursilawati			V		V			V	8	17,7
11	Fajar Yonti Pratiwi			V		V			V	8	17,7
12	Farida			V		V			V	8	17,7
13	Flona Dirdhania A			V		V			V	8	
14	Hanifah Nurul Huda P			V		V			V	8	17,7
15	Jhayusta Eka Nur F			V		V			V	8	17,7
16	Kharisma Fatwa Gozali			V		V			V	8	17,7
17	Kofifah Khoirunnisa			V		V			V	8	17,7
18	Laely Nisfiyatul W			V		V			V	8	17,7
19	Milenia Astari W			V		V			V	8	17,7
20	Novitasari			V		V			V	8	17,7
21	Nunik Nur khasana			V		V			V	8	17,7
22	Nurzakiyah M			V		V			V	8	17,7
23	Nurhayah Elviani Putri S			V		V			V	8	17,7
24	Ramadhani Puspita Ayu			V		V			V	8	17,7
25	Riana Okta Mayangsari			V		V			V	8	17,7
26	Riska Wida Kurnia			V		V			V	8	17,7
27	Rizky Amelia Putri			V		V			V	8	17,7

28	Rizky Febriani			V		V			V	8	17,7
29	Sevilla Audrie C			V		V			V	8	17,7
30	Sinta Uke Risah M			V		V			V	8	17,7
31	Siti Aisyah Fauziyyah			V		V			V	8	17,7
32	Talia Gian Charisty			V		V			V	8	17,7
33	Tenri Mareta Saputri			V		V			V	8	17,7
34	Tyas Rismawati										
35	Uswatum Hasanah			v		v			v	8	17,7
36	Wahyuningsih			v		v			V	8	17,7
37	Yuli Setyaningsih			v		v			v	8	17,7

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) :9**

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 20%

Jumlah skor maksimal.

## 2.Rekapitulasi Nilai Kelas X/TB

No	Nama Siswa	Aspek yang Dinilai			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor 50	Afektif 30	Kognitif 20			
1	Allnia Gita Candra Kirana	37,5	30	17,7	88,5	89	SB
2	Amilda Krisnawati	33,3	30	17,7	88,5	89	SB
3	Anita Deva Maharani						
4	Aureliya Ayu Dea Natalia	37,5	33,33	17,7	88,5	89	SB
5	Bernadeta Dwiki Anggraeni	33,3	30	17,7	88,5	89	SB
6	Delta Ayu Purnama Sari	37,5	33,3	17,7	88,5	89	SB
7	Dita Nurmawati	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
8	Dwi Atnasari	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
9	Erika Fitri Oktavia	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
10	Fajar Mega Tursilawati	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
11	Fajar Yonti Pratiwi	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
12	Farida	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
13	Flona Dirdhania A	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB

14	Hanifah Nurul Huda P	37,5	33,3	17,7	88,5	89	SB
15	Jhayusta Eka Nur F	37,5	33,3	17,7	88,5	89	SB
16	Kharisma Fatwa Gozali	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
17	Kofifah Khoirunnisa	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
18	Laely Nisfiyatul W	37,5	33,3	17,7	88,5	89	SB
19	Milenia Astarti W	37,5	33,3	17,7	88,5	89	SB
20	Novitasari	37,5	33,3	17,7	88,5	89	SB
21	Nunik Nur khasana	37,5	33,3	17,7	88,5	89	SB
22	Nurzakiyah M	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
23	Nurhayah Elviani Putri S	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
24	Ramadhani Puspita Ayu	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
25	Riana Okta Mayangsari	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
26	Riska Wida Kurnia	37,5	40	17,7	95,2	95	SB
27	Rizky Amelia Putri	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
28	Rizky Febriani	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
29	Sevilla Audrie C	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
30	Sinta Uke Risah M	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
31	Siti Aisyah Fauziyyah	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
32	Talia Gian Charisty	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
33	Tenri Mareta Saputri	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
34	Tyas Rismawati						
35	Uswatum Hasanah	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
36	Wahyuningsih	33,3	33,3	17,7	88,5	89	SB
37	Yuli Setyaningsih	37,5	33,3	17,7	88,5	89	SB
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 20%

Jumlah skor maksimal

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa=**

Nilai tes unjuk kerja + Nilai observasi + Nilai kuis
--

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)BOLA BASKET**

**Satuan Pendidikan :SMK KARYA RINI**

**Mata Pelajaran :Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)**

**Kelas/Semester :X/1 (Ganjil)**

**Alokasi Waktu :2x45 Menit**

**Materi Pokok :Permainan Bola Basket Overhead Pass**

**A.Satandar Kompetensi:**

- 1.1 Memparktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**B.Kompetensi Dasar:**

- 1.2 mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai serta nilai kerjasam,kejujuran,menghargai,semagat dan percaya diri

**C.Indikator.**

- 1.2.1 Melakukan overheard pass dengan teknik yang benar
- 1.2.2 Melakukan teknik overhead pass dengan menggunakan bola
- 1.2.3 Melakukan overhead pass dengan baik dan benar
- 1.2.4 Bermain dengan peraturan yang di modifikasi

**D. Tujuan Pemelajaran:**

- 1.siswa dapat melakukan teknik dasar overhead pass dengan baik dan benar

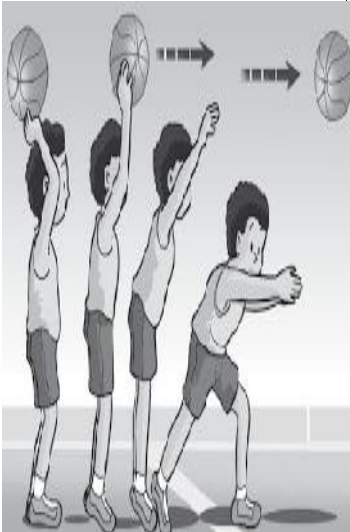
**E.Materi Pembelajaran:**

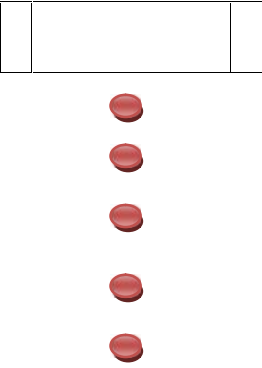


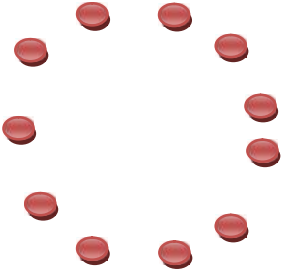
- ❖ Permainan Bola basket overhead pass

Cara melakukan overhead pass

1. Pertama dimualai dengan posisi badan yang seimbang
2. Kedua pegang bola diatas kepala dengan siku ke dalam dan bentuk sudut 90 serajat.
3. Ketiga kumpulkan kekuatan maksimal dengan bertumpu pada kaki,kemudian dilanjutkan dengan operan cepat.
4. Keempat pada saat melakukan gerakan lecutan,jari mengarah kepada target dan telapak tangan ke bawah.



	<p><b>Elaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik memahami overhead pass yang benar di tempat</li> <li>• Peserta didik menampilkan gerakan overhead pass yang benar dengan bergerak</li> <li>• Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi dilandasi</li> </ul> <p><b>Konfirmasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dapat membuat kesimpulan overhead pass yang sudah disampaikan</li> <li>• Memberikan penjelasan dan motivasi bagi peserta didik</li> </ul>	<p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p> <p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p>	<p>dengan temanya.</p> <p>Ket:</p>  <p><b>Klasikal:</b> Cara melakukan overhead pass.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pertama dimulai dengan posisi badan yang seimbang</li> <li>2. Kedua pegang bola diatas kepala dengan siku ke dalam dan bentuk sudut 90 serajat.</li> <li>3. Ketiga kumpulkan kekuatan maksimal dengan bertumpu pada kaki,kemudian dilanjutkan dengan operan cepat.</li> <li>4. Keempat pada saat melakukan gerakan lecutan,jari mengarah kepada target dan telapak tangan ke bawah.</li> </ol> <p><b>Individu</b></p> <p>Ket:</p> <p>Siswa mampu melakukan overhead pass dengan baik dan benar berindividu dan</p>	
--	--	---	--	--

	<p>yang belum menguasai overhead pass yang benar dan memberi pujian bagi siswa yang sudah menguasai.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengevaluasi atau post test peserta didik dalam melakukan overhead pass dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi peserta didik dapat membuat kesimpulan teknik overhead pass yang sudah disampaikan</li> </ul> <p><b>3.Kegiatan Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan,berbaris,tugas-tugas,evaluasi proses pembelajaran,berdoa dan bubar.</li> </ul>	<p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p>	<p>kemudian guru memberikan penilaian kepada siswa satu persatu.</p> <p>Ket: Net</p> <p>Siswa</p>  <p>Klasikal : Melakukan pendinginan (cooling down) Siswa membuat satu lingkaran kemudian,kemudian siswa bernyanyi sambil tepuk tangan.</p> <p>Ket: Guru=  Siswa= </p> 	<p>10 Menit</p> <p>10 Menit</p>
--	---	--	---	---------------------------------

**Alat/Bahan/SumberBelajar/Media:**

- Alat/bahan : Bola basket, Ring, Pluit.
- SumberBelajar : Muhajir. 1997. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMA. Jakarta : Erlangga. Hal 6 – 10

## F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator pencapaian kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Instrumen
<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <p>Melakukan teknik dasar overhead pass.</p> <p><b>Aspek efektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin, semangat, sopan santun, tanggung jawab</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <p>Mengetahui bentuk Latihan teknik dasar overhead pass</p>	<p>Tes praktik (kinerja)</p> <p>Tes observasi</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar overhead pass</p> <p>Posisi tubuh yang benar saat melakukan overhead pass</p> <p>Kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat</p>

### Rubrik Penilaian Unjuk Kerja overhead pass

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
Teknik dasar overhead pass dengan baik dan benar	1. Sikap awal pada saat melakukan overhead pass	1-4	
	2. Gerakan ayunan tangan pada saat melakukan overhead pass	1-4	
	3. Ketepatan perkenaan tangan pada saat melakukan overhead pass	1-4	
Jumlah Nilai		12	

Jumlah Skor Maks:12

### Rubik Penilaian Pengamatan teknik overhead pass

Indikator	Perilaku yang diharapkan	Skor	Nilai

Teknik dasar overhead pass	1.kerja sama	1 - 3	
	2.kejujuran	1- 3	
	3.menghargai	1- 3	
	4.semangat	1-3	
Jumlah nilai		12	

Jumlah Skor maks:12

**Rubik Penilaian Pemahaman Konsep teknik overhead pass**

Indikator			
Teknik dasar sikap atau posisi kaki,tangan,lengan pada saat melakukanoverhead pass	1.Jelaskan gerakan sikap awal pada saat melakukan overhead pass?	1-3	
	2.Bagaimana posisi kaki pada saat melakukan overhead pass?	1-3	
	3.Apa kesulitan anda pada saat melakukan overhead pass?	1-3	
Jumlah Nilai		<b>9</b>	

Jumlah skor maks:9

Yogyakarta,27 Agustus 2015

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa PPL

Suyatmin, SE, M.MParDrs. Tutut Jarwanto

Naibuk

NIP.

NUPTK 3435740641200002

12601249008

## LEMBAR PENILAIAN

### a. Pengamatan Unjuk Kerja (Psikomotor)

Mengamati teknik dalam melakukan overhead pass

Berikan tanda cek pada yang sudah di sediakan, setiap siswa menunjukkan gerakan/teknik dalam melakukan overhead pass

Tiap gerakan melakukan unjuk kerja di ceklis mendapatkan nilai 1-4

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 50%

Jumlah skor maksimal

## PEDOMAN/KRITERIA

### 1. ASPEK PSIKOMOTOR ( UNJUK KERJA )

#### KRITERIA PENILAIAN

##### 1. Sikap awal overhead pass

1. Posisi pertama berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu,
2. Posisi kedua salah satu kaki berada didepan
3. Posisi ketiga berat badan bertumpu pada tapak kaki bagian depan.
4. Lutut agak direndahkan sedikit.

##### 2. Sikap Pelaksanaan/Gerakan tangan

1. Kedua tangan memegang bola dan siku agak di tekuk
2. Bola sama dengan lemparan dari depan dada.
3. Lepaskan bola dari tangan menggunakan jentikan ujung jari tangan

##### 3. Ketepatan perkenaan tangan

1. Ujung jari tangan
2. Bola di lemparkan dengan lekukan pergelangan tangan yang arahnya agak menyarong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan
3. Agar bola dapat di lempar agak jauh. gunakan dorongan dari ujung jari atau tolakan dari ujung kaki

#### Pedoman Penilaian:

Skor 1: Jika pernyataan diatas dapat di jawab dengan benar maka akan mendapatkan skor nilai

1 :Kurang baik= 1

2 : Cukup baik = 2

3: Baik = 3

4 : Sangat baik = 4

- penilaian proses teknik dasar passing atas (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal				Gerakan Ayunan tangan				Ketepatan perkenaan tangan				Jml	Nilai Akhir
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	Ichwan Cahyo Baskoro			v				v				v		9	37,5
2.	Irvan Noor H.J			v					v			v		10	41,6
3.	Isna Rohimatunnisa			v				v				v		9	37,5
4.	Iswanti			V				v				v		9	37,5
5	Johan Pramono			v					v			v		10	41,6
6	Kristin Widiastuti		v					v				v		8	33,3
7	Kurniawan Adi P.			v				v				v		9	37,5
8	Lila Ardyani			v				v				v		9	37,5
9	Muhamat Alan F		v					v				v		8	33,3
10	Mahdela Kasyiva			v				v					v	10	41,6
11	Mega Adelia			v					v			v		10	41,6
12	Melinda Dwi K				v				v				v	12	50,0
13	Monica Sendhi P			v				v				v		9	37,5
14	Muhammad Riza F			v			v					v		8	33,3
15	Novianti				v			v				v		10	41,6
16	Novianti Adi Saputro				v			v				v		10	41,6
17	Nurul Afriani			v				v				v		9	37,5
18	Prasetyo			v				v				v		9	37,5
19	Ria Satriani			v				v				v		9	37,5
20	Rifky Aldo F.			v			v					v		8	33,3
21	Risang Danar Santika S			v				v				v		9	37,5
22	Riskiyani Astuti				v			v				v		10	41,6
23	Ristanty Isya S			v				v				v		9	37,5
24	Robertur Anom			v					v			v		10	41,6

	Martatama P.																	
25	Severianus Hendra Putra		v				v					v					9	37,5
26	Sandra Dwi Ristanti		V				v					v					9	37,5
27	Sebastian Satrio Bagus W		v					v				v					10	41,6
28	Septi Wulandari		v				v					v					8	33,3
29	Shanie Amara		v				v					v					9	37,5
30	Tutik Sumiartiningsih		v				v					v					9	37,5
31	YazintaIntan Varista L		v				v					v					8	33,3
32	Yunita Dea Jovita		v				v						v				10	41,6
33	Yusnia Arindi		v					v				v					10	41,6
34	Jusuf Wudy Mahendra			v				v					v				12	50,0
35	Putri Anggraeny		v				v					v					9	37,5
36	Vika Pratama		v				v					v					8	33,3
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																		

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 50%

Jumlah skor maksimal

#### b. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat.

#### Mengamati Sikap Afektif

Mengamati teknik dalam melakukan overhead pass

Berikan tanda cek pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diterapkan. Setia perilaku yang di ceklis mendapatkan nilai 1- 3

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 30%

Jumlah skor maksimal

## 2.PENILAIAN SIKAP (Afektif)

### ➤ PENILAIAN KRITERIA

- 1) Kerja sama :Dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan teman
- 2) Kejujuran :Mengetahui perbuatan yang salah pada saat mengikuti pelajaran
- 3) Menghargai :Sesama teman dan guru pada saat mengikuti pelajaran olahraga maupun mata pelajaran laiannya
- 4) Semangat :Semangat dalam mengikuti pelajaran olahraga bola basket

### ➤ Pedoman

- Skor            1        =Menunjukkan sikap cukup baik  
                      2        =Menunjukkan sikap baik  
                      3        =Menunjukkan sikap sangat baik

1. Percaya diri saat melakukan teknik overhead pass
2. Disiplin saat mengikuti pembelajaran olahraga bola basket
3. Kerjasama dengan teman pada saat melakukan overhead pass
4. Tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran olahraga bola basket

### Skor

- 1 :Kurang baik  
 2 :Cukup Baik  
 3 :Baik  
 4 :Sangat baik

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai												NA	
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.	Ichwan Cahyo Baskoro			v			v			v			v	12	40
2.	Irvan Noor H.J			v			v			v			v	12	40
3.	Isna Rohimatunnisa		v				v			v		v		10	33,3
4.	Iswanti			v		v				v			v	11	36,6
5	Johan Pramono			v			v			v			v	12	40
6	Kristin Widiastuti			v		v			v				v	10	33.3
7	Kurniawan Adi P.			v			v			v		v		11	36,6
8	Lila Ardyani			v		v				v			v	11	36,6

9	Muhamat Alan F		v		v			v		v	10	33,3
10	Mahdela Kasyiva			v		v		v		v	12	40
11	Mega Adelia			v		v		v		v	10	33,3
12	Melinda Dwi K			v		v		v		v	12	40
13	Monica Sendhi P			v		v		v		v	10	33,3
14	Muhammad Riza F			v		v		v		v	10	33,3
15	Novianti			v		v		v		v	10	33,3
16	Novianti Adi Saputro			v		v		v		v	12	40
17	Nurul Afriani			v		v		v		v	11	36,6
18	Prasetyo			v		v		v		v	11	36,6
19	Ria Satriani		v			v		v		v	10	33,3
20	Rifky Aldo F.			v		v		v		v	10	33,3
21	Risang Danar Santika S			v		v		v		v	10	33,3
22	Riskiyani Astuti			v		v		v		v	12	40
23	Ristanty Isya S			v		v		v		v	12	40
24	Robertur Anom Martatama P.			v		v		v		v	12	40
25	Severianus Hendra Putra		v			v		v		v	10	33,3
26	Sandra Dwi Ristanti			v		v		v		v	11	36,6
27	Sebastian Satrio Bagus W			v		v		v		v	12	40
28	Septi Wulandari			v		v		v		v	10	33,3
29	Shanie Amara			v		v		v		v	11	36,6
30	Tutik Sumiartiningsih			v		v		v		v	11	36,6
31	YazintaIntan Varista L		v			v		v		v	10	33,3
32	Yunita Dea Jovita			v		v		v		v	12	40
33	Yusnia Arindi			v		v		v		v	10	33,3
34	Jusuf Wudy Mahendra			v		v		v		v	12	40
35	Putri Anggraeny			v		v		v		v	10	33,3
36	Vika Pratama			v		v		v		v	12	40

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) :9**

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30\%$$

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

**Kuis/Embedded test kognitif**

Jelaskan secara singkat tentang overhead pass

*Keterangan :*

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban siswa, dengan rentang nilai antara 1-3

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20\%$$

**3.PENILAIAN ASPEK KOGNETIF (PENGETAHUAN)**

SOAL ESSAY.....!!!!

➤ **Kriteria penilaian/kunci jawaban**

**1) Jelaskan sikap awal overhead pass?**

1. Posisi pertama berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu,
2. Posisi kedua salah satu kaki berada didepan
3. Posisi ketiga berat badan bertumpu pada tapak kaki bagian depan.
4. Lutut agak direndahkan sedikit.

**2) Bagaimana posisi kaki pada saat melakukan overhead pass?**

1. Posisi kaki terbuka selebar bahu
2. Posisi salah satu kaki berada didepan
3. Lutut ditekuk badan merendah
4. Posisi kaki rileks

**3) Apa kesulitan anda saat overhead pass?**

1. Posisi siku kurang ditekuk
2. Tangan/jari tangan tidak lentur
3. Perkenaan jari tangan ke bola tidak tepat

**Pedoman Nilai:**

1. Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar
2. Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar
3. Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan									NA	
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.	Ichwan Cahyo Baskoro			v			v			v	9	20
2.	Irvan Noor H.J			v			v			v	9	20
3.	Isna Rohimatunnisa		v				v			v	8	17,7
4.	Iswanti			v			v			v	9	20
5	Johan Pramono			v		v			v		7	15,5
6	Kristin Widiastuti			v			v		v		8	17,7
7	Kurniawan Adi P.			v			v		v		8	17,7
8	Lila Ardyani			v			v			v	9	20
9	Muhamat Alan F			v			v		v		8	17,7
10	Mahdela Kasyiva			v		v			v		7	15,5
11	Mega Adelia			v			v		v		8	17,7
12	Melinda Dwi K			v			v			v	9	20
13	Monica Sendhi P			v		v			v		7	15,5
14	Muhammad Riza F			v		v			v		7	15,5
15	Novianti			v			v		v		8	17,7
16	Novianti Adi Saputro			v			v		v		8	17,7
17	Nurul Afriani			v		v			v		7	15,5
18	Prasetyo			v		v			v		7	15,5
19	Ria Satriani			v		v			v		7	15,5
20	Rifky Aldo F.			v		v				v	8	17,7
21	Risang Danar Santika S			v		v				v	8	17,7
22	Riskiyani Astuti			v		v				v	8	17,7
23	Ristanty Isya S			v			v			v	9	20
24	Robertur Anom Martatama P.			v			v			v	9	20



		<b>50</b>					
1.	Ichwan Cahyo Baskoro	37,5	40	20	97,5	98	SB
2.	Irvan Noor H.J	41,6	40	20	101,6	100	SB
3.	Isna Rohimatunnisa	37,5	33,3	17,7	88,5	89	B
4.	Iswanti	37,5	36,6	20	94,1	95	SB
5.	Johan Pramono	41,6	40	15,5	97,1	97	SB
6.	Kristin Widiastuti	33,3	33,3	17,7	84,3	85	B
7.	Kurniawan Adi P.	37,5	36,6	17,7	91,8	92	SB
8.	Lila Ardyani	37,5	36,6	20	94,1	95	SB
9.	Muhamat Alan F	33,3	33,3	17,7	84,3	85	B
10.	Mahdela Kasyiva	41,6	40	15,5	99,3	99	SB
11.	Mega Adelia	41,6	33,3	17,7	92,6	93	SB
12.	Melinda Dwi K	33,3	33,3	17,7	84,3	85	B
13.	Monica Sendhi P	37,5	33,3	15,5	86,3	86	B
14.	Muhammad Riza F	33,3	33,3	15,5	82,1	82	B
15.	Novianto	41,6	33,3	17,7	92,6	93	SB
16.	Novianti Adi Saputro	41,6	40	17,7	99,3	99	SB
17.	Nurul Afriani	37,5	36,6	15,5	89,6	90	SB
18.	Prasetyo	37,5	36,6	15,5	89,6	90	SB
19.	Ria Satriani	37,5	33,3	15,5	86,3	87	B
20.	Rifky Aldo F.	33,3	33,3	17,7	84,3	84	B
21.	Risang Danar Santika S	37,5	33,3	17,7	88,5	89	B
22.	Riskiyani Astuti	41,6	40	17,7	99,3	99	SB

23	Ristanty Isya S	37,5	40	20	97,5	98	SB
24	Robertur Anom Martatama P.	41,6	40	20	101,6	100	SB
25	Severianus Hendra Putra	37,5	33,3	17,7	88,5	89	B
26	Sandra Dwi Ristanti	37,5	36,6	20	94,1	94	SB
27	Sebastian Satrio Bagus W	41,6	40	15,5	97,1	97	SB
28	Septi Wulandari	33,3	33,3	17,7	84,3	85	B
29	Shanie Amara	37,5	36,6	17,7	91,8	92	SB
30	Tutik Sumiartiningsih	37,5	36,6	20	93,1	93	SB
31	YazintaIntan Varista L	33,3	33,3	17,7	84,3	85	B
32	Yunita Dea Jovita	41,6	40	15,5	97,1	97	SB
33	Yusnia Arindi	41,6	33,3	17,7	92,6	93	SB
34	Jusuf Wudy Mahendra						
35	Putri Anggraeny	37,5	33,3	15,5	86,3	87	B
36	Vika Pratama	33,3	40	15,5	88,8	89	B
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir = ----- X 20

Tiga Aspek Penilaian

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa=**

Nilai tes unjuk kerja + Nilai obsevasi + Nilai kuis
---



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)BOLA VOLI**

**Satuan Pendidikan :SMK KARYA RINI**

**Mata Pelajaran :Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)**

**Kelas/Semester :X/1 (Ganjil)**

**Alokasi Waktu :2x45 Menit**

**Materi Pokok :Permainan Bola Voli Passing Bawah**

**A.Satandar Kompetensi:**

- 1.1 Memparktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**B.Kompetensi Dasar:**

- 1.2 mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai serta nilai kerjasam,kejujuran,menghargai,semagat dan ercaya diri

**C.Indikator.**

- 1.2.1 Melakukan passing bawah dengan teknik yang benar  
1.2.2 Melakukan dasar teknik passing bawah dengan menggunakan bola  
1.2.3 Melakukan passing bawah dengan baik dan benar  
1.2.4 Bermain dengan peraturan yang di modifikasi

**D. Tujuan Pemelajaran:**

- 1.siswa dapat melakukan teknik dasar passing bawah dengan baik dan benar

**E.Materi Pembelajaran:**

- ❖ Permainan Bola voli



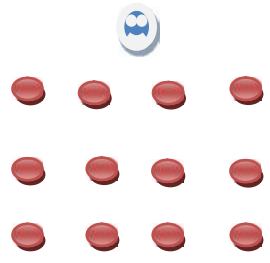
Cara melakukan passing bawah




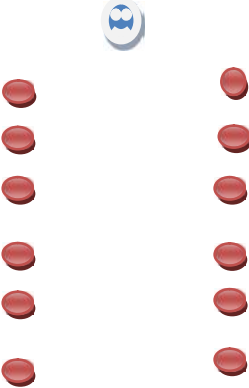
1. langkah pertama berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk.
2. Langkah kedua rapatkan dan luruskan kedua lengan di dean badan sehingga kedua ibu jari sejajar
3. Langkah ketiga lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu
4. Saat bola tersentu kedua lengan,lututd luruskan
5. Perkenaan bola yang baik teat pada lengan di atas pergelangan tangan.

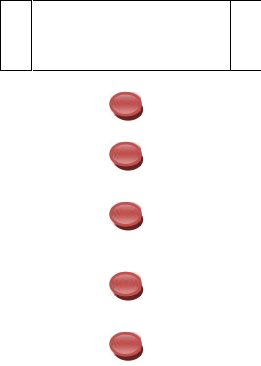


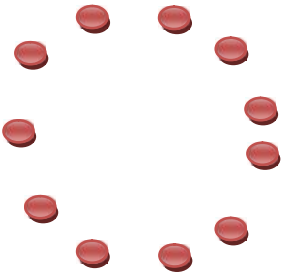
Gambar:

Teknik cara melakukan Passing bawah



Ket	KEGIATAN PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	PENGORGANISASIAN	
			PESERTA	WAKTU
1	<p><b>1.Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, presensi</li> <li>• Apersepsi:Menjelaskan passing bawah dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasai</li> <li>• Motivasi:Peserta didik menjelaskan bagaimana teknik Passing bawah yang baik dan benar dan permainan dengan perturan yang dimodifikasi</li> <li>• Pemanasan dengan permainan:</li> </ul> <p>Siswa membuat lingkaran,satu siswa menjadi pemburu dengan membawah bola dan sambil berlari mendekati musuhnya untuk memukul bola dalam bentuk di passing bawah .siswa yang menyentu bolah atau kenak bagian tubuhnya akan bergantian dengan sipemburu dan</p>	Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin	<p>Klasikal: Pserta didik dibariskan dengan formasi 3 bersaf</p> <p>Ket: Guru= </p> <p>Siswa= </p> 	15 Menit

<p>kemudian sipemburu yang pertama menemani temannya yang kenak bola tadi.</p> <p><b>2.Kegiatan Inti</b></p> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik memahami passing bawah yang baik dan benar</li> <li>• Peserta didik dapat melakukan passing bawah bergerak berpasangan.</li> </ul>  <p><b>Elaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik memahami passing bawah yang benar di tempat</li> <li>• Peserta didik menampilkan gerakan passing bawah yang benar dengan bergerak</li> <li>• Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi dilandasi</li> </ul>	<p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p> <p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p>	<p>Individu: Dalam kegiatan eksplorasi,guru. Siswa melakukan passing bawah dengan berpasang-pasangan dengan cara berhadapan dengan temannya.</p> <p>Ket: Guru=  Siswa= </p>  <p><b>Klasikal:</b> Cara melakukan passing bawah.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Langkah pertama berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk.</li> <li>2.Lang ke dua rapatka dan luruskan kedua lengan di depan badan sehingga ke dua ibu jari sejajar</li> <li>3.Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu.</li> </ol>	<p>65 Menit</p>
---	---	--	-----------------

<p><b>Konfirmasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dapat membuat kesimpulan passing bawah yang sudah disampaikan</li> <li>• Memberikan penjelasan dan motivasi bagi peserta didik yang belum menguasai passing bawah yang benar dan memberi pujian bagi siswa yang sudah menguasai.</li> <li>• Mengevaluasi atau post test peserta didik dalam melakukan passing bawah dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi peserta didik dapat membuat kesimpulan teknik passing bawah yang sudah disampaikan</li> </ul> <p><b>3.Kegiatan Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan,berbaris,tugas-tugas,evaluasi proses pembelajaran,berdoa dan bubar.</li> </ul>	<p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p> <p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p>	<p><b>Individu</b></p> <p>Ket:</p> <p>Siswa mampu melakukan passing bawah dengan melewati bolah kenet berindividu dan kemudian guru memberikan penilaian kepada siswa satu persatu.</p> <p>Ket: Net</p> <p>Siswa</p>  <p>Klasikal :</p> <p>Melakukan pendinginan (cooling down) Siswa membuat satu lingkaran kemudian,kemudian siswa bernyanyi sambil tepuk tangan.</p> <p>Ket:</p> <p>Guru= </p> <p>Siswa= </p> 	<p>10 Menit</p> <p>10 Menit</p>
---	---	--	---------------------------------

**Bahan/SumberBelajar/Media:**

- Alat/bahan : Bola voli,Net,Pluit.
- SumberBelajar : Muhajir. 1997. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMA. Jakarta : Erlangga. Hal 6 – 10

**F. Penilaian**

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator pencapaian kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> Melakukan teknik dasar Passing bawah.  <b>Aspek efektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin,semangat,sopan santun,tanggung jawab.</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> Mengetahui bentuk Latihan teknik dasar passing bawah	Tes praktik (kinerja)   Tes obsevasi   Tes tertulis	Tes kinerja    Pilihan ganda/uraian singkat   Lembar observasi	Lakukan teknik dasar passing bawah   Posisi tubuh yang benar saat melakukan passing bawah   Kerja sama,kejujuran,me nghargai,semangat

**Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Passing Bawah**

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
Teknik dasar passing bawah dengan baik dan benar	1.Sikap awal pada saat melakukan passing bawah?	1-4	
	2.Gerakan ayunan tangan pada saat melakukan passing bawah?	1-4	
	3.Ketepatan perkenaan tangan pada saat melakukan passing bawah?	1-4	
Jumlah Nilai		12	

Jumlah Skor Maks:12

**Rubik Penilaian Pengamatan teknik passing bawah**

Indikator	Perilaku yang diharapkan	Skor	Nilai
Teknik dasar passing bawah	1.Kerja sama	1-3	
	2.Kejujuran	1- 3	
	3.Kerja sama	1- 3	
	4.Semangat	1-3	
Jumlah nilai		12	

Jumlah Skor maks:12

**Rubik Penilaian Pemahaman Konsep teknik passing bawah**

Indikator			
Teknik dasar sikap atau posisi kaki,tangan,lengan pada saat melakukan passing bawah	1.Jelaskan sikap awal pada saat melakukan passing bawah?	1-3	
	2.Bagaimana posisi kaki pada saat melakukan passing bawah?	1-3	
	3.Apa kesulitan anda pada saat melakukan passing bawah?	1-3	
Jumlah Nilai		<b>9</b>	

Jumlah skor maks:9

Yogyakarta,2September 2015

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa PPL

Suyatmin, SE, M.MPar  
NIP.Drs. Tutut Jarwanto  
NUPTK 3435740641200002Naibuk  
12601249008

## LEMBAR PENILAIAN

### a. Pengamatan Unjuk Kerja (Psikomotor)

Mengamati teknik dalam melakukan passing bawah.

Berikan tanda cek pada yang sudah di sediakan, setiap siswa menunjukkan gerakan/teknik dalam melakukan passing bawah.

Tiap gerakan melakukan unjuk kerja di ceklis mendapatkan nilai 1-4

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50\%$$

## PEDOMAN/KRITERIA

### 1. ASPEK PSIKOMOTOR ( UNUK KERJA )

#### KRITERIA PENILAIAN

##### 1. Sikap awal passing bawah

- Posisi pertama berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu,
- Posisi kedua lutut ditekuk
- Posisi ketiga berat badan bertumpu pada bagian kaki yang agak maju ke depan.
- Posisi ke empat badan merendah.

##### 2. Sikap Pelaksanaan/Gerakan Ayunan tangan

- Langkah pertama kedua tangan rapatkan dan lurus kedepan lengan dengan badan sehingga kedua ibu jari sejajar
- Langkah ke dua lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hinngga setinngi bahu.

##### 3. Ketepatan perkenaan tangan

- Perkenaan bola tepat pada lengan di atas pergelangan tangan
- Jari tangan tetap digenggam, siku tetap terkunci
- Landasan mengikuti bola ke arah sasaran.

#### Pedoman Penilaian:

Skor 1: Jika pernyataan diatas dapat di jawab dengan benar makan akan mendapatkan skor nilai

- 1 :Kurang baik= 1
- 2 : Cukup baik = 2
- 3: Baik = 3
- 4 : Sangat baik = 4

- penilaian proses teknik dasar passing bawah (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Sikap Awal				Gerakan ayunan tangan				Ketepatan perkenaan tangan				Jml	Nilai Akhir
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	Abimanyu Jatun T			v				v				v		9	37,5
2.	Aldhi priatna P			v				v				v		9	37,5
3.	Alma Deliana H			v			v				v			7	29,1
4.	Amelia Anjasmara D		v				v				v			6	25
5.	Anang Wijaya		v			v				v				4	16
6.	Anggita Amalia S		v				v				v			6	25
7.	Anindia Purika A		v			v				v				4	16
8.	Anisa Romadhoni		v				v				v			6	25
9.	Anjasworo Y Y.P		v				v				v			6	25
10.	Arif Tri G		v				v				v			6	25
11.	Arista Dewi D			v		v				v				6	25
12.	Arsyad N R			v				v				v		9	37,5
13.	Asyifa Y P			v				v				v		9	37,5
14.	Banigia Junio D.W		v				v				v			6	25
15.	Berliana Arum A.I	v					v				v			6	25
16.	Bimaditya Budhi S		v				v				v			6	25
17.	Damelia Fitri H		v				v				v			6	25
18.	Dedy Rizky		v				v				v			6	25
19.	Desta Dini Febriani	v						v				v		7	29,1
20.	Desti Anggraeni		v				v				v			6	25
21.	Dewi Nur Aini	v					v				v			5	20
22.	Diki Setiawan		v				v				v			6	25
23.	Dwi Prahasto		v				v				v			6	25
24.	Eka Septiawati		v				v				v			6	25
25.	Ella Novita Sari														
26.	Elza Destyana P		v				v				v			6	25
27.	Erica Anggraini S		v				v				v			6	25
28.	Erika Nadya E.S			v				v			v			8	33,3
29.	Fadel M Fertiza		v				v				v			6	25
30.	Febriani Fatimah		v				v				v			6	25
31.	Fika Ramadhani A		v				v				v			6	25

32	Gana Febri K.P		v			v			v			6	25
33	Giofani Yesita R		v			v			v			6	25
34	Ichsanul P.R		v			v			v			6	25
35	Isla Mahda S		v			v			v			6	25
36	Junaeda Fatma K			v	v							6	25
37	Laslo Tiza A		v			v			v			6	25
38	Linda Novitasari		v			v			v			6	25
39	Muhammad Rafi W		v			v			v			6	25
40	Maulana Qoirul A		v			v			v			6	25
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>													

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 50%

Jumlah skor maksimal

**b. Tes Sikap (Afektif)**

Penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat.

**Mengamati Sikap Afektif**

Mengamati teknik dalam melakukan passing bawah

Berikan tanda cek pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diterapkan. Setiap perilaku yang di ceklis mendapatkan nilai 1- 3

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 30%

Jumlah skor maksimal

**2.PENILAIAN SIKAP (Afektif)**

➤ **PENILAIAN KRITERIA**

- 1) Kerja sama : Dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan teman

- 2) Kejujuran :Mengetahui perbuatan yang salah pada saat mengikuti pelajaran
- 3) Menghargai :Sesama teman dan guru pada saat mengikuti pelajaran olahraga maupun mata pelajaran lainnya
- 4) Semangat :Semangat dalam mengikuti pelajaran olahraga bola voli

➤ **Pedoman**

- Skor            1        =Menunjukkan sikap cukup baik  
                      2        =Menunjukkan sikap baik  
                      3        =Menunjukkan sikap sangat baik

1. Percaya diri saat melakukan teknik passing bawah
2. Disiplin saat mengikuti kegiatan belajar
3. Kerjasama dengan teman pada saat melakukan passing bawah
4. Tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran olahraga bola voli

**Skor**

- 1 :Kurang baik  
 2 :Cukup Baik  
 3 :Baik  
 4 :Sangat baik

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai												NA	
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.	Abimanyu Jatun T			v		v			v				v	10	33,3
2.	Aldhi Priyatna P			v		v			v				v	10	33,3
3.	Alma Delima H			v		v			v				v	10	33,3
4.	Amelia Anjasmara D			v		v			v				v	10	33,3
5	Anang Wijaya			v		v			v				v	10	33,3
6	Anggita Amalia S			v		v			v				v	10	33,3
7	Anindia Purika A			v		v			v				v	10	33,3
8	Anisa Romadhoni M			v		v			v				v	10	33,3
9	Anjasworo Y Y.P			v		v			v				v	10	33,3
10	Arif Tri G			v		v			v				v	10	33,3

11	Arista Dewi D			v	v			v				v	10	33,3
12	Arsyad N R			v	v			v				v	10	33,3
13	Asyifa Y P			v	v			v				v	10	33,3
14	Banigia Junio D.W			v	v			v				v	10	33,3
15	Berliana Arum A.I			v	v			v				v	10	33,3
16	Bimaditya Budhi S			v	v			v				v	10	33,3
17	Damelia Fitri H			v	v			v				v	10	33,3
18	Dedy Rizky			v	v			v				v	10	33,3
19	Desta Dini Febriani			v	v			v				v	10	33,3
20	Desti Anggraeni			v	v			v				v	10	33,3
21	Dewi Nur Aini			v	v			v				v	10	33,3
22	Diki Setiawan			v	v			v				v	10	33,3
23	Dwi Prahasto			v	v			v				v	10	33,3
24	Eka Septiawati			v	v			v				v	10	33,3
25	Ella Novita Sari			v	v			v				v	10	33,3
26	Elza Destyana P			v	v			v				v	10	33,3
27	Erica Anggraini S			v	v			v				v	10	33,3
28	Erika Nadya E.S			v	v			v				v	10	33,3
29	Fadel M Fertiza			v	v			v				v	10	33,3
30	Febriani Fatimah			v	v			v				v	10	33,3
31	Fika Ramadhani A			v	v			v				v	10	33,3
32	Gana Febri K.P			v	v			v				v	10	33,3
33	Giofani Yesita R			v	v			v				v	10	33,3
34	Ichsanul P.R			v	v			v				v	10	33,3
35	Isla Mahda S			v	v			v				v	10	33,3
36	Junaeda Fatma K			v	v			v				v	10	33,3
37	Laslo Tiza A			v	v			v				v	10	33,3
38	Linda Novitasari			v	v			v				v	10	33,3
39	Muhammad Rafi W			v	v			v				v	10	33,3
40	Maulana Qoirul A			v	v			v				v	10	33,3

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) :9**

Jum

lah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 30%

Jumlah skor maksimal

**c. Tes Pengetahuan (Kognitif)**

**Kuis/Embedded test kognitif**

Jelaskan secara singkat tentang passing bawah

*Keterangan :*

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban siswa,dengan rentang nilai antara Is.d 4

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 20%

Jumlah skor maksimal

**3.PENILAIAN ASPEK KOGNETIF (PENGETAHUAN)**

SOAL ESSAY.....!!!!

➤ **Kriteria penilaian/kunci jawaban**

**1) Jelaskan sikap awal passing atas?**

- 1.Posisi pertama berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu,
- 2.Posisi kedua lutut ditekuk
- 3.Posisi ketiga berat badan bertumpu pada bagian kaki yang agak maju ke depan.
- 4.Posisi ke empat badan merendah.

**2) Bagaimana posisi kaki pada saat melakukan passing atas?**

- 1.Posisi kaki terbuka selebar bahu
- 2.Posisi salah satu kaki berada didepan
- 3.Lutut ditekuk badan merendah
- 4.Posisi kaki rileks

**3) Apa kesulitan anda saat passing atas?**

- 1.Posisi tanga tidak lurus kedepan
- 2.siku tangan kurang dikunci sehingga genggamannya lepas
- 3.Perkenaan tangan ke bola tidak tepat

**Pedoman Nilai:**

1. Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar
2. Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar
3. Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan									NA	
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.	Abimanyu Jatun T			v		v			v		7	15,5
2.	Aldhi Priyatna P			v		v			v		7	15,5
3.	Alma Delima H			v		v			v		7	15,5
4.	Amelia Anjasmara D			v		v			v		7	15,5
5.	Anang Wijaya			v		v			v		7	15,5
6.	Anggita Amalia S			v		v			v		7	15,5
7.	Anindia Purika A			v		v			v		7	15,5
8.	AnisaRomadhoni M			v		v			v		7	15,5
9.	Anjasworo Y Y.P			v		v			v		7	15,5
10.	Arif Tri G			v		v			v		7	15,5
11.	Arista Dewi D			v		v			v		7	15,5
12.	Arsyad N R			v		v			v		7	15,5
13.	Asyifa Y P			v		v			v		7	15,5
14.	Banigia Junio D.W			v		v			v		7	15,5
15.	Berliana Arum A.I			v		v			v		7	15,5
16.	Bimaditya Budhi S			v		v			v		7	15,5
17.	Damelia Fitri H			v		v			v		7	15,5
18.	Dedy Rizky			v		v			v		7	15,5
19.	Desta Dini Febriani			v		v			v		7	15,5
20.	Desti Anggraeni			v		v			v		7	15,5
21.	Dewi Nur Aini			v		v			v		7	15,5
22.	Diki Setiawan			v		v			v		7	15,5

23	Dwi Prahasto		v		v		v		7	15,5
24	Eka Septiawati		v		v		v		7	15,5
25	Ella Novita Sari		v		v		v		7	15,5
26	Elza Destyana P		v		v		v		7	15,5
27	Erica Anggraini S		v		v		v		7	15,5
28	Erika Nadya E.S		v		v		v		7	15,5
29	Fadel M Fertiza		v		v		v		7	15,5
30	Febriani Fatimah		v		v		v		7	15,5
31	Fika Ramadhani A		v		v		v		7	15,5
32	Gana Febri K.P		v		v		v		7	15,5
33	Giofani Yesita R		v		v		v		7	15,5
34	Ichsanul P.R		v		v		v		7	15,5
35	Isla Mahda S		v		v		v		7	15,5
36	Junaeda Fatma K		v		v		v		7	15,5
37	Laslo Tiza A		v		v		v		7	15,5
38	Linda Novitasari		v		v		v		7	15,5
39	Muhammad Rafi W		v		v		v		7	15,5
40	Maulana Qoirul A		v		v		v		7	15,5

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) :9**

**Format penilaian pembelajaran teknik Passing bawah dengan metode resiprokal:**

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 20%

Jumlah skor maksimal

**2. Rekapitulasi Penilaian kelas X AP I**

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.	AbimanyuJatun Trirasa	37,5	33,3	15,5	86,3	87	SB
2.	Aldhi priatna P	37,5	33,3	15,5	86,3	87	SB
3.	Alma Deliana H	29,1	33,3	15,5	77,9	78	B
4.	Amelia Anjasmara D	25	33,3	15,5	73,8	74	B

5.	Anang Wijaya	25	33,3	15,5	73,8	74	B
6.	Anggita Amelia S	25	33,3	15,5	73,8	74	B
7.	Anindia P.A	26	33,3	15,5	73,8	74	B
8.	Anisa R.M	25	33,3	15,5	73,8	74	B
9.	Anjasworo Y.Y.P	25	33,3	15,5	73,8	74	B
10.	Arif Tri G.	25	33,3	15,5	73,8	74	B
11.	Arista Dewi D	25	33,3	15,5	73,8	74	B
12.	Arsyad Nauval R	37,5	33,3	15,5	86,3	87	SB
13.	Asyifa Yonanda P	37,5	33,3	15,5	86,3	87	SB
14.	Banigia Junio D .S	25	33,3	15,5	73,8	74	B
15.	Berliana Arum S.I	25	33,3	15,5	73,8	74	B
16.	Bimaditya	25	33,3	15,5	73,8	74	B
17.	Damelia Fitri H	25	33,3	15,5	73,8	74	B
18.	Dedy Rizky	25	33,3	15,5	73,8	74	B
19.	Desti Dini F	29,1	33,3	15,5	77,9	78	B
20.	Desti Anggraeni	25	33,3	15,5	73,8	74	B
21.	Dewi Nur Aini	20	33,3	15,5	73,8	74	B
22.	Diki Setiawan	25	33,3	15,5	73,8	74	B
23.	Dwi Prahasto	25	33,3	15,5	73,8	74	B
24.	Eka Septiawati	25	33,3	15,5	73,8	74	B
25.	Ella Novita Sari	25	33,3	15,5	73,8	74	B
26.	Elza Destyana P	25	33,3	15,5	73,8	74	B
27.	Erca Anggraini S	25	33,3	15,5	73,8	74	B
28.	Erika Nadya E.S	33,3	33,3	15,5	82,1	82	SB
29.	Fadel M Fertiza	25	33,3	15,5	73,8	74	B

30	Febriani Fatimah	25	33,3	15,5	73,8	74	B
31	Fika Rahmadhani A	25	33,3	15,5	73,8	74	B
32	Gana feбри K .P	25	33,3	15,5		74	B
33	Giofani Yesita R	25	33,3	15,5	73,8	74	B
34	Ichsanul Putri R	25	33,3	15,5	73,8	74	B
35	Isla Mahda S	25	33,3	15,5	73,8	74	B
36	Junaeda Fatma K	25	33,3	15,5	73,8	74	B
37	Laslo Tiza A	25	33,3	15,5	73,8	74	B
38	Linda Novitasari	25	33,3	15,5	73,8	74	B
39	Muhammad Rafi W	25	33,3	15,5	73,8	74	B
40	Maulana Goirul A	25	33,3	15,5	73,8	74	B
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir = ----- X 20

Tiga Aspek Penilaian

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa=**

Nilai tes unjuk kerja + Nilai observasi + Nilai kuis
--

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 4 – 50%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 3 – 30%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 2 – 20%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 1 – 20%

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

**Satuan Pendidikan :SMK KARYA RINI**

**Mata Pelajaran :Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)**

**Kelas/Semester :X/1 (Ganjil)**

**Alokasi Waktu :2x45 Menit**

**Materi Pokok :Senam Lantai Kayang**

### **A.Satandar Kompetensi:**

1.1 Memparktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

### **B.Kompetensi Dasar:**

1.2 mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai serta nilai kerjasam,kejujuran,menghargai,semagat dan percaya diri

### **C.Indikator.**

- 1.2.1 Melakukan gerakan kayang dengan teknik yang benar
- 1.2.2 Melakukan teknik gerakan kayang dengan menggunakan bola
- 1.2.3 Melakukan kayang dengan baik dan benar
- 1.2.4 Bermain dengan peraturan yang di modifikasi

### **D. Tujuan Pemelajaran:**

1.siswa dapat melakukan teknik dasar gerakan kayang dengan baik dan benar




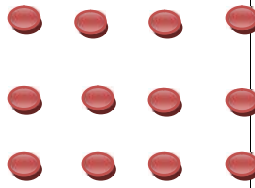
### **E.Materi Pembelajaran:**



- ❖ Senam lantai gerakan Kayang





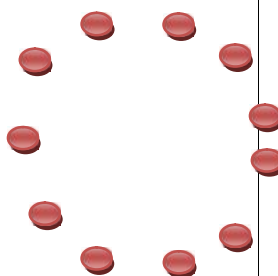
Cara melakukan gerakan kayang:

1. Sikap permulaan berdiri
2. Kedua tangan menumpu pada pinggul
3. Kedua kaki ditekuk,siku tangan ditekuk
4. Kepala di lipat kebelakang
5. Kedua tangan diputar kebelakang samapai menyentuh matras sebagai tumpuan
6. Posisi badan melengkung sebagai busur



Ket	KEGIATAN PEMBELAJARAN	NILAI KARAKTER	PENGORGANISASIAN	
			PESERTA	WAKTU
1	<p><b>1.Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berbaris, berdoa, presensi</li> <li>Apersepsi:Menjelaskan evorhead pass modifikasai</li> <li>Motivasi:Peserta didik menjelaskan bagaimana teknik kayang yang baik dan benar dan permainan dengan perturan yang dimodifikasi</li> <li><b>Pemanasan:</b> Siswa melakukan pemanasan dengan statis dimulai dari kepala (dorong keatas,tarik kebawah,tengok samping kanan dan kiri). Tangan (peregangan ke samping kanan,kiri atas dan bawah),badan,dan kaki (peregangan daerah pinggul dan lutut)dengan menggunakan 1x8 hitung.sedangkan untuk pemanasan dinamis lebih</li> </ul>	Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin	Klasikal: Pserta didik dibariskan dengan formasi 3 bersaf Ket: Guru=  Siswa=   	15 Menit

<p>mengutamakan pada bagian kaki,karena pada materi ini lebih dominan kaki yang banyak bergerak.</p> <p><b>2.Kegiatan Inti</b></p> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik memahami gerakan kayang yang baik dan benar</li> <li>• Peserta didik dapat melakukan gerakan kayang bergerak berpasangan.</li> </ul> 	<p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p>	 <p><b>Individu:</b> Dalam kegiatan eksplorasi,guru.</p> <p>Siswa melakukan gerakan kayang dengan cara berputar mengelilingi cone. Pertama siswa Dribbling (menggiring) bola kemudian setelah sampai cone pertama siswa melakukan kayang dengan temanya.</p>	<p>65 Menit</p>
<p><b>Elaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik memahami kayang yang benar di tempat</li> <li>• Peserta didik menampilkan gerakan kayang yang benar dengan bergarak</li> <li>• Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi dilandasi</li> </ul>	<p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p>	<p><b>Klasikal:</b> Cara melakukan gerakan kayang. 1.posisi badan tegak dengan kedua kaki agak dibuka selebar bahu dan kedua tanga lurus ke atas 2.jatuhkan badan kebelakang secara perlahan-lahan dengan melengkungkan badan</p>	
<p><b>Konfirmasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dapat membuat kesimpulan gerakan kayang yang sudah disampaikan</li> <li>• Memberikan penjelasan</li> </ul>	<p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p>	<p><b>Individu</b></p> <p><b>Ket:</b> Siswa mampu melakukan gerakan kayang dengan baik dan benar berindividu dan kemudian guru</p>	

<p>dan motivasi bagi peserta didik yang belum menguasai gerakan kayang yang benar dan memberi pujian bagi siswa yang sudah menguasai.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengevaluasi atau post test peserta didik dalam melakukan gerakan kayang dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi peserta didik dapat membuat kesimpulan teknik kayang yang sudah disampaikan</li> </ul>  <p><b>3.Kegiatan Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan,berbaris,tugas-tugas,evaluasi proses pembelajaran,berdoa dan bubar.</li> </ul>	<p>Kejujuran,semangat,percaya diri,tanggung jawab,disiplin</p>	<p>memberikan penilaian kepada siswa satu persatu.</p> <p>Ket: Net</p> <p>Siswa</p> <table border="1" data-bbox="917 523 1173 598"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>  <p>Klasikal : Melakukan pendinginan (cooling down) Siswa membuat satu lingkaran kemudian,kemudian siswa bernyanyi sambil tepuk tangan.</p> <p>Ket: Guru=  Siswa= </p> 				<p>10 Menit</p> <p>10 Menit</p>

**Alat/Bahan/SumberBelajar/Media:**

- Alat/bahan : Matras,lapangan terbuka ,halaman sekolah.

- Sumber Belajar : Muhajir. 1997. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMA. Jakarta : Erlangga. Hal 6 – 10

## F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator pencapaian kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Instrumen
<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <p>Melakukan teknik dasar gerakan kayang.</p> <p><b>Aspek efektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin, estetika toleransi dan keluwesan</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <p>Mengetahui bentuk Latihan teknik dasar gerakan kayang</p>	<p>Tes praktik (kinerja)</p> <p>Tes observasi</p> <p>Tes tertulis</p>	<p>Tes kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar gerakan kayang</p> <p>Disiplin, estetika toleransi dan keluwesan</p> <p>Posisi tubuh yang benar saat melakukan gerakan kayang</p>

### Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Senam lantai Gerakan kayang

Indikator	Aspek yang dinilai	Skor	Nilai
Teknik dasar rangkaian gerakan sikap kayang dengan baik dan benar	1. Sikap awal pada saat melakukan gerakan kayang?	1-4	
	2. Gerakan ayunan tangan pada saat melakukan gerakan kayang?	1-4	
	3. Keserasian gerakan tubuh dan pada saat melakukan gerakan kayang?	1-4	
Jumlah Nilai		12	

Jumlah Skor Maks:12

### Rubik Penilaian Pengamatan Gerakan Kayang

Indikator	Perilaku yang diharapkan	Skor	Nilai
Teknik dasar gerakan gerakan	1. Kerja sama	1-3	
		1-3	

kayang	2.Kejujuran	1-3	
	3.Menghargai	1-3	
	4. semangat		
Jumlah nilai		12	

Jumlah Skor maks:12

### Rubik Penilaian Pemahaman Konsep GerakanKayang

Teknik dasar gerakan kayang	1.Jelaskan sikap awal pada saat melakukan gerakan kayang?	1-3	
	2.Bagaimana posisi tangan pada saat melakukan gerakan kayang?	1-3	
	3.Apa kesulitan anda pada saat melakukan gerakan kayang?	1-3	
Jumlah Nilai		<b>9</b>	

Jumlah skor maks:9

Yogyakarta,8 September 2015

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa PPL

Suyatmin, SE, M.MParDrs. Tutut Jarwanto

Naibuk

NIP.

NUPTK 3435740641200002

12601249008

## LEMBAR PENILAIAN

### a. Pengamatan Unjuk Kerja (Psikomotor)

Mengamati teknik dasar dalam melakukan gerakan kayang

Berikan tanda cek pada yang sudah di sediakan, setiap siswa menunjukkan gerakan/teknik dalam melakukan gerakan kayang

Tiap gerakan melakukan unjuk kerja di ceklis mendapatkan nilai 1-4

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50\%$$

### 1. PENILAIAN KETERAMPILAN ( Psikomotor )

- Pedoman Kriteria Penilaian Keterampilan
  1. Sikap awal
    - Sikap permulaan berdiri
    - Kedua tangan menumpu pada pinggul
    - Kedua kaki ditekuk, siku tangan ditekuk .
    - Kepala dilipat kebelakang.



18	Laely Nisfiyatul W																		
19	Milenia Astari W																		
20	Novitasari																		
21	Nunik Nur khasana																		
22	Nurzakiyah M																		
23	Nurhayah Elviani Putri S																		
24	Ramadhani Puspita Ayu																		
25	Riana Okta Mayangsari																		
26	Riska Wida Kurnia																		
27	Rizky Amelia Putri																		
28	Rizky Febriani																		
29	Sevilla Audrie C																		
30	Sinta Uke Risah M																		
31	Siti Aisyah Fauziyyah																		
32	Talia Gian Charisty																		
33	Tenri Mareta Saputri																		
34	Tyas Rismawati																		
35	Uswatum Hasanah																		
36	Wahyuningsih																		
37	Yuli Setyaningsih																		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12</b>																			

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50\%$$

• **Pengamatan Sikap (Afektik)**

Mengamati gerakan-gerakan dalam melakukan senam lantai gerakan kayang

Berikan tanda cek pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di ceklis mendapatkan nilai 1-3

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$





33	Tenri Mareta Saputri														
34	Tyas Rismawati														
35	Uswatum Hasanah														
36	Wahyuningsih														
37	Yuli Setyaningsih														
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) :9</b>															

Jumlah skor yang diperoleh  
 Penilaian Afektif = ----- X 30%  
 Jumlah skor maksimal

### 3.PENILAIAN ASPEK KOGNETIF (PENGETAHUAN)

SOAL ESSAY.....!!!!

➤ **Kriteria penilaian/kunci jawaban**

**1) Jelaskan sikap awal pada saat melakukan gerakan kayang?**

- 1.Sikap permulaan berdiri
- 2.Kedua tangan menumpu pada pinggul
- 3.Kedua kaki ditekuk,siku tangan ditekuk .
- 4.Kepala dilipat kebelakang.

**2) Bagaimana posisi kaki pada saat melakukan sikap lilin?**

- 1.Kedua lutut ditekuk
- 2.Kedua tumit rapat pada pinngul

**3) Apa kesulitan anda pada saat melakukan sikap lilin?**

- 1.Jarak kedua tangan dan kaki terlalu jauh
- 2.Siku-siku bengkok disebabkan kekakuan persendian siku dan bahu
- 3.Bandan kurang melengkung disebabkan kurang lemas letukanya.
- 4.Sikap kepala yang terlalu menegang.

**Pedoman Nilai:**

1. Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar
2. Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar



28	Rizky Febriani												
29	Sevilla Audrie C												
30	Sinta Uke Risah M												
31	Siti Aisyah Fauziyyah												
32	Talia Gian Charisty												
33	Tenri Mareta Saputri												
34	Tyas Rismawati												
35	Uswatum Hasanah												
36	Wahyuningsih												
37	Yuli Setyaningsih												

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) :9**

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 20%

Jumlah skor maksimal.

**Rekapitulasi Nilai Kelas X/TB**

No	Nama Siswa	Aspek yang Dinilai			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor 50	Afektif 30	Kognitif 20			
1	Allnia Gita Candra Kirana						
2	Amilda Krisnawati						
3	Anita Deva Maharani						
4	Aureliya Ayu Dea Natalia						
5	Bernadeta Dwiki Anggraeni						
6	Delta Ayu Purnama Sari						
7	Dita Nurmawati						
8	Dwi Atnasari						
9	Erika Fitri Oktavia						
10	Fajar Mega Tursilawati						
11	Fajar Yonti Pratiwi						
12	Farida						
13	Flona Dirdhania A						

14	Hanifah Nurul Huda P						
15	Jhayusta Eka Nur F						
16	Kharisma Fatwa Gozali						
17	Kofifah Khoirunnisa						
18	Laely Nisfiyatul W						
19	Milenia Astari W						
20	Novitasari						
21	Nunik Nur khasana						
22	Nurzakiyah M						
23	Nurhayah Elviani Putri S						
24	Ramadhani Puspita Ayu						
25	Riana Okta Mayangsari						
26	Riska Wida Kurnia						
27	Rizky Amelia Putri						
28	Rizky Febriani						
29	Sevilla Audrie C						
30	Sinta Uke Risah M						
31	Siti Aisyah Fauziyyah						
32	Talia Gian Charisty						
33	Tenri Mareta Saputri						
34	Tyas Rismawati						
35	Uswatum Hasanah						
36	Wahyuningsih						
37	Yuli Setyaningsih						
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 20%

Jumlah skor maksimal

- **Nilai akhir yang diperoleh siswa=**

Nilai tes unjuk kerja + Nilai obsevasi + Nilai kuis
---



SENAM LANTAI ROLL DEPAN

