

LAPORAN KEGIATAN PPL

PERIODE 2014

DI SMK MUHAMMADIYAH 2 MUNTILAN

2 Juli – 17 September 2014



Disusun Oleh:

HERU TRI SETIAWAN

11601244057

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2014

PENGESAHAN
LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
PERIODE 2014
DI SMK MUHAMMADIYAH 2 MUNTILAN

Yang bertanda tangan dibawah ini mengesahkan laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di yang disusun oleh mahasiswa dengan identitas sebagai berikut:

Nama : Heru Tri Setiawan
NIM : 11601244057
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMK MUHAMMADIYAH 2 MUNTILAN dari tanggal 2 Juli 2014 – 17 September 2014. Hasil kegiatan tercantum dalam naskah laporan ini.

Muntilan, 13 September 2014

Dosen Pembimbing Guru Pembimbing

Agus Susworo Dwi Marhaendro, S.Pd. M.Pd
NIP: 19710808 200112 1 001

Nonik Rahmawati, S.Pd
NBM. 1171615

Mengetahui
Kepala SMK Muhammadiyah 2 Muntilan

Koordinator KKN-PPL

Drs. Siswanto
NIP.19600513 1995121 1 002

Untung Supriyadi, S.Pd.I
NBM. 967039

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan kekuatan-Nya, sehingga dapat menyelesaikan kegiatan PPL dan laporan individu ini dengan baik.

KKN-PPL merupakan salah satu mata kuliah yang wajib di tempuh. Selain itu, KKN-PPL memberikan pengalaman belajar mengajar yang dapat memperluas wawasan yang terkait dengan kependidikan dan keprofesionalan guru. Adapun isi laporan ini memuat laporan kegiatan yang dilakukan oleh penulis dalam kegiatan PPL.

Program yang terlaksana mulai tanggal 2 juli sampai 17 agustus dapat berjalan lancar tentunya berkat bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku rektor UNY yang telah memberikan izin dan kesempatan melaksanakan PPL.
2. Kepada ketua LPPMP bapak Prof. Dr. Wawan .S. Suherman , M,Ed yang telah membantu dalam proses penerjunan KKN PPL
3. Bapak Agus Susworo Dwi Marhaendro, S.Pd.,M.Pd Suselaku dosen pembimbing PPL yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan demi terlaksananya program PPL.
4. Bapak Drs. Siswanto selaku kepala sekolah yang telah memberikan ijin, sarana dan prasarana dan kesempatan kepada mahasiswa untuk melaksanakan program PPL.
5. Bapak Untung Supriyadi, S.Pd. I selaku koordinator KKN-PPL yang telah memberikan pengarahan di sekolah kepada semua mahasiswa.
6. Ibu Nonik Rahmawati S.Pd selaku guru pembimbing pelaksana PPL mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada mahasiswa mahasiswa pada saat akan dan setelah mengajar dikelas.
7. Semua Bapak/Ibu guru dan seluruh staf dan karyawan yang telah membantu selama pelaksanaan program PPL.
8. Siswa-siswi yang telah mendukung dan berpartisipasi aktif dalam mengikuti program PPL yang telah kami selenggarakan.
9. Teman-teman seperjuangan KKN-PPL 2014 yang telah bekerja sama melaksanakan program dengan penuh kekompakan dan kebersamaan.

Kami menyadari bahwa dalam laporan ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat kami harapkan. Semoga laporan PPL ini bermanfaat bagi mahasiswa KKN-PPL UNY Tahun 2014/2015 pada khususnya

dan umumnya. Semoga hasil laporan ini dapat menjadi sarana penggalan wawasan bagi seluruh masyarakat akademik.

Muntilan, 13 September 2014

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
ABSTRAK	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisis Situasi.....	2
B. Rumusan Program Kegiatan PPL	4
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL.....	6
A. Persiapan	6
B. Pelaksanaan PPL	10
C. Analisis Hasil Pelaksanaan	14
D. Refleksi	16
BAB III PENUTUP	19
A. Kesimpulan	19
B. Saran.....	20
DAFTAR PUSTAKA	21

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lembar Bimbingan
2. Lembar Observasi Kondisi Sekolah
3. Agenda Mengajar PPL UNY 2014
4. Laporan Mingguan PPL UNY 2014
5. Lembar Laporan Dana
6. Matriks Kegiatan PPL
7. Silabus 2013 kelas X,XI,XII pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
8. RPP 2013 kelas X,XI,XII pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
9. Instrumen Penilaian

ABSTRAK

Oleh : HERU TRI SETIAWAN

NIM : 11601244057

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta yang berlokasi di SMK MUHAMMADIYAH 2 MUNTILAN telah dilaksanakan pada tanggal 2 Juli-17 September 2014. Kelompok PPL di lokasi ini terdiri dari 2 mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Tujuan diadakannya Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah untuk melatih mahasiswa agar memiliki pengalaman yang nyata tentang proses pembelajaran dan kegiatan kependidikan di sekolah, sebagai bekal untuk mengembangkan diri sebagai tenaga keguruan yang profesional. Kegiatan PPL yang telah dilaksanakan meliputi praktek mengajar, pembuatan soal evaluasi, pembuatan media dan pembuatan RPP serta kegiatan lainnya.

Praktik mengajar dimulai dari tanggal 4 Agustus sampai dengan 17 September 2014, Pokok bahasan untuk kelas X mata pelajaran Olahraga yang diajarkan yaitu teknik-teknik dasar seperti bola voli, sepak bola, bola basket, senam lantai. untuk Kelas XI mata pelajaran Olahraga yaitu sudah memasuki taktik-taktik yang baik dan rumit, semua taktik di ajarkan dan menemukan keahlian perindividu. untuk kelas XII yaitu sudah memasuki kepermainan yang sebenarnya dengan peraturan yang standar. Yang di ajarkan yaitu tentang strategi menyerang dan bertahan. Metode yang di gunakan metode *scientific* dengan model pembelajaran *problem based learning*.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dapat terlaksana dengan baik. Hambatan yang ditemui mahasiswa dalam melaksanakan PPL adalah: 1. Dari *mahasiswa*, kurangnya sumber untuk menyampaikan teori dari siswa karna hanya sumber di internet dan beberpa buku yang bukan dari kurikulum 2013, 2. Karna ditekankan siswa aktif dalam proses belajar mengajar maka untuk membuat semua siswa aktif sangat sulit hanya beberapa yang aktif, 3. Kurangnya sarana dan prasarana. Secara umum, program-program dan kegiatan lain yang telah direncanakan dapat berjalan dengan baik dan lancar. Munculnya hambatan dalam pelaksanaan kegiatan merupakan hal yang wajar. Tetapi hal tersebut dapat di atasi dengan adanya bantuan dari berbagai pihak. Mahasiswa berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan sebagai referensi.

Kata kunci : PPL, SMK muhamadiyah 2 muntilan

BAB I

PENDAHULUAN

Pendidikan mengandung fungsi yang luas dari pemelihara dan perbaikan kehidupan suatu masyarakat, terutama membawa warga masyarakat yang baru mengenal tanggung jawab bersama di dalam masyarakat. Jadi pendidikan adalah suatu proses yang lebih luas daripada proses yang berlangsung di dalam sekolah saja. Pendidikan adalah suatu aktivitas sosial yang memungkinkan masyarakat tetap ada dan berkembang. Di dalam masyarakat yang kompleks, fungsi pendidikan ini mengalami spesialisasi dan melembaga dengan pendidikan formal yang senantiasa tetap berhubungan dengan proses pendidikan informal di luar sekolah) menurut **Theodore Brameld**.

Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu universitas yang berperan penting dalam menciptakan tenaga kependidikan yang profesional. Untuk dapat membekali mahasiswa dalam bidang kependidikan secara lebih nyata, dilaksanakan KKN-PPL pada semester khusus, yaitu pada bulan Juli-September.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah kegiatan belajar mahasiswa yang dilakukan di lapangan untuk mengintegrasikan pengetahuan teoritis yang diperoleh di kampus dengan pengalaman praktik di lapangan sehingga target khusus yang merupakan target kompetensi program studi dapat tercapai. Kegiatan tersebut meliputi pembelajaran dan pengelolaan administrasi di sekolah/madrasah latihan.

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan bentuk perkuliahan yang dilaksanakan dengan terjun langsung ke masyarakat. Masyarakat sasaran KKN dapat berupa masyarakat pedesaan, masyarakat perkotaan, sekolah, masyarakat industri, atau kelompok masyarakat yang dipandang layak menjadi sasaran KKN. KKN Kependidikan merupakan salah satu penjabaran dari KKN itu sendiri, mahasiswa dengan program kependidikan disiapkan untuk menjadi anggota masyarakat yang memiliki pengetahuan, ketrampilan, kemandirian dan sikap untuk menemukan, mengembangkan, serta menerapkan ilmu, teknologi dan seni yang bermanfaat bagi masyarakat. Tahun Sebelumnya KKN Kependidikan dilaksanakan di sekolah saja, namun mulai tahun ini KKN Kependidikan dilaksanakan di sekolah dan bisa juga di masyarakat lingkungan sekolah.

SMK Muhammadiyah 2 Muntilan merupakan salah satu lokasi pelaksanaan KKN-PPL. Di sekolah ini, diharapkan mahasiswa dapat memperoleh pengalaman dalam bidang kependidikan dan diharapkan dapat memberikan bantuan pemikiran, tenaga, dan ilmu pengetahuan dalam hal melaksanakan pembelajaran, mengembangkan potensi yang dimiliki oleh sekolah, dalam membentuk pendidikan karakter, bernurani, cendekia, dan mandiri sesuai dengan visi dan misi UNY.

A. Analisis Situasi

1. Kondisi fisik sekolah

Berdasarkan hasil observasi, diperoleh data sebagai berikut:

- a. Bangunan gedung : 20 ruangan, terdiri dari:
 - Ruang Kelas : 9 ruangan
 - Ruang Guru : 1 ruangan
 - Ruang Kepala Sekolah : 1 ruangan
 - Ruang Data : 1 ruangan
 - Ruang TU : 1 ruangan
 - Ruang Wakil Kepala : 1 ruangan
 - Ruang BK : 1 ruangan
 - Ruang UKS : 1 ruangan
 - Gudang : 1 ruangan
 - Ruang UPJ : 1 ruangan
 - Ruang BKK/Prakerin : 1 ruangan
 - Laboratorium TKJ/perpus : 1 ruangan
- b. Lapangan : Lapangan upacara
- c. Tempat ibadah : 1 bangunan masjid
- d. Tempat parkir : 2 tempat parkir, yaitu parkir guru dan siswa
- e. Taman : 1 taman utama

Sekolah tersebut sedang dalam proses pembangunan untuk berbagai ruangan. Keterbatasan ruangan menjadi kendala yang cukup berarti pada sekolah tersebut

2. Potensi siswa

Beberapa prestasi yang diperoleh siswa

- a. Juara 1 lomba Kompetensi siswa ADP SMK se Kabupaten magelang
- b. Juara 3 Lomba kompetensi siswa TKJ SMK Se kabupaten Magelang
- c. Juara 1 lomba pidato bahasa jawa
- d. Juara 1 Cerdas Cermat SMA/SMK se kabupaten Magelang
- e. Juara 2 pidato bahasa inggris
- f. Juara debat bahasa inggris
- g. Juara 1 dan 2 kerdan tapak suci kab. Magelang
- h. Juara 3 lomba peduan suara perkemahan ta'aruf
- i. Juara 1 POPDA pencak silat se kabupaten Magelang 2014

3. Potensi guru

SMK Muhammadiyah 2 Muntilan memiliki 25 guru. Kualitas guru di SMK Muhammadiyah 2 muntilan tergolong baik.

4. Potensi karyawan

SMK Muhammadiyah 2 Muntilan memiliki 25 karyawan, yang keseluruhan pegawai non PNS. Sebagian besar karyawan merupakan alumni dari SMK Muhammadiyah 2 Muntilan.

5. Fasilitas KBM

Setiap jurusan di SMK Muhammadiyah 2 Muntuilan rata-rata sudah memiliki fasilitas yang cukup memadai. Fasilitas KBM yang tersedia, antara lain White board, LCD, Laptop, modul, WiFi, perpustakaan, laboratorium, lapangan dan olahraga.

6. Perpustakaan dan Laboratorium

Perpustakaan dan laboratorium yang ada di SMK Muhammadiyah 2 muntilan tergolong cukup bagus di sini laboratorium dan perpustakaan nya menjadi satu , ruangan nyaman, adanya meja dan kursi, tersedia pula tempat khusus untuk menyimpan sepatu, namun belum memiliki tempat untuk menyimpan tas. Selain itu rak buku diklasifikasikan sesuai dengan jurusan yang ada di sekolah tersebut, ada pula rak buku lain yang menyediakan buku-buku untuk menunjang ilmu pengetahuan para siswa. Namun, perpustakaan ini belum memiliki *database* perpustakaan sebagai wadah pengelolaan transaksi peminjaman dan pengembalian buku.

Antusias siswa yang berkunjung ke perpustakaan cukup banyak. Terbukti dengan adanya penghargaan untuk siswa yang aktif berkunjung diperpustakaan untuk tiap semester.

7. Bimbingan konseling

Kondisi ruangan atau kondisi fisik dari ruang yang digunakan untuk bimbingan konseling di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan terlihat baik dan segala sesuatunya tertata dengan rapi. Ditambah lagi, alur penyelesaian untuk siswa-siswa yang bermasalah sudah teroganisir dengan baik.

8. Bimbingan belajar

Bimbingan belajar di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan ini dikhususkan untuk kelas XII yang akan menempuh Ujian Nasional..

9. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan yang dibagi menjadi ekstrakurikuler wajib dan pilihan. Yang termasuk ekstrakurikuler wajib adalah Tapak suci, sedangkan yang termasuk ke dalam ekstrakurikuler pilihan adalah sebagai berikut :

- a. IPM
- b. Belajar desain menggunakan corel
- c. Olah raga

Seluruh ekstrakurikuler tersebut di bawah naungan seorang pembina dan setiap ekstrakurikuler memiliki pelatihnya masing-masing. Jadwal ekstrakurikuler biasanya dilaksanakan setiap seminggu sekali.

10. Organisasi dan fasilitas IPM

IPM(ikatan pelajar Muhammadiyah) sekolah ini diketuai oleh salah seorang siswa kelas XII TKJ yang bernama Erni. Kegiatan yang biasa diadakan oleh IPM adalah kegiatan FORTASI(forum taaruf siswa). Letak ruang IPM bersebelahan dengan ruang UKS. Dan keanggotaan IPM cukup maksimal dengan agenda agenda yang bagus.

11. Organisasi dan fasilitas UKS

Fasilitas UKS di sekolah ini terdapat 1 ranjang, 1 Sofa 1 timbangan. Kendala yang dirasakan oleh pihak UKS adalah kurangnya obat obatan di UKS.

12. Koperasi Siswa

Jenis usaha yang dijalankan di koperasi siswa ini adalah kantin dan ada pula angkringan kejujuran yang dilibatkan secara langsung dalam menjalankan kepengurusan koperasi adalah siswa. Barang-barang yang tersedia sudah sesuai dengan kebutuhan para siswa itu sendiri.

13. Tempat Ibadah

SMK Muhammadiyah 2 Muntilan melakukan ibadah di masjid yang berada didepan sekolah.

14. Kesehatan

Kesehatan lingkungan di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan ini relatif baik, namun untuk pengelolaan limbahnya masih belum efektif hal ini terbukti sampah yang organik maupun anorganik masih satu tempat.

B. Rumusan Program Kegiatan PPL

Dalam pelaksanaan PPL di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan terdiri dari beberapa tahapan antara lain:

1. Pra PPL

Kegiatan pra PPL yang dilakukan oleh mahasiswa meliputi:

- a. Sosialisasi dan koordinasi dengan pihak sekolah
- b. Observasi KBM di kelas
- c. Observasi potensi siswa
- d. Identifikasi permasalahan yang ada ketika pembelajaran
- e. Diskusi dengan Guru dan Kepala Sekolah

Kegiatan KKN–PPL UNY dilaksanakan selama 2,5 bulan terhitung mulai tanggal 2 Juli – 17 September 2014. Adapun jadwal pelaksanaan kegiatan KKN–PPL UNY di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan dapat dilihat pada Tabel.

Tabel 1. Jadwal pelaksanaan kegiatan PPL UNY 2014

No.	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Tempat
1.	Penerjunan mahasiswa	1 Juli 2014	SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
2.	Observasi Pra PPL	6 – 11 Juli 2014	SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
3.	Praktek mengajar (PPL)	Agustus – September 2014	SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
4.	Penyelesaian Laporan/ Ujian	September – Oktober 2014	SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
5.	Penarikan mahasiswa KKN – PPL	20 September 2014	SMK Muhammadiyah 2 Muntlan

2. Rancangan Program

Hasil kegiatan pra PPL kemudian digunakan untuk menyusun rancangan program. Rancangan program untuk SMK Muhammadiyah 2 Muntilan ini didasarkan pada beberapa pertimbangan berikut:

- a. Permasalahan yang ada di dalam proses pembelajaran
- b. Kemampuan mahasiswa
- c. Faktor pendukung yang diperlukan (sarana dan prasarana)
- d. Ketersediaan dana yang diperlukan
- e. Ketersediaan waktu
- f. Kesiambungan program

Demikian tahap-tahap dalam program dan rancangan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan.

BAB II

KEGIATAN PPL

A. Persiapan

1. Observasi

Observasi lapangan merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik, komponen pendidikan serta peraturan yang berlaku di sekolah yang nantinya akan digunakan untuk tempat PPL.

Sebelum praktik mengajar, mahasiswa terlebih dahulu melakukan observasi kegiatan pembelajaran di lapangan yang bertujuan untuk mengenal dan memperoleh gambaran nyata tentang penampilan guru dalam proses pembelajaran berlangsung. Hasil observasi disajikan dalam bentuk tulisan dengan lembar yang telah disediakan kemudian diserahkan kepada Dosen Pembimbing Lapangan. Observasi perlu dilaksanakan oleh mahasiswa agar memperoleh gambaran bagaimana cara menciptakan suasana belajar mengajar yang baik di kelas sesuai dengan kondisi kelas masing-masing.

Observasi ini dilakukan dengan mengamati beberapa hal sebagai berikut:

a. Perangkat pembelajaran, meliputi

1) Kurikulum

Kurikulum yang dipakai di sekolah ini yaitu kurikulum 2013 untuk kelas X dan kelas XI dan untuk kelas XII menggunakan KTSP

2) Silabus

Seluruh materi yang akan diajarkan kepada siswa telah tersusun dalam silabus.

3) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Administrasi RPP dibuat oleh masing-masing guru mata pelajaran sebelum proses pembelajaran dimulai.

b. Proses pembelajaran, meliputi

1) Membuka pelajaran

Proses membuka pelajaran dimulai dengan salam lalu membaca ta'awudz kemudian syahadat dan do'a sebelum belajar, kemudian membaca Al-Qur'an 2 rukuk beserta terjemahan, dilanjutkan membaca Asmaul-Husna, Visi dan Kebijakan Mutu SMK Muhammadiyah 2 Muntilan, dan presensi kehadiran siswa.

2) Penyajian materi

Materi disampaikan dengan cara penjelasan langsung di lapangan.

3) Metode pembelajaran

Metode yang sering digunakan di lapangan yaitu menggunakan metode *scientific* dengan model pembelajaran *problem based learning*.

4) Penggunaan bahasa

Bahasa yang pokok ketika pembelajaran menggunakan Bahasa Indonesia

5) Penggunaan waktu

Optimal, disiplin mulai dari awal sampai akhir, 3 jam dan 2 jam pelajaran dimanfaatkan dengan baik.

6) Teknik bertanya

Siswa dapat bertanya pada saat sesi pertanyaan sehabis mencoba permainan dan sesudah pembelajaran selesai.

7) Teknik penguasaan kelas

Guru bisa menguasai keadaan kelas dengan membikin seluruh peserta didik fokus kedalam permainan, dan menegur jika ada yang tidak fokus dalam pembelajaran.

8) Penggunaan media

Menggunakan media gambar.

9) Bentuk dan cara evaluasi

Bentuk evaluasi, siswa berdiskusi dan saling Tanya jawab soal materi yang telah di pelajari.

10) Menutup pelajaran

Guru menutup pelajaran dengan berdoa sebelum peserta didik kembali kekelas.

c. Perilaku siswa

1) Perilaku siswa di lapangan

Terkadang ada yang kurang fokus dalam pembelajaran, tapi ada yang sangat semangat dalam pembelajaran. Ada siswa yang tanggap langsung dengan permainan yang telah di modifikasi oleh guru, Ada beberapa siswa yang telat ganti baju olahraga.

2) Perilaku siswa di luar pembelajaran

Ketika waktu istirahat tiba. Sebagian siswa melaksanakan sholat dhuha namu sebagiannya hanya ke kantin atau sekedar berbincang bicang dikelas Ketika waktu sholat dzuhur, semua siswa ada sebagian yang langsung ke mushola untuk sholat. Ada juga yang masih menunggu giliran karna masjid yang tersedia tidak bisa menampung semua siswa, sehingga ada shift sholat

Berdasarkan hasil observasi tersebut mahasiswa dapat memperoleh beberapa informasi, diantaranya:

- a. Mengetahui situasi pembelajaran yang sedang berlangsung.
- b. Mengetahui kemampuan siswa dalam menerima pelajaran.
- c. Mengetahui metode, media dan prinsip mengajar yang digunakan guru dalam proses pembelajaran.
- d. Mengetahui perilaku dan kebiasaan-kebiasaan siswa baik perilaku didalam maupun diluar kelas

Meskipun hasil yang diperoleh dari observasi ini hanya bersifat umum, tetapi sudah cukup memberikan gambaran tentang kegiatan pembelajaran Pendidikan olahraga di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan.

2. Pembagian Guru Pembimbing

Guru pembimbing di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan untuk mahasiswa PPL UNY ada 7 orang, 1 guru pembimbing olahraga, yaitu:

a. Nonik rahmawati, S.Pd

Beliau mengampu mata pelajaran olahraga merupakan guru pembimbing dari Heru Tri Setiawan dan adhitya indra.

a) Pengajaran Mikro (Micro Teaching)

Micro Teaching atau sering dikenal dengan istilah pengajaran mikro merupakan suatu langkah awal sebelum seorang mahasiswa melakukan pembelajaran di sekolah. Persiapan ini merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa semester VI. *Micro teaching* ini dapat menentukan berhak atau tidakkah seorang mahasiswa menempuh PPL di semester VII.

Pengajaran Mikro biasanya dilakukan di kelas yang kecil. Mahasiswa praktikan berperan sebagai seorang guru sedangkan teman-temannya berperan sebagai siswa. *Micro teaching* ini bertujuan agar praktikan yakin mahasiswa memiliki pengetahuan dan ketrampilan mengenai proses belajar dan mengajar di dalam atau di luar kelas. Selain itu, pengajaran mikro juga merupakan suatu media untuk melatih mahasiswa dalam menyampaikan materi, mengelola kelas, menghadapi peserta didik, dan menyikapi permasalahan pembelajaran yang dapat terjadi di kelas secara nyata.

Selama pengajaran mikro mahasiswa diwajibkan untuk membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) untuk selanjutnya menjadi pegangan pada saat berlatih mengajar. Dalam pengajaran mikro, lama waktu mengajar hanya berkisar 15-40 menit. Secara umum, Proses pembelajaran dalam pengajaran mikro meliputi :

- Membuka dan menutup pembelajaran
- Menyampaikan apersepsi
- Menyampaikan materi
- Memberikan pertanyaan pada siswa
- Menjawab pertanyaan dari siswa
- Memotivasi siswa
- Metode pembelajaran
- Mengelola kelas

Melalui pengajaran mikro yang diberikan, seorang mahasiswa bisa mendapatkan saran dan kritik dari dosen pembimbing mikro maupun dari teman-temannya demi meningkatkan potensi mahasiswa. Harapannya adalah agar mahasiswa lebih siap dalam melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah masing-masing.

b) Pembekalan PPL

Kegiatan pembekalan PPL diberikan oleh pihak LPPMP kepada para mahasiswa sebelum penjurusan ke Sekolah. Pembekalan yang diberikan meliputi materi pengembangan wawasan mahasiswa tentang pelaksanaan pendidikan yang relevan dengan kebijaksanaan baru dalam bidang pendidikan dan materi yang terkait dengan metode pembelajaran yang terpadu dan sesuai.

c) Observasi Pembelajaran di Kelas

Observasi atau pengamatan di dalam kelas dilakukan agar mahasiswa dapat memperoleh gambaran tentang bagaimana karakteristik guru dan siswa di sekolah tersebut, bagaimana proses pembelajaran biasanya berlangsung, dan bagaimana bentuk administrasi yang sering dilakukan seorang guru dalam setiap tahun. Kegiatan ini dilakukan di sekolah masing-masing.

Kegiatan observasi ini dilakukan 3 bulan sebelum mahasiswa diterjunkan secara resmi di sekolah. Tujuannya adalah agar mahasiswa lebih siap dalam melakukan PPL serta memberikan gambaran mengenai kegiatan pengajaran di dalam kelas.

d) Pembuatan Perangkat Pembelajaran

Perangkat pembelajaran sangat penting dalam mempersiapkan kegiatan belajar mengajar di dalam kelas maupun di luar kelas. Adapun perangkat pembelajaran yang dibuat seperti :

- Silabus
- Program Tahunan
- Program Semester
- Jam Efektif
- Kriteria Ketuntasan Minimal
- Mencari referensi bahan yang akan diajarkan
- Analisis penilaian
- Agenda pembelajaran

1. Pelaksanaan PPL

Mahasiswa diterjunkan ke sekolah yang menjadi tempat PPL selama 2,5 bulan. PPL mulai dilaksanakan pada tanggal 2 Juli 2014. Pelaksanaan kegiatan PPL di sekolah adalah sebagai berikut:

a. Pembuatan perangkat pembelajaran

Mahasiswa harus membuat perangkat pembelajaran yang terdiri atas: silabus, program tahunan, program semester, perhitungan jam efektif, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), dan daftar nilai siswa.

- Tujuan : Merencanakan proses pembelajaran agar kegiatan belajar mengajar di dalam kelas berjalan dengan lancar mempersiapkan pelaksanaan Kegiatan dalam belajar secara lebih detail
- Bentuk : Silabus, RPP, Program Tahunan, program Semester dan perhitungan jam efektif dengan bahasa Indonesia
- Sasaran : Siswa kelas X, XI, XII
- Waktu : Bulan Juli- September minggu ke-3
- Sumber dana : Mahasiswa
- Hasil : terlampir

b. Praktik mengajar

- Tujuan : Mengembangkan ketrampilan pedagogik dan menerapkan sistem pembelajaran secara langsung dengan mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh.
- Sasaran : Peserta didik kelas X, XI, XII
- Bentuk : Penyampaian materi pelajaran
- Waktu : Agustus minggu ke – 1 sampai dengan September minggu ke-2
- Hasil : Terlampir

Dalam kegiatan praktik mengajar, terdapat beberapa hal yang perlu diketahui, yakni :

a) Konsultasi Kegiatan Belajar

Konsultasi dengan guru pembimbing di sekolah dilakukan sebelum melakukan pengajaran terkait materi apa yang akan diajarkan. Langkah selanjutnya praktikan berkonsultasi mengenai metode dan materi yang sudah direncanakan agar kegiatan belajar mengajar lebih optimal. Setelah konsultasi kemudian praktikan membuat media pembelajaran yang akan digunakan untuk praktik mengajar di lapangan.

b) Pelaksanaan Mengajar

Pelaksanaan praktik mengajar mahasiswa tidak hanya dituntut untuk dapat menyampaikan materi di dalam atau di luar kelas dengan metode mengajar yang lebih interaktif dengan siswa. Selama proses pelaksanaan praktik mengajar, terdapat 3 proses kegiatan yang dilakukan, yaitu:

i. Kegiatan awal

Kegiatan ini bertujuan untuk mempersiapkan siswa dalam mengikuti pelajaran yang akan dilaksanakan, meliputi: membuka pelajaran dengan salam, mempresensi peserta didik, apersepsi dan motivasi.

ii. Kegiatan inti

Kegiatan ini merupakan penyajian materi yang sesuai dengan kompetensi dasar dan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam hal ini adalah:

- Penguasaan materi; mahasiswa harus benar-benar menguasai materi yang akan disampaikan, agar proses KBM dapat berjalan dengan lancar.
- Penggunaan metode; metode yang dapat digunakan yaitu metode *scientific* dengan model pembelajaran problem based learning
- Penggunaan media pembelajaran; media pembelajaran misalnya adalah media gambar ataupun dengan video.

iii. Kegiatan Akhir

Kegiatan ini dilakukan setelah materi pembelajaran disampaikan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- Mengadakan evaluasi siswa setelah materi disampaikan. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran yang telah dipelajari.
- Menyampaikan kesimpulan materi yang telah dipelajari.
- Memberi penugasan untuk mempelajari materi berikutnya maupun penugasan yang terkait dengan materi yang telah disampaikan.
- Menutup pelajaran dengan salam.

Pada pelaksanaannya praktikan mengajar sebanyak 34 kali pertemuan / tatap muka dengan rincian sebagai berikut :

Agenda Mengajar
SMK Muhammadiyah 2 Muntilan

Minggu Pertama

Praktik Ke	Hari/Tanggal	Kelas	Presensi	Jam Ke	Materi
1	Senin, 04-08-2014	X TKJ	29	1-3	Passing mengontrol bola)
2	Selasa, 05-08-2014	X PBS	33	1-3	Passing dan (sepak bola)
		XII TKJ	25	5-6	Menyerang bertahan bola)
3	Rabu, 06-08-2014	XI TKJ	20	3-5	Passing, mengontrol bola)
		XII ADP	31	1-2	Menyerang bertahan bola)
4	Jumat, 08-08-2014	X ADP	33	1-3	Passing dan sepak bola)
		XI ADP	34	4-6	Passing, mengontrol bola)
5	Sabtu, 09-08-2014	XI PBS	16	1-3	Passing, mengontrol bola)
		XII PBS	10	5-6	Menyerang bertahan bola)

Minggu kedua

6	Selasa, 12-08-2011	X PBS	33	1-3	Passing dan voli)
		XII TKJ	25	5-6	Menyerang bertahan bola)

7	Rabu, 13-08-2014	XI T KJ	20	3-5	Passing ata
		XII A D P	30	1-2	Menyerang bertahan
8	Jumat, 15-08-2014	X A D P	32	1-3	Passing voli

Minggu ketiga

9	Selasa, 19-08-2014	X P B S	33	1-3	Teknik m softball
		XII T KJ	25	5-6	Strategi softball
10	Rabu, 20-08-2014	XI T KJ	20	3-5	Memukul, dan car (softbal
		XII A D P	31	1-2	Bermain s softball
11	Jumat, 22-08-2014	X A D P	33	1-3	Strategi softball

Minggu keempat

12	Selasa, 26-08-2014	X P B S	26	1-3	Roll depan
		XII T KJ	21	5-6	Roll dep dan kay
13	Rabu, 27-08-2014	XI T KJ	11	3-5	Roll depan kangkar
		XII A D P	31	1-2	Roll dep dan kay
14	Jumat, 29-08-2014	X A D P	32	1-3	Roll depan

		XI A D P	35	4-6	Roll depart kangkar
15	Sabtu, 30-08-2014	XI P B S	16	1-3	Roll depart kangkar
		XII P B S	10	5-6	Roll dep dan kay

Minggu kelima

16	Senin, 01-09-2014	X T KJ	29	1-3	Mengumpa menggi shooting
17	Selasa, 02-09-2014	X P B S	33	1-3	Mengumpa menggi shooting
		XII T KJ	25	5-6	Strategi m bertahan
18	Rabu, 03-09-2014	XI T KJ	21	3-5	Mengumpa menggi shooting
		XII A D P	29	1-2	Strategi m bertahan
19	Jumat, 05-09-2014	X A D P	33	1-3	Mengumpa menggi shooting
		XI A D P	34	4-6	Mengumpa menggi shooting

c. Mempelajari administrasi Guru

- Tujuan : Mengetahui beberapa administrasi yang biasanya dibuat oleh para guru
- Sasaran : Mahasiswa PPL

- Bentuk : Meminjam atau membuat beberapa macam bentuk administrasi guru
- Waktu : Agustus minggu ke-2 sampai dengan September minggu ke-1
- Hasil : Tabel laporan kegiatan pelaksanaan pembelajaran di kelas (terlampir)

d. Membuat Laporan PPL

- Tujuan : Melaporkan kegiatan yang telah dilakukan selama PPL
- Sasaran : Mahasiswa PPL
- Bentuk : Laporan praktik Pengalaman Lapangan (PPL) masing-masing mahasiswa PPL
- Waktu : September minggu ke-3 2014

e. Praktik Persekolahan

Kegiatan yang dilakukan oleh praktikan tidak hanya melakukan observasi dan mengajar di kelas. Pada waktu praktikan tidak mengajar, praktikan akan mengerjakan pekerjaan-pekerjaan lain yang mendukung kegiatan PPL. Kegiatan lain tersebut misalnya adalah menyalami peserta didik pada pagi hari di depan gerbang sekolah, jaga piket pada siang hari, membantu *entry data*, menjaga *placement test* untuk peserta didik baru tahun ajaran 2014-2015, mendampingi peserta didik dalam mempersiapkan karnaval HUT RI ke-69, maupun bertugas di perpustakaan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa kegiatan praktikan selama PPL tidak hanya mutlak pada proses mengajar dan observasi, tetapi juga melakukan praktik persekolahan yang mendukung kegiatan sekolah sehari-hari. Adapun praktek persekolahan tersebut mempunyai tujuan yaitu agar para praktikan mempunyai pengalaman dan pengetahuan lebih tentang fasilitas maupun kegiatan-kegiatan lainnya yang nantinya akan dihadapi oleh praktikan jika sudah menjadi guru yang terjun langsung di sekolah.

A. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

1. Analisis Hasil Pelaksanaan

Program PPL yang telah dilakukan tentunya masih memiliki banyak kekurangan. Sebagai seorang praktikan, kita harus terus belajar lagi demi tercapainya program pengajaran yang maksimal di dalam kelas. Praktikan sebagai calon pendidik harus memiliki kompetensi yang wajib dimiliki oleh seorang pendidik. Banyak persiapan yang harus dilakukan oleh seorang pendidik sebelum mulai mengajar di depan kelas, terlebih dahulu harus mempersiapkan semua perangkat pembelajaran yang diperlukan.

Selain itu, rencana program PPL tersebut disusun sedemikian rupa agar dalam pelaksanaannya dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana dan waktu yang telah ditentukan. Namun, yang terjadi di kelas tidak selalu sesuai dengan rencana semula, sehingga dalam pelaksanaannya terkadang harus mengubah metode dan pendekatan yang digunakan karena kondisi kelas dan siswa yang tidak memungkinkan jika menggunakan metode dan pendekatan semula.

Adapun analisis hasil untuk masing–masing program PPL adalah sebagai berikut :

a. Pembuatan Perangkat Pembelajaran

Ada beberapa jenis perangkat pembelajaran yang disusun yaitu: Silabus, Program tahunan (Prota), Program semester (Prosem), Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), perhitungan jam efektif dan Kriteria Ketuntasan Minimal. Perangkat pembelajaran ini diharapkan dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Tujuan dari pembuatan perangkat pembelajaran yakni agar dapat lebih mempersiapkan praktikan dalam melaksanakan proses pembelajaran di kelas. Namun, ada beberapa perubahan terkait penyusunan perangkat pembelajaran yang sangat berguna untuk peningkatan hasil belajar nantinya.

b. Praktik mengajar di luar dan di dalam kelas

1). Konsultasi kegiatan belajar

Konsultasi ini bertujuan untuk mempersiapkan materi dalam kelas secara lebih mendetail dan berfungsi untuk menambah pengetahuan terkait bagaimana menyampaikan materi terhadap peserta didik di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan.

Terdapat beberapa saran dalam melakukan konsultasi, yakni membenaran pada materi, cara penyampaian materi yang terlalu cepat serta pengajaran yang kurang komunikatif terhadap siswa.

2). Praktik mengajar

Dalam praktik mengajar di luar kelas, secara garis besar telah sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

3). Penyusunan dan pelaksanaan evaluasi

Hal ini bertujuan untuk mengetahui daya serap siswa terhadap materi yang telah disampaikan dan juga dapat mengetahui sejauh mana keberhasilan praktikan dalam mengajar.

c. Mempelajari administrasi guru

Sejauh ini administrasi yang dipelajari adalah terkait pendokumentasian secara tertulis setiap setelah melakukan

pengajaran di kelas. Hal tersebut sangat membantu praktikan dalam mengingat materi apa yang terakhir kali disampaikan di suatu kelas tertentu. Isi dari administrasi tersebut adalah hari/ tanggal, kelas, jam, uraian kegiatan, tugas, jumlah siswa, tanda tangan.

d. Pembuatan laporan PPL

Secara resmi KKN-PPL UNY 2014 di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan selesai pada tanggal 17 September 2014, oleh karena itu setiap mahasiswa diwajibkan menyelesaikan laporan paling lambat seminggu setelah penarikan dari sekolah. Laporan ini berisi pertanggung jawaban praktikan terhadap apa yang sudah dilaksanakan dalam melakukan praktik pengalaman lapangan, hal apa saja yang sudah terselesaikan dan belum dalam pelaksanaan program, faktor pendukung dan penghambat dalam melaksanakan program selama melakukan praktik pengalaman lapangan.

2. Refleksi

a. Hambatan

Ketika melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di lokasi SMK Muhammadiyah 2 Muntilan baik itu di dalam maupun di luar kelas, praktikan menghadapi beberapa hambatan yang berasal dari diri praktikan sendiri maupun dari tempat praktikan melaksanakan PPL di Sekolah. Hambatan yang ada meliputi :

1) Hambatan dari mahasiswa sebagai praktikan

- a) Sebagai seorang mahasiswa yang masih awam dalam menyampaikan konsep materi belum bisa runtut, dan belum mampu mengajar secara efektif dan sempurna.
- b) Praktikan belum berpengalaman mengajar siswa dalam jumlah yang banyak, sehingga merasa kurang percaya diri dan belum terampil dalam mengalokasikan waktu yang sesuai dengan tujuan pembelajaran pada rencana pembelajaran.
- c) Dengan diadakannya KKN-PPL secara bersamaan dan terpisah, dirasa sedikit mengganggu jalannya PPL karena fokus mahasiswa dibagi menjadi dua yaitu KKN di masyarakat sore sampai malam dan PPL disekolah untuk pagi sampai siang.

2) Hambatan dari Peserta didik

- a) Ada peserta didik sering membuat kegiatan sendiri dan mengganggu peserta didik yang lain.
- b) Ada siswa yang kurang memperhatikan materi pelajaran di dalam kelas.

- c) Pada saat pergantian jam peserta didik tidak langsung masuk ke kelas, terlebih saat pergantian jam setelah istirahat.
- d) Ada peserta didik yang sibuk dengan kegiatan organisasi sehingga sering tidak mengikuti pelajaran.

3) Hambatan dari sekolah

Pada saat kegiatan PPL berlangsung selama kurang lebih 2,5 bulan sering terjadi perubahan jadwal jam pelajaran, sehingga terkadang membuat kesulitan mahasiswa praktik. Selain itu sering terjadi pengurangan jam terutama di hari senin karena adanya rapat koordinasi yang dilakukan oleh guru-guru setelah upacara.

4) Usaha Mengatasi Hambatan

Usaha mengatasi hambatan dari mahasiswa praktikan:

- a) Melakukan konsultasi dengan guru pembimbing dan dosen pembimbing untuk lebih mengetahui cara mengajar dan penggunaan metode pembelajaran yang efektif di dalam kelas dengan jumlah peserta didik yang banyak.
- b) Melakukan konsultasi dengan guru pembimbing tentang cara pengalokasian waktu yang baik dan efektif.

Usaha mengatasi hambatan dari peserta didik:

- a) Memberikan teguran secara halus kepada peserta didik yang membuat keributan sendiri dan mengganggu peserta didik lain.
- b) Membuat kegiatan belajar mengajar di kelas menjadi lebih interaktif.
- c) Melakukan pendekatan secara personal kepada peserta didik yang sering membuat ulah di kelas.
- d) Memberikan bimbingan belajar diluar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk pemantapan materi dan untuk menyusul ketertinggalan peserta didik yang aktif dalam kegiatan organisasi.

Usaha mengatasi hambatan dari sekolah:

- a) Segera menyesuaikan dengan setiap perubahan yang terjadi baik penyesuaian jam pelajaran maupun materi pelajaran
- b) Berkonsultasi dengan guru pembimbing langkah apa saja yang harus dilakukan ketika terjadi perubahan jam yang mendadak.

b. Faktor Pendukung

- 1) Mudahnya melakukan komunikasi dengan Guru Pembimbing Lapangan dan Dosen Pembimbing PPL, sehingga praktikan dapat berkonsultasi dengan baik terkait materi yang akan diberikan.
- 2) Peserta didik mudah untuk diajak komunikasi, sehingga ketika terjadi permasalahan mudah untuk segera diselesaikan.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Pada pelaksanaan kegiatan PPL di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan telah banyak memberikan manfaat serta pengalaman bagi mahasiswa baik dalam hal yang menyangkut proses kegiatan belajar mengajar maupun kegiatan di luar kelas. Berdasarkan kegiatan PPL yang telah mahasiswa laksanakan selama dua bulan ini ada beberapa hal dapat mahasiswa simpulkan, yaitu:

1. Kegiatan PPL yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan telah memberikan pengalaman bagaimana menjadi calon seorang guru atau dengan segala tuntutan, seperti persiapan administrasi pembelajaran, persiapan materi dan persiapan mental untuk mengajar siswa di kelas.
2. Praktik pengalaman lapangan dapat menambah rasa percaya diri, belajar menjadi guru profesional, memupuk kedisiplinan dan menumbuhkan loyalitas terhadap proses guru dan tenaga kependidikan bagi mahasiswa.
3. Kegiatan belajar mengajar di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan sudah berjalan dengan lancar dan baik sesuai dengan yang direncanakan.
4. Hubungan antara kepala sekolah, para guru, staf karyawan dan seluruh siswa terjalin dengan sangat baik dan harmonis sehingga menunjang kegiatan belajar mengajar.
5. Tata tertib dan kedisiplinan di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan, sepenuhnya berjalan lancar meskipun belum keseluruhan mahasiswa dapat melaksakannya dengan baik.

B. SARAN

1. Untuk Universitas Negeri Yogyakarta
 - a. untuk pihak kampus yang mengadakan atau pelaksanaan kegiatan kkn ppl harus terus menginformasikan tentang kepastian jadwal pelaksanaannya ke pada para mahasiswa.
 - b. untuk KKN dan PPLnya di pisahkan saja misalnya untuk kegiatan KKNnya di adakkan pas liburan semester 3 atau semester 5 dan untuk PPL bisa dilakukan pada saat liburan semester 7.
2. Untuk Pihak SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
 - a. Lebih meningkatkan dan menjaga hubungan baik dengan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah terjalin baik sampai saat ini.

- b. Perlu ditambahkan fasilitas yang dapat mendukung kegiatan pembelajaran yang ada di sekolah, agar semua kebutuhan yang diperlukan siswa dalam proses pembelajaran dapat terpenuhi dengan baik.
 - c. Perlunya perawatan lebih lanjut akan fasilitas-fasilitas yang sudah dimiliki oleh sekolah, agar fasilitas tersebut dapat dimanfaatkan oleh siswa dengan semestinya.
 - d. Senantiasa dan menjaga prestasi baik dalam bidang pendidikan maupun non pendidikan.
 - e. Meningkatkan manajemen pengelolaan sumber daya manusia (SDM) baik guru, dan karyawan agar lebih maksimal sesuai dengan kompetensinya.
3. Untuk LPPMP:
- a. Memberikan pembekalan yang lebih intensif kepada para mahasiswa praktikan agar dapat lebih maksimal ketika melakukan PPL di sekolah.
 - b. Kemitraan dan komunikasi antara UNY dan SMA Negeri1 Muntilan lebih ditingkatkan lagi demi kemajuan dan keberhasilan program PPL UNY serta kemajuan dan keberhasilan SMA N 1 Muntilan.
 - c. Rutin melakukan pemantauan ke sekolah agar mahasiswa yang praktik merasa lebih terbimbing
4. Untuk Pihak Mahasiswa
- a. Meningkatkan koordinasi, komunikasi sesama mahasiswa
 - b. Meningkatkan koordinasi dan komunikasi sesama mahasiswa dalam menyusun sebuah program kerja
 - c. Tidak hanya di diskusikan lama lama yang penting actionnya karna didalam melaksanakan proker ini kurang actionnya sehingga menumpukdi akhir
 - d. Senantiasa peka terhadap perkembangan dunia pendidikan serta meningkatkan penguasaan ketrampilan praktis dalam proses pembelajaran.
 - e. Meningkatkan kemampuan analisis lingkungan sekolah sehingga dapat mengambil langkah serta penyusunan program kerja yang tepat.
 - f. Selalu menjaga nama baik lembaga dan Almamater.
 - g. Perencanaan program dengan memperhatikan hasil observasi dan masukan dari pihak sekolah perlu ditingkatkan.
 - h. Selalu menjaga hubungan baik dengan sekolah baik guru, karyawan, siswa dan lingkungan sekitar serta pandai menempatkan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Tim KKN-PPL UNY. 2012. *Materi Pembekalan KKN-PPL 2012*. UPPL UNY :
Yogyakarta
- Tim KKN-PPL UNY. 2012. *Panduan KKN-PPL 2012 UNY*. UPPL UNY :
Yogyakarta

**Agenda Mengajar
SMK Muhammadiyah 2 Muntilan**

Minggu Pertama

Praktik Ke	Hari/Tanggal	Kelas	Presensi	Jam Ke	Materi
1	Senin, 04-08-2014	X TKJ	29	1-3	Passing mengon bola)
2	Selasa, 05-08-2014	X PBS	33	1-3	Passing da (sepak b
		XII TKJ	25	5-6	Menyerang bertahan bola)
3	Rabu, 06-08-2014	XI TKJ	20	3-5	Passing,me meneml bola)
		XII ADP	31	1-2	Menyerang bertahan bola)
4	Jumat, 08-08-2014	X A D P	33	1-3	Passing da sepak b
		XI A D P	34	4-6	Passing,me meneml bola)
5	Sabtu, 09-082014	XI P B S	16	1-3	Passing,me meneml bola)
		XII P B S	10	5-6	Menyerang bertahan bola)

Minggu kedua

6	Selasa, 12-08-2011	X P B S	33	1-3	Passing l voli
		XII T KJ	25	5-6	Menyerang bertahan

7	Rabu, 13-08-2014	XI T KJ	20	3-5	Passing ata
		XII A D P	30	1-2	Menyerang bertahan
8	Jumat, 15-08-2014	X A D P	32	1-3	Passing voli

Minggu ketiga

9	Selasa, 19-08-2014	X P B S	33	1-3	Teknik m softball
		XII T KJ	25	5-6	Strategi softball
10	Rabu, 20-08-2014	XI T KJ	20	3-5	Memukul, dan car (softbal
		XII A D P	31	1-2	Bermain s softball
11	Jumat, 22-08-2014	X A D P	33	1-3	Strategi softball

Minggu keempat

12	Selasa, 26-08-2014	X P B S	26	1-3	Roll depan
		XII T KJ	21	5-6	Roll dep dan kay
13	Rabu, 27-08-2014	XI T KJ	11	3-5	Roll depan kangkar
		XII	31	1-2	Roll dep

		A D P			dan kay
14	Jumat, 29-08-2014	X A D P	32	1-3	Roll depan
		XI A D P	35	4-6	Roll depan kangkar
15	Sabtu, 30-08-2014	XI P B S	16	1-3	Roll depan kangkar
		XII P B S	10	5-6	Roll dep dan kay

Minggu kelima

16	Senin, 01-09-2014	X T KJ	29	1-3	Mengumpa menggi shooting
17	Selasa, 02-09-2014	X P B S	33	1-3	Mengumpa menggi shooting
		XII T KJ	25	5-6	Strategi m bertahan
18	Rabu, 03-09-2014	XI T KJ	21	3-5	Mengumpa menggi shooting
		XII A D P	29	1-2	Strategi m bertahan
19	Jumat, 05-09-2014	X A D P	33	1-3	Mengumpa menggi shooting
		XI A D P	34	4-6	Mengumpa menggi shooting

INSTRUMEN PENILAIAN

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

1. Teknik penilaian:

- a. Tes/Pengamatan unjuk kerja (psikomotor): Game Performance Assesment Instrument (GPAI)
- b. Pengamatan sikap (afeksi):

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA PERMAINAN SEPAK BOLA

Pengisian rubrik penilaian unjuk kerja permainan sepak bola dengan cara memberi tanda cek (√) pada kolom. Cek (√) sesuai kemampuan siswa pada tingkat 1, 2, atau 3.

Keterangan :

1 = Kurang Baik

3 = Sangat Baik

2 = Baik

Nama Siswa	Ket	P	a	s	s	i	n	g	Ke	t	e	p	a	t	a	n	N	e	n	g	o	n	t	r	o	l	T			

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Pengisian rubrik penilaian unjuk kerja permainan sepak bola dengan cara memberi tanda cek (√) pada kolom. Cek (√) sesuai kemampuan siswa pada tingkat 1, 2, 3, atau 4.

Keterangan :

1 = Kurang Baik

3 = Baik

2 = Cukup Baik

4 = Sangat Baik

Nama	Penilaian Sikap								Total Skor
	Sportif				Disiplin				
				4				4	



Universitas Negeri

FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH*)

NAMA SEKOLAH : SMK Muhammadiyah
2 Muntilan

NAMA MAHASISWA : Heru Tri
Setiawan

UMOR MAHASISWA :
11601244057

ALAMAT SEKOLAH : Jl. Tentara pelajar no
12 Jumbeng
Tamanagung Muntilan

FAK/JUR/PRODI :
FIK/Olahraga/PJKR

No.	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1.	Kondisi fisik sekolah	Kondisi sekolah masih dalam proses pengembangan dan pembangunan, ruang kelas masih belum urut penempatannya	
2.	Potensi siswa	Ada yang bersemangat dan ada yang kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran	
3.	Potensi guru	Guru-guru yang mengajar di sekolah memiliki latar belakang sarjana. Setiap guru memiliki potensi yang dapat dikembangkan sesuai dengan bidangnya maupun di luar bidangnya (ekstrakurikuler)	
4.	Potensi karyawan	Karyawan memiliki potensi sesuai dengan tugas yang diberikan kepadanya dan memiliki latar	

		belakang sarjana	
5.	fasilitas KBM, media	penggunaan fasilitas dan media disesuaikan dengan kebutuhan setiap guru dalam menyampaikan materi pelajaran yang diampu masing-masing dan untuk LCD digunakan secara bergantian	
6.	perpustakaan	uku-buku terbatas dan ruangan perpustakaan sementara menjadi satu dengan laboratorium	
7.	laboratorium	terdapat laboratorium yang terdiri dari 21 unit computer	
8.	bimbingan konseling	uru BK memiliki jadwal di setiap kelas untuk memberikan bimbingan terkait dengan permasalahan siswa di sekolah maupun di rumah	
9.	bimbingan belajar	bimbingan belajar diberikan ketika menjelang ujian	
10.	ekstrakurikuler	Ada banyak kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diikuti oleh siswa , seperti pramuka, PMI, berbagai macam olahraga.	
11.	organisasi dan fasilitas OSIS	ada IPM yang memiliki fungsi sama seperti OSIS	
12.	organisasi dan fasilitas UKS	terdapat satu ruang UKS, akan tetapi fasilitas masih belum maksimal	
13.	arana dan prasarana olahraga	asih sangat kurang	
14.	arya tulis ilmiah remaja	elum maksimal	
15.	arya ilmiah oleh guru	elum maksimal	
16.	operasi siswa	Terdapat koperasi siswa yang masih dikelola oleh guru	
17.	empat ibadah	terdapat masjid yang tepat berada di depan sekolah	
18.	esehatan lingkungan	ebersihan dan kesehatan lingkungan sudah cukup terjaga	
19.	empat parkir	udah baik tempat parkir siswa ada di belakang dan untuk guru ada di depan ruang guru	
20.	antin	Terdapat satu Kantin	

		sekolah yang berada di belakang ruang kelas	
--	--	---	--

Muntilan, 24 Februari
2014

Koordinator
Sekolah/Instansi

PPL

Mahasiswa

Untung Supriadi, S.Pd.I

NBM. 967309

Heru Tri Setiawan

NIM. 11601244057

NAMA SEKOLAH : SMK Muhammadiyah 2 Muntilan

VI

ALAMAT SEKOLAH : Jalan Tentara Pelajar No. 12 Jumbleng, Tamanagung K/JUR/PRODI

GURU PEMBIMBING : Nonik Rahmawati, S.Pd

SEN PEMBIMBING

	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil
MINGGU KE 1			
	Selasa, 2 Juli 2014 s.d. Sabtu, 3 Juli 2014	Penerimaan Peserta Didik Baru	Siswa atau peserta
	Sabtu, 3 Juli 2014	Rekap data sementara peserta didik baru	Mulai tanggal 3 j baru sudah me 73 siswa
MINGGU KE 2			
	Senin, 7 Juli 2014	Penerimaan Peserta Didik Baru	Sudah mendaftar siswa
	Jumat, 11 Juli 2014	Rapat koordinasi Fortasi	Rencana kegiatan
	Sabtu, 12 Juli 2014	<i>Technical Meeting</i> Fortasi	Acara penyambutan menyampaikan acara fortasi laksanakan hari.kemudian saja yang haru kegiatan For pembagian ke 10 kelompok d pendampingnya yang akan

			kelompok
MINGGU KE 3			
	<p>Senin, 14 Juli 2014 s.d.Kamis 17 Juli 2014</p>	<p>Pendampingan Fortasi</p>	<p>Cheking perlengkapan oleh siswa, ke ruang untuk kegiatan fortasi Adapun susunan pertama mem kemudian sam sekolah pada sa “dengan adany dapat saling dapat saling be menumbuhkan inovatif, genera semangat dan energy untuk m dan bakat dan dir isaja” Kemudian dilan penyampaian “pengenalan secara singkat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kurikulum 2013 meru instruksi Nasional 2. Dalam kurikulum 2 komunikasi sangat dip kemampuan interaksi 3. Kurikulum 2013 di mempersiapkan y motivasi ,kreatif dana f <p>Kemudian dilanjut bimbingan ka menampilkan tentang bagai</p>

			<p>mengembangkan</p> <p>Setelah semua m</p> <p>selanjutnya s</p> <p>harus mem</p> <p>dan perwakila</p> <p>kelompoknya.</p> <p>Setelah semua ke</p> <p>dilanjutkan der</p> <p>bersama s</p> <p>melaksanakan</p> <p>masuk kelas dan</p> <p>breaking dan</p> <p>untuk pani</p> <p>evaluasi untuk k</p> <p>ini</p>
	15 juli 2014	Fortasi	<p>Sebelum masuk</p> <p>biasa para si</p> <p>cheking perle</p> <p>setelah semua</p> <p>masuk ke</p> <p>melaksanakan</p> <p>untuk acara pe</p> <p>tadarus kemuc</p> <p>dengan mater</p> <p>yaitu tentang</p> <p>narkoba di pe</p> <p>dari mahasiswa</p> <p>isis materi pert</p> <p>seks bebas</p> <p>menyampaikan</p> <p>seks bebas ba</p> <p>dan dampak b</p> <p>keluarganya s</p> <p>memberikan</p> <p>agar terhindar</p> <p>bebas agar ti</p>

			<p>bebas kemudian dengan materi tentang narkoba siswa diperken jenis narkoba mereka meng jenis dan rupa terlarang it pemerhati meny dari obat obat itu juga meny cara terhinda narkota dan kemudian dil materi tentang mandala” yang bapak Drs. W sekilas isi mat “Wawasan ber cara memanda cara tanggapan sesuatu (lingk</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Wiyata berarti pendid ▶ Mandala berarti ling ▶ Wawasan Wiyata Ma <p>memandang sekolah s pendidikan dan pembe cara mewujudkan mandala ada 5 kompo pertama peran kepa peran guru ke tiga keempat peran mur masyarakat sekitar”</p> <p>Setelah semua materi tersa kelompok disuruh memprese</p>
--	--	--	---

			<p>materi yang telah disampaikan oleh 2 orang setiap kelompok kelompok selesai dilanjutkan dengan breaking yang di pimpin oleh gamenya yaitu tentang qu permainan ini melatih siswa u antar siswa serta melatih dalam menghadapi sesuatu. breaking selesai di lanjutkan dzuhur bersama kemudian pe</p>
	16Juli 2014	Fortasi	<p>Sebelum masuk biasa para si cheking perle setelah semua masuk ke melaksanakan untuk acara pe tadarus kemud dengan mater yaitu tentang kemuhammadiy disampaikan c sekilas "Muhammadiyah kata yaitu ten yaitu nabi kita artinya p Muhammadiyah nabi Muham Muhammadiyah aliran dalam diibaratkan se untuk menuju dilanjutkan tentang ke</p>

			<p>disampaikan oleh PD IPM Kab. tentang materi yaitu tujuan “Terbentuknya yang berilmu, dan terampil menegakkan tinggi nilai-nilai sehingga terwujud Islam yang Itulah maksud Oleh karena itu benar menyent masanya yaitu tercapainya tujuan dan terciptanya Damai.” Setelah tersampaikan disuruh m tentang materi disampaikan d orang setiap kel semua kele dilanjutkan den yang di pimpin IPM Setelah selesai di lanjut dzuhur bers penutupan.</p>
	17 juli 2014	Fortasi	<p>Sebelum masuk biasa para si cheking perle setelah semua masuk ke melaksanakan</p>

			<p>untuk acara pe- tadarus kemud dengan mater yaitu mengem setelah materi para siswa mel lingkungan sek serta penghija dengan mena sekitar daerah adanya kegia diharapkan dap rasa peduli ter Setelah semu kegiatan bers dilanjutkan de tata tertib untu ramadhan unt kemudian di icebreaking se breaking sele dengan sholat kemudian ada s kepala se memperkenalka SMK MUH. 2 sebanyak 2 memperkenalka guru dibidangny</p>
	18 juli 2014	Fortasi	<p>acara pertama sembari menu diisi dengan h pembicara men jam 8: 30 sma yang disampaik pendidikan k</p>

			islamiah dengan ini siswa dapat menerapkannya berpendidikan sekolah maupu Kemudian se koordinir setia tes membaca s setelah dilakuk dalam hafal su di lanjutkan sampai waktu k mebagi takjil u kemudian di sholat magrib selesai sholat n makan dankem dengan tarawel
	19 Juli 2014	Pendampingan Pesantren Ramadhan	Kegiatan hari ini zakat. Baik p kepada sisw pesantren maup di warga acara.
MINGGU KE 4 DAN KE 5			
LIBUR RAMADHAN DAN HARI RAYA IDUL FITRI			
MINGGU KE 6			
	Senin, 4 Agustus 2014	Mempelajari silabus dan mengajar kelas X TKJ	Materi tersampaik
	Selasa, 5 Agustus 2014	Mengajar kelas X PBS, XII TKJ	Materi tersampaik
	Rabu, 6 Agustus 2014	Mengajar kelas XII TKJ, XII ADP	Materi tersampaik
	Kamis, 7	Pembuatan RPP	RPP selesai

	Agustus 2014		
	Jumat, 8 Agustus 2014	Mengajar kelas X ADP, XI ADP	Materi tersampaik
	Sabtu, 9 Agustus 2014	Mengajar kelas XI PBS, XII PBS	Materi tersampaik
MINGGU KE 7			
	Senin, 11Agustus 2014	Pembuatan RPP	RPP selesai
	Selasa, 12Agustus 2014	Mengajar kelas X PBS, XII TKJ	Materi tersampaik
	Rabu 13 Agustus 2014	Mengajar kelas XI TKJ, XII ADP	Materi tersampaik
	Jum'at, 15Agusuts 2014	Mengajar kelas X ADP	Materi tersampaik
MINGGU KE 8			
	Senin, 18Agusuts 2014	Membuat RPP	RPP selesai
	Selasa, 19Agustus 2014	Mengajar kelas X PBS, XII TKJ	Materi tersampaik
	Juma'at, 22 Agustus 2014	Pembuatan RPP	RPP selsei
	Sabtu, 23 Agustus 2014	Pembuatan RPP	RPP selsei
MINGGU KE 9			
	Senin, 25	Mengajar	Materi tersampaik

	Agustus 2014		RPP
	Selasa, 26 Agustus 2014	Mengajar	Materi tersampaikan RPP
	Rabu, 27Agustus 2014	Pembuatan RPP	RPP selesai
	Juma'at, 29Agustus 2014	Pembuatan RPP	RPP selesai
MINGGU KE 10			
	Senin, 1 September 2014	Mengajar	Materi tersampaikan RPP
	Selasa,2 September 2014	Mengajar	Materi tersampaikan RPP
	Rabu, 3 September 2014	Konsultasi RPP	
	Juma'at, 5 September 2014	Pembuatan RPP	RPP selesai
	Sabtu, 6 September 2014	Pembuatan RPP	RPP selesai
MINGGU KE 11			
	Senin , 8 September 2014	Mengajar	Materi tersampaikan RPP
	Selasa, 9 September 2014	Mengajar Mengajar Pembuatan RPP	Materi tersampaikan RPP Materi tersampaikan RPP
	Rabu, 10 September	Mengajar	RPP RPP selesai

	2014 Kamis, 11 September 2014	Mengajar	Materi tersampaikan RPP
	2014 Jum'at, 12 September 2014		Materi tersampaikan RPP
	2014 Sabtu 13 September 2014		

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan
Pembimbing

Guru
Mahasiswa,

Agus Susworo Dwi Marhaendro, S.Pd. M.Pd

S.Pd

NIP : 19710808 200112 1 001
1171615

Nonik Rahmawati,

Heru Tri Setiawan

NBM :
NIM : 11601244057

NOMOR LOKASI :-

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMK Muhammadiyah 2 Muntilan

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jalan Tentara Pelajar Nomor 12 Jumbleng, Tamanagung, Muntilan

	Nama kegiatan	Hasil kuantitatif/kualitatif	Serapan Dana		
			Swadaya/lembaga	M	
	Penambahan sarana olahraga	Bola sepak sejumlah 2(dua)	-	Rp	. 2 3 0 . 0 0 0 , -

M

u
n
t



AM KERJA PPL UNY

MATRIKS

TAHUN 2014

NOMOR LOKASI : Jln. Tentara Pelajar 12, Jumbeng,
 Tamanagung
 NAMA MAHASISWA : HERU TRI SETIAWAN
 NAMA SEKOLAH/LEMBAGA: SMK Muhammadiyah 2 Muntilan
 Guru Pembimbing : Nonik Rahmawati, S.Pd
 NBM : 1171615
 ALAMAT SEKOLAH : Jl Tentara Pelajar No.12 Jumbeng
 Tamanagung, NIP

Dosen Pe

	Program Kegiatan PPL	Ju					
	Observasi Kelas dan Wawancara						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan						
	c. Evaluasi dan tindak lanjut						
	Pembuatan RPP						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan						
	c. Evaluasi dan tindak lanjut						
	Pembuatan Media Pembelajaran						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan						

	c. Evaluasi dan tindak lanjut						
	Praktik mengajar						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan						
	c. Evaluasi dan tindak lanjut						
	Penyusunan Agenda Mengajar						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan						
	c. Evaluasi dan tindak lanjut						
	Konsultasi dengan DPL PPL						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan						
	c. Evaluasi/tindak lanjut						
	Konsultasi dengan Guru Pembimbing						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan						
	c. Evaluasi/tindak lanjut						
	Pembuatan Laporan PPL						
	a. Persiapan						
	b. Pelaksanaan						
	c. Evaluasi/tindak lanjut						
	Program Insidental : Membantu Guru						
	a. Pelaksanaan						
							Jumlah

Mengetahui
Dosen Pembimbing
Kepala Sekolah
Mahasiswa

Agus Susworo . S.Pd. M.Pd.

Drs. Siswanto

Heru Tri

Setiawan

NIP : 19710808 200112 1 001

NIP

: 19600513 1995121 1 002

NIM

:

11601244057

**SILABUS MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Satuan Pendidikan : SMA/MA

1. Kelas : X

- KI₁ : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
- KI₂ : Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menegakkan nilai-nilai kearifan lokal
- KI₃ : Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- KI₄ : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>		
<p>3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan</p>	<p>Perm ain an bol</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan sepak bola (mengumpan,

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>a bes ar me ngg una kan per mai nan sep akb ola*)</p>	<p>mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, , dan menembak bola ke gawang) dan membuat catatan hasil pengamatan, atau • Bermain sepak bola dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang kekuatan dan kelemahan variasi dan kombinasi (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p style="text-align: center;">Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian saling bertanya tentang keterampilan teknik dasar sepak bola, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) dengan menendang pada bagian bawah/dasar bola “bagaimana pergerakan bola?”, apa yang akan terjadi bila menendang pada titik tengah bola, berapakah kekuatan yang diberikan kepada bola untuk sampai pada titik sasaran yang akan di tuju. • Secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.</p> <p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengumpan bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri di tempat dan sambil bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain • Mengontrol bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Mengontrol bola dengan berbagai bagian tubuh • Menggiring bola dengan berbagai variasi menggunakan satu kaki secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Menggiring bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Menembak bola dengan berbagai variasi dari berbagai sudut gawang • Mengkombinasikan gerakan mengontrol dengan gerakan menendang menggunakan kaki kanan dan kiri • Mendiskusikan setiap keterampilan teknik dasar keterampilan gerak sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang)dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan sepak bola (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) hingga menemukan pola yang paling sesuai untuk diterapkan di dalam permainan. • Menemukan variasi pola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>kebutuhan individual peserta didik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain., merubah posisi/bagian kaki yang berkenaan dengan bola.</p> <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
	Perm ain an bol a bes ar me ngg	<p style="text-align: center;">Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bola voli dari berbagai sumber media cetak atau elektronik • Peserta didik mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
	<p>una kan per mai nan bol avo li *)</p>	<p>smash).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik bermain bola voli dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p style="text-align: center;">Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang teknik variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (passing bawah, passing atas, servis, dan smash), manakah yang hasilnya lebih baik, bagaimana pergerakan bola bila merubah titik perkenaan bola dengan tangan, bagaimana pergerakan bola bila merubah posisi tolok dalam melakukan gerakan (passing bawah, passing atas, servis, dan smash)? • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola voli • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola voli <p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bawah

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing atas dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan servis dengan berbagai variasi secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan smash dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mengkombinasikan gerak melompat dan memukul bola • Mendiskusikan setiap keterampilan teknik dasar variasi teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik variasi permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan perkenaan bola dengan tangan dengan jalannya/pergerakan bola saat melakukan passing • Menemukan hubungan posisi togok dengan jalannya/pergerakan bola • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
	Permainan bola basket *)	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat laporannya. • Peserta didik mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi teknik dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). • Peserta didik bermain bola basket dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang variasi teknik dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. Menanya <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan dalam kegiatan praktik tentang keterampilan teknik dasar bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (melempar, menangkap, menggiring, dan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>menembak bola ke ring basket) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (menggiring , melempar, menangkap dan menembak bola ke ring basket) manakah yang hasilnya lebih baik?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola basket <p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi keterampilan teknik bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) • Memantulkan bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi di tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melemparkan bola dengan berbagai variasi menggunakan satu tangan dan dua tangan ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan sambil bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Menembakan bola ke jaring dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>tangan dalam posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan lay up dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melemparkan dan menangkap bola menggunakan satu atau dua tangan dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasaman, percaya diri, disiplin dan toleransi. • Mendiskusikan setiap keterampilan teknik dasar bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan bola basket (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang telah dipelajari serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Permainan bola kecil menggunakan permainan Softball 1 *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan keterampilan teknik dasar permainan Softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan • Peserta didik mengamati pertandingan Softball secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul), atau • Peserta didik bermain softball dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut atau mengamati keterampilan teman (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dan membuat catatan hasil pengamatan <p>Penanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang variasi keterampilan teknik dasar permainan softball, misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang bola di ubah, apakah ketepatan lemparan dipengaruhi oleh perubahan cara memegang bola, apakah jenis lemparan mempengaruhi ketepatan lemparan, apakah terdapat perbedaan dalam (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul)

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan softball terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot dominan yang dipergunakan dalam permainan softball • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan softball <p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdasarkan data hasil pengamatan media TV/video atau permainan teman, peserta didik mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik melempar dan menangkap bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik memukul bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>softball (langsung atau TV/video) dengan penampilan gerak permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul)</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
	<p style="text-align: center;">Perm ain an bol a kec il</p>	<p style="text-align: center;">Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
	<p>menyaksikan permainan bulutangkis *)</p>	<p>catatan/laporan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah). • .Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan <p style="text-align: center;">Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah), misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang raket dirubah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara memegang shuttle kock dan raket, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian shuttle kock, apakah terdapat perbedaan dalam bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) apabila menggunakan pendekatan yang

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>berbeda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis <p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah shuttle kock menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah shuttle kock lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin,

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

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

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah shuttlecock menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan bulu tangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>kesimpulan hasil diskusi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis(pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis(pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis(pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin,

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
	<p>Permainan bola kecil</p> <p>Permainan Tenis Meja *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan. • Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh). • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>forehand, backhand, servis, dan smesh) misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang bet dirubah, apakah ketepatan pukulan dipengaruhi oleh perubahan cara bet, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat perbedaan dalam tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan tenis meja • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan tenis meja <p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand secara menyilang ke arah kanan dan kiri bidang servis yang dilakukan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand ke sasaran (target) yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand arah bola menyilang meja yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>backhand bergerak ke kanan dan ke kiri arah bola menyilang/lurus yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau dalam kelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan tenis meja dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
<p>3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Atletik (Lompat jauh) *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan atau • Peserta didik mengamati perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat), atau • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan.</p> <p style="text-align: center;">Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinas keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah jauhnya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat jauh terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam olahraga cabang atletik lompat jauh • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan olahraga cabang atletik lompat jauh <p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar awalan lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar tumpuan lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar saat melayang di udara lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar gerakan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
	Atletik (Lo	<p style="text-align: center;">Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik keterampilan teknik dasar

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
	<p>mp at Tin ggi) *)</p>	<p>lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati perlombaan lompat tinggi gaya straddle secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan), atau • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. <p style="text-align: center;">Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah tingginya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>atletik lompat tinggi terhadap kesehatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat tinggi • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan lompat tinggi gaya straddle. <p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan awalan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan tumpuan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan sikap tubuh di atas mistar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan awalan dan tumpuan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan awalan, tumpuan dan sikap tubuh di atas mistar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistar dan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> dengan menggunakan peraturan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>dimodifikasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
<p>3.4 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Beladiri (Pencak Silat)**)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan pukulan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan tendangan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan pukulan dan tangkisan, dan elakan secara berpasangan atau

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>dalam kelompok dengan koordinasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan tendangan dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain <p style="text-align: center;">Mangasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat memilih/memutuskan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan sesuai dengan kepentingannya. • Peserta didik dapat membandingkan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan. <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pertandingan pencak silat dengan menerapkan keterampilan teknik yang telah didapaykannya menggunakan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>peraturan dimodifikasi dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan
<p>3.5 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p>	<p>Kebugaran Jasmani</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Menjelaskan komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Jengeksplor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan latihan kelentukan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan keseimbangan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan latihan kecepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kelincahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan daya tahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kekuatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. <p style="text-align: center;">Mengasosiai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih bentuk latihankelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>kekuatan yang cocok sesuai dengan kemampuannya.</p> <p>komunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tes kebugaran jasmani lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 m dan 1.200 m padangan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya. • Melakukan perlombaan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit sesuai tekniknya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas.
<p>3.6 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>3.6 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan</p>	<p>enam lantai</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang gerakan senam lantai menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
koordinasi gerak yang baik.		<p>yang berkompeten</p> <p>Penanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam lantai dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam lantai dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Pengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan rangkaian gerakan lompat kangkang berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. • Peserta didik memperagakan gerakan lompat jongkok berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membandingkan faktor kesulitan antara gerakan lompat kangkang dengan lompat jongkok pada senam lantai. <p>Menyampaikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok dengan melewati kuda-kuda lompat atau punggung teman yang membungkuk sesuai dengan teori yang telah dipelajarinya dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.
3.7 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk	Aktivitas Gerak	<p style="text-align: center;">Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak ritmik dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>ak Ritmik</p>	<p>kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan i dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan variasi dan kombinasi keterampilan ritmik dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan langkah kaki pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>yang baik dengan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika <p style="text-align: center;">Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih rangkain keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik sesuai dengan kemampuan. <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan keterampilan aktivitas gerak ritmik tanpa alat dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika sesuai dengan teknik yang telah dipelajari. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>3.8 Menganalisis keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air.</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda dengan koordinasi yang baik, dan teknik penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan peralatan yang ada</p>	<p>Renang *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air gerakan kaki, ayuan lengan, cara pengambilan nafas renang gaya dada yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
(tali, pelampung, galah, skoci dan lain sebagainya).		<p>Penanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, teknik dasar renang gaya dada selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Menjelaskan keterampilan dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan tindakan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan tindakan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan keterampilan gerakan kaki tiga gaya renang yang berbeda, secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan teknik gerakan lengan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang tiga gaya renang yang berbedagaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, secara individu atau berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.</p> <p style="text-align: center;">Mengasosisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih cara bernapas yang baik dan praktis dalam melakukan gerakan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air renang gaya dada. <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan tiga gaya renang menempuh jarak (50 m atau 100 m) dengan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan keterampilan penyelamatan kecekaan di air dengan menerapkan teknik penyelamatan yang dipelajarisecara berpasangan atau berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas
3.9 Menganalisis berbagai	Maka	Mengamati

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p> <p>4.9 Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p>	<p>nan dan Minuman sehat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari media cetak dan atau elektronik. <p style="text-align: center;">Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan. • Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat pertumbuhan dan perkembangan tubuh <p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari • Mendiskusikan dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan. • Mendiskusikan zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. • Mengidentifikasi fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara jenis makanan, gizi, kesehatan dan pertumbuhan dan perkembangan tubuh. <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memaparkan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan,

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
<p>3.10 Menganalisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p> <p>4.10 Menyajikan hasil analisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p>	<p>Pencegahan penyakit meluaskannya fisik</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang tentang pengaruh aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan dari media cetak dan atau elektronik serta membual laporannya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan, dan kaitannya dengan pengurangan biaya kesehatan. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan. • Mengidentifikasi berbagai jenis penyakit yang disebabkan oleh kurang gerak. • Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara dampak aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit dan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang hubungan antara dampak aktivitas fisik, kesehatan dan pengurangan biaya perawatan kesehatan secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.
<p>3.11 Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas</p> <p>4.11 Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya</p>	<p>Narkoba dan Psikotropika</p>	<p style="text-align: center;">Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis narkoba dan psikotropika dari media cetak dan atau elektronik serta membual laporannya. <p style="text-align: center;">Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. <p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi bahaya, jenis-jenis dan penggolongan Narkoba yang sering disalahgunakan oleh

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas</p>		<p>kaum remaja secara individu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan Narkoba yang populer di Indoensia secara individu. • Mengidentifikasi ciri-ciri orang yang ketergantungan pada Narkoba secara individu. • Mengidentifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara individu. • Mendiskusikan bahan-bahan/ informasi tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas Mengasosiasi • Menemukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. • Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba dan psikotropika secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas Mengomunikasikan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.

Catatan:

- *)Merupakan pembelajaran pilihan yang pelaksanaan pembelajarannya disesuaikan dengan kondisi dan situasi sekolah.
- ***) Pembelajaran pencak silat dapat digantikan dengan beladiri yang lainnya, disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah

SILABUS SMA/MA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Satuan Pendidikan : SMA/SMK

2. Kelas : XI

Kompetensi Inti :

- KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
- KI 2 : Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif, serta menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menegakkan nilai-nilai keagamaan
- KI 3 : Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan abstrak secara kreatif, serta mampu menggunakan metoda dan teknologi sederhana untuk melakukan tindakan nyata sebagai penerap pengetahuan dan keterampilan dalam kerangka kerja nyata

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>kepada sang Pencipta</p> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>		
<p>3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta</p>	<p>Permainan bola besarl</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang kompeten tentang ketrampilan gerak teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>menyusun rencana perbaikan</p> <p>4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besarsesuai hasil analisis dan kategorisasi</p>	<p>mengunakan permainan Sepakbola *)</p>	<p>(mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang).</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai ketrampilan gerak teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) • Mencari berbagai informasi tentang ketrampilan gerak teknik dasar serta menyusun rencana yang ada dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan keterampilan gerak teknik mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan sepakbola serta menyusun rencana perbaikan. • Mendiskusikan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>gerak permainan sepakbola dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencoba mempraktikkan teknik dasar permainan sepak bola dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru Mengasosiasi • Memilih/memutuskan cara mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah datangnya bola. • Memutuskan cara mengumpan, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah sasaran. serta menyusun rencana Mengomunikasikan • Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang yang telah dipelajarinya dan menyusun rencana serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
	<p>Permainan bola besarr</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash).

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
	<p>men ggu nak an per mai nan Bola voli *)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mencari berbagai informasi tentang teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. Menanya • Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang telah diamati. Mengeksplorasi • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan bolavoli serta menyusun rencana perbaikan • Memperagakan teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru Mengasosiasi • Memilih/memutuskan passing yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola maupun kecepatannya. • Memilih/memutuskan jenis servis dan kecepatan bola yang akan digunakan untuk menyulitkan lawan.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain bolavoli dengan menerapkan keterampilan teknik permainan yang telah dipelajarinya menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
	<p style="text-align: center;">Permainan bola basket</p>	<p style="text-align: center;">Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring). Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) yang telah diamati. <p style="text-align: center;">Penanya</p> <p style="text-align: center;">Pengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
	et *)	<p>informasi tentang teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat memprakkan gerak teknik dasar permainan bola basket dan menyusun rencana perbaikan serta membuat kesimpulannya. • Peserta didik memperagakanberbagai teknik dasar keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket dengan benar sesuai yang diperagakan. <p>Ingasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis gerakan teknik dasar permaian bola basket dengan memilah gerakan-gerakan untuk diterapkan dalam permainan. <p>Ingomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bolabasket dengan menerapkan teknik yang telah dipelajari menggunakan peraturan dimodifikasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>3.2 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan.</p> <p>4.2Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola kecilsesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	<p>Permainan bola kecil 1 menunggu permainan Softball *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar keterampilan gerak permainan softball. • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar keterampilan gerak permainan softball melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian menyampaikan pertanyaan berkenaan dengan teknik dasar permainan softball <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukansaat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan softball serta menyusun rencana perbaikan.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak memegang bola, menangkap bola, melempar bola, dan melambungkan bola. Mengasosiasi • Menganalisis bentuk pukulan dan arah jalanya bola sesuai dengan yang dikehendaki pada saat memukul bola. Mengomunikasikan • Bermain softball menggunakan peraturan dimodifikasi dengan menerapkan teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
	<p>Permainan bola kecil 1 menunggu permainan Bulutangkis *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan gerakan teknik dasar permainan bulu tangkis yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar permainan bulutangkis <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan bulu tangkis dari buku atau pun media yang lainnya • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat memperagakan gerakan teknik dasar permainan bulutangkis serta menyusun rencana perbaikan • Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak memegang raket, memukul, smesh yang dilakukan dalam bentuk bermain. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan pukulan forehand dan backhand serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bulutangkis menggunakan peraturan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>dimodifikasi dengan menerapkan teknik permainan yang telah diperoleh dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p>
	<p>Permainan bola kecil 1</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan gerakan teknik dasar permainan tenis meja yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh)

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
	<p>menyampaikan pertanyaan bergantian berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja</p> <p>mengekplorasi</p> <p>peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja dari buku atau pun media yang lainnya.</p> <p>mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan pola keterampilan gerak permainan tenis meja serta menyusun rencana perbaikan.</p> <p>memperagakan berbagai teknik dasar keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, dan memukul bola dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain.</p> <p>membandingkan pukulan forehand dan backhand serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju.</p> <p>bermain tenis meja menggunakan peraturan dimodifikasi dengan menrapkan teknik permainan yang telah diperolehnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan</p>	<p>Menyampaikan pertanyaan bergantian berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja</p> <p>Mengekplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja dari buku atau pun media yang lainnya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan pola keterampilan gerak permainan tenis meja serta menyusun rencana perbaikan. • Memperagakan berbagai teknik dasar keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, dan memukul bola dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain. <p>Membandingkan pukulan forehand dan backhand serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju.</p> <p>Bermain tenis meja menggunakan peraturan dimodifikasi dengan menrapkan teknik permainan yang telah diperolehnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		toleransi selama bermain.
<p>3.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan</p> <p>4.3 Mempraktikkan perbaikan</p>	<p>Atletik (Lompat jauh *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan gerakan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara. <p>Mengeksplorasi</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari buku atau pun media yang lainnya • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ anchang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).serta menyusun rencana perbaikan. • Memperagakan berbagai variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan/ancang-ancang, tumpuan, saat melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara.. <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik. <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
	<p>Atletik</p> <p>(Lompat tinggi *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan gerakan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik lompat tinggi gaya straddle. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggali informasi berkaitan dengan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari buku atau pun media yang lainnya • Mendiskusikan kesalahan-

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat).serta menyusun rencana perbaikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistardan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya straddle. <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik. <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya menggunakan peraturan dimodifikasi dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri</p> <p>4.4 Mempraktikkan strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri dengan lancar dan koordinasi gerak yang baik..</p>	<p>Beladiri (Pencak Silat) **)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan gerakan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri pencak silat. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>)olahraga beladiri pencak silat <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan beladi pencak silat (memukul, menendang, menangkis, dan mengelak) dari buku atau pun

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>media yang lainnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai teknik gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak pada olahraga bela diri pencak silat. <p>Engasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih jenis pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan sesuai dengan situasi <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pertandingan pencak silat menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya menggunakan peraturan dimodifikasi dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>3.5 Menganalisis konsep pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar.</p> <p>4.5 Mempraktikkan pengukuran derajat komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar.</p>	<p>Kebugaran Jasmani</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. • Memperhatikan gerakan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan . • Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan <p>Megeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan komponen

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>kebugaran jasmani untuk kesehatan (kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh) dan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan (koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan) dari buku atau pun media yang lainnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, komposisi tubuh. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya • Memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh. • Memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>terkait dengan ketrampilan yang meliputi: latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan.</p> <p>Ingasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menentukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran. <p>Ingomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian.
3.6 Menganalisis dan mengkategorikan	Senam Keta ngk	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada meja

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>keterampilan gerak senam ketangkasan menggunakan meja lompat serta menyusun rencana perbaikan.</p> <p>4.6 Mempraktikkan perbaikan keterampilan dua jenis gerak dasar senam ketangkasan menggunakan meja lompat sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	<p>asan</p>	<p>lompat yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu</p> <p>Penanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat. <p>Pengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat dari buku atau pun media yang lainnya • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat • Memperagakan berbagai teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada senam lantai.. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan gerakan lompat jjongkok dan lompat kangkang untuk mengetahui faktor kesulitannya. <p>Penyomunikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerakan lompat jjongkok pada meja lompat atau punggung teman yang membungkuk dengan urutan rangkaian mulai dari lari awalan, tolakan dua kaki, tumpuan dan dorongan dua tangan sampai pendaratan dalam bentuk perlombaan dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerakan lompat kangkang padameja lompat atau punggung teman yang membungkuk dengan urutan rangkaianmulai dari lari awalan, tolakan dua kaki, tupuan dan dorongan dua tangan sampai pendaratan dalam bentuk perlombaan dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman.
3.7 Menganalisis	Aktivit	Mengamati

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>dan mengkategorikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmik.</p> <p>4.7 Mempraktikkan perbaikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmik sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	<p>as gerak ritmik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan keterampilan rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu <p>Penanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyampaikan pertanyaan berkaitan dengan rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan. <p>Mengeksporasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan dari buku atau media lainnya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan an cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerakan ritmik (langkah kaki dan ayunan lengan). • Memperagakan berbagai teknik gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik menggunakan salah satu alat. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan keserasihan rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan untuk mendapatkan gerak yang baik. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan senam ritmik menggunakan salah satu alat (gada, simpai, pita, dan bola) dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi,

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		keluwesan, estetika.
3.8 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan dasar	Aktivitas Ren	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperhatikan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>empat gaya renang, dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dasar empat gaya renang dengan koordinasi yang baik, dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air*</p>	<p>ang *)</p>	<p>kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.</p> <p>Penanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengajukan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air dari buku atau pun media yang lainnya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kealahan yang sering dilakukan saat melakukan aktivitas renang dan memberikan pertolongan pada kecelakaan di air. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya bebas. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya dada. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya punggung. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya kupu-kupu .

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan cara memberikan pertolongan pada korban kecelakaan di air. Mengasosiasi • Menentukan gaya renang yang harus digunakan untuk melakukan pertolongan. • Membandingkan faktor kesulitan dari pada ke empat (4) gaya renang yang sudah dipelajarinya. Mengomunikasikan • Peserta didik melakukan perlombaan estafet renang gaya (bebas, dada, punggung dan kupu-kupu) menempuh jarak (4 x 25 m) secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Peserta didik memperagakan gerak rangkaian cara memberikan pertolongan di air secara berpasangan dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.
3.9 Memahami upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga,	Pencegahan Narkotika dan	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan penjelasan tentang dampak buruk terhadap penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara Menanya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>lingkungan, bangsa dan negara</p> <p>4.9 Menyajikan informasi berkaitan dengan upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara</p>	<p>Psikotropika</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan dampak buruk terhadap penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara <p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari berbagai informasi tentang upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan dan penanggulanga narkoba dan psikotropika dari berbagai sumber dan mendiskusikannya.. • Mencari berbagai informasi tentang pengaruh yang diakibatkan narkoba dan psikotropika bagi tubuh manusia dari berbagai sumber dan mendiskusikannya. <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari hubungan penyebab penyalahgunaan narkoba dan psikotropika di kalangan remaja • Membuat pola pencegahan penyalahgunaan narkoba dan psikotropika di kalangan remaja <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan hasil temuan tentang cara-cara pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika dan mendiskusikan serta membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok dan mempresentasikannya di depan kelas.
<p>3.10 Memahami dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga</p>	<p>Budaya</p> <p>a</p> <p>Hidu</p>	<p style="text-align: center;">Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan penjelasan tentang penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>dan masyarakat luas.</p> <p>4.10 Menyajikan informasi tentang dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas</p>	<p>p</p> <p>Sehat</p> <p>at</p>	<p>ditimbulkan terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat, dan cara pencegahan seks bebas secara individu.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan permasalahan yang dijelaskan guru berkaitan dengan seks bebas. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari informasi dari berbagai media tentang penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkannya. • Mengidentifikasi perilaku-perilaku seks bebas pada usia sekolah secara individu. • Mendiskusikan penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkan terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat, dan cara pencegahan seks bebas dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas <p>Mengasosiasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banyaknya media yang dapat merangsang terjadinya perbuatan yang menyimpang sehingga banyak yang ingin mencoba yang akhirnya ketagihan. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas berkaitan dengan seks bebas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>3.11 Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS</p> <p>4.11 Menyajikan informasi berkaitan dengan bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS</p>	<p>Budaya</p> <p>a</p> <p>Hidup</p> <p>Sehat</p>	<p>melakukan aktivitas.</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan penjelasan guru tentang tentang sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu. • Memperhatikan Mencari berbagai informasi tentang sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan tentang HIV dan AIDS <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memaparkan hal yang berkaitan dengan penyebab, cara penularan, bahaya, cara pencegahan, dan penanggulangan HIV dan AIDS secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang penyebab, cara penularan, bahaya, cara pencegahan, dan penanggulangan HIV dan AIDS secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.
<p>3.12 Menganalisis perencanaan program kesehatan pribadi</p> <p>4.12 Merancang program perencanaan kesehatan pribadi untuk 1 semester</p>	<p>Budaya</p> <p>a</p> <p>Hidup</p> <p>Sehat</p> <p>at</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan penjelasan tentang jenis-jenis anggota tubuh untuk dipelihara dalam menjaga kesehatan pribadi dan macam-macam penyakit yang timbul oleh tidak terpeliharanya kesehatan pribadi secara individu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan tentang jenis-jenis anggota tubuh dan macam-macam penyakit yang dapat ditimbulkan karena tidak terpeliharanya kesehatan pribadi. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari berbagai informasi tentang jenis-jenis anggota tubuh dan cara memeliharanya. Mencari berbagai informasi tentang cara penanggulangan penyakit yang diakibatkan oleh tidak terpeliharanya kesehatan pribadi secara individu. Mendiskusikan tentang langkah-langkah perencanaan program kesehatan pribadi secara berkelompok. Mendiskusikan tentang cara penyusunan jadwal kegiatan sehari-hari dalam menuju hidup sehat dan berkualitas secara berkelompok.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan tentang perencanaan program kesehatan pribadi dalam rangka menuju hidup sehat dan berkualitas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas. Mengasosiasi • Memebuat perencanaan untuk dapat hidup sehat dan berkualitas mudah, akan tetapi sulit dalam pelaksanaannya. Mengomunikasikan • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok berkaitan dengan program hidup sehat dan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.

Catatan:

*)Merupakan pembelajaran pilihan yang pelaksanaan pembelajarannya disesuaikan dengan kondisi dan situasi sekolah.

**) Pembelajaran pencak silat dapat digantikan dengan beladiri yang lainnya, disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah

SILABUS SMA/MA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Satuan Pendidikan : SMA/SMK

3. Kelas : XII

Kompetensi Inti	:	
KI 1	:	Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
KI 2	:	Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
KI 3	:	Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan

prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI :
4

Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>		
<p>3.1. Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi</p>	<p>Perm ain an bol</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan sepakbola baik secara langsung atau melalui

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar.</p> <p>4.1. Memperagakan dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar dengan peraturan terstandar.</p>	<p>a bes ar me ngg una kan per mai nan Sep akb ola *)</p>	<p>media audio visual</p> <p>Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola sesuai dengan hasil pengamatan. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisa strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola. • Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan sepakbola.. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan. • Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola. • Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan sepakbola dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p>

<p style="text-align: center;">Kompetensi Dasar</p>	<p style="text-align: center;">Materi Pokok</p>	<p style="text-align: center;">Pembelajaran</p>
	<p style="text-align: center;">Permainan Bola Besar Permainan Bola voli *)</p>	<p style="text-align: center;">Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan bola voli baik secara langsung atau melalui media audio visual <p style="text-align: center;">Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola voli sesuai dengan hasil pengamatan. <p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisa strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola voli. • Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan bola voli. <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>pertandingan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan bola voli. • Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola voli. <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola voli dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain..

<p>Kompetensi Dasar</p>	<p>Materi Pokok</p>	<p>Pembelajaran</p>
	<p>Perm ain an bol a bes ar me</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamatistrategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan bola basketbaik secara langsung atau melalui media audio visual <p>Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian peserta didik

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
	<p>ngg una kan per mai nan Bol a- bas ket *)</p>	<p>mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola basket sesuai dengan hasil pengamatan.</p> <p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisa strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola basket. • Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan bola basket.. <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan. • Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan bola basket. • Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola basket. <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola basket dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>3.2 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil.</p> <p>4.2 Memperagakan dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil dengan peraturan terstandar.</p>	<p>Permainan Softball *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan softball baik secara langsung atau melalui media audio visual. <p>Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan softball sesuai dengan hasil pengamatan. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan softball. • Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan softball. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis dan merancang strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan. • Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>penyerangan dan pertahanan permainan softball.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan softball. <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan softball dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
	<p>Perm</p> <p>ain</p> <p>an</p> <p>bol</p> <p>a</p> <p>kec</p> <p>il</p> <p>me</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamatistrategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan bulutangkis baik secara langsung atau melalui media audio visual. <p>Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
	<p>ngg una kan per mai nan Bul uta ngk is *)</p>	<p>taktik penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis sesuai dengan hasil pengamatan.</p> <p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis dan merancang strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis • Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan bulutangkis. <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan. • Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis. • Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis. <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bulutangkis dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

<p style="text-align: center;">Kompetensi Dasar</p>	<p style="text-align: center;">Materi Pokok</p>	<p style="text-align: center;">Pembelajaran</p>
	<p style="text-align: center;">Permainan Bola Kecekilan Permainan Tennis Meja</p>	<p style="text-align: center;">Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan tenis meja baik secara langsung atau melalui media audio visual . <p style="text-align: center;">Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja sesuai dengan hasil pengamatan. <p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis dan merancang strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja. • Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan tenis meja.

<p style="text-align: center;">Kompetensi Dasar</p>	<p style="text-align: center;">Materi Pokok</p>	<p style="text-align: center;">Pembelajaran</p>
	<p style="text-align: center;">a *)</p>	<p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan. • Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja. • Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain tenis meja dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>3.3 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi dalam simulasi perlombaan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) yang disusun sesuai peraturan.</p> <p>4.3 Memperagakan dan</p>	<p>Atletik (Tolak Peluru) *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati perlombaan tolak peluru secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar rangkaian gerakan tolak peluru. <p>Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang strategi tolak peluru berdasarkan hasil

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>mengevaluasi taktik dan strategi dalam perlombaan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan peraturan terstandar.</p>		<p>pengamatan</p> <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis dan merancang strategi perlombaan tolak peluru (awalan, menolakkan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan). • Memperagakan strategi awalan perlombaan tolak peluru. • Memperagakan cara menolakkan peluru perlombaan tolak peluru.. • Memperagakan cara melepaskan peluru perlombaan tolak peluru. • Memperagakan cara menjaga keseimbangan perlombaan tolak peluru. • Memperagakan strategi dan taktik dalam simulasi perlombaan tolak peluru. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan tolak peluru. • Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan tolak peluru. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan tolak peluru dengan menerapkan keterampilan teknik maupun strategi perlombaan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama perlombaan .
	Atleti	Mengamati

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
	<p>k</p> <p>(Le mp ar lem bin g) *)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengamati perlombaan lempar lembing secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar rangkaian gerakan lempar lembing . Menanyakan • Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang strategi lempar lembing berdasarkan hasil pengamatan Mengeksplorasi • Menganalisis dan merancang strategi perlombaan lempar lembing (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan). • Memperagakan cara melakukan awalan perlombaan lempar lembing. • Memperagakan cara strategi melempar lembing dalam perlombaan lempar lembing. • Memperagakan cara melepaskan lembing dalam perlombaan lempar lembing. • Memperagakan cara setelah melepaskan lembing dalam perlombaan lempar lembing . • Memperagakan strategi dan taktik dalam simulasi perlombaan lempar lembing. Mengasosiasi • Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>menerapkan strategi perlombaan lempar lembing.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan lempar lembing. <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lempar lembing dengan menerapkan keterampilan teknik maupun strategi perlombaan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama perlombaan .

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>3.4 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi strategi dan taktik menyerang dan bertahan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan.</p> <p>4.4 Memperagakan dan mengevaluasi taktik dan strategi menyerang dan bertahan pada simulasi</p>	<p>Beladiri (Pencak Silat)**)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati pertandingan pencak silat secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar rangkaian gerakan pencak silat. <p>Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang strategi penyerangan dan pertahanan pada pertandingan pencak silat berdasarkan hasil pengamatan <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis dan merancang strategi penyerangan dan pertahanan pada pertandingan pencak silat berdasarkan hasil pengamatan . • Mengidentifikasi teknik pencak silat berdasarkan hasil dari pengamatan. • Memperagakan berbagai strategi

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>pertarunganolahraga bela diri.</p>		<p>dan taktik menyerang dalam pertandingan pencak silat .</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai strategi dan taktik bertahan dalam pertandingan pencak silat . <p style="text-align: center;">Mengasosiakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi penyerangan dan pertahanan pertandingan pencak silat. • Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi penyerangan dan pertahanan pertandingan pencak silat. • Menentukan jenis serangan dan bertahan yang tepat dalam rangka memenangkan suatu pertandingan. <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pertandingan pencak silat dengan menerapkan keterampilan teknik dan strategi yang sudah dipelajarinya menggunakan peraturan dimodifikasi dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bertanding.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
3.5 Menganalisis konsep penyusunan program peningkatan serta mengevaluasiderajat	Kebug ara n Jas	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • .Mengamati tayangan yang berkaitan dengan aktivitas kebugaran jasmani melalui media audio visual.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi berdasarkan instrument yang dipakai.</p> <p>4.5 Menyusun program peningkatan serta mengevaluasi derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi berdasarkan instrument yang dipakai.</p>	<p>ma</p> <p>ni</p>	<p>Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara berkelompok atau individual peserta didik menanyakan berbagai macam program/aktivitas untuk peningkatan kebugaran jasmani. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sebelum proses pembelajaran peserta didik diberikan tugas untuk mencari contoh program/aktivitas untuk peningkatan kebugaran jasmani melalui media internet, buku referensi yang ada di perpustakaan maupun majalah yang relevan • Menganalisis konsep penyusunan peningkatan kualitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan. • Memperagakan berbagai bentuk latihan kelentukan. • Memperagakan berbagai bentuk latihan kelincahan. • Memperagakan berbagai bentuk latihan kecepatan. • Memperagakan berbagai bentuk latihan daya tahan. • Memperagakan berbagai bentuk latihan kekuatan otot. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>melakukan aktivitas kebugaran jasmani .</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan bentuk latihan yang sesuai yang dapat meningkatkan kebugaran. <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m pa) secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan pada nilai-nilai kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Menghitung hasil tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m pa) secara individual dan berkelompok dan menunjukkan pada nilai-nilai kerjasama, memecahkan masalah, dan ketelitian.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>3.6 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi beberapa rangkaian senam lantai</p> <p>4.6Memperagakan beberapa rangkaian senam lantai.</p>	<p>Senam Lantai.</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati peragaan rangkaian senam lantai;:sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau kebelakang, meroda, run of, kayang, dll yang dilakukan oleh sesama peserta didik atau guru. <p>Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang peragaan rangkaian senam lantai ;:sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau kebelakang, meroda, round off, kayang, dll berdasarkan hasil pengamatan. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi prinsip-prinsip kualitas gerakan (<i>execution</i>) senam yang dirangkai. • Mengevaluasi rangkaian senam lantai;:sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau kebelakang, meroda, run of,

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>kayang, dll.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai rangkaian gerakan senam lantai. Mengasosiasi • Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian senam lantai . • Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerakan senam lantai sesuai hasil evaluasi. Mengomunikasikan • Memperagakan rangkaian senam lantai ; sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau ke belakang, meroda, round off, kayang, dll secara individu dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>3.7 Menganalisis, dan merancang koreografi aktivitas gerak ritmik, serta mengevaluasi kualitas gerakan (<i>execution</i>).</p> <p>4.7Memperagakan dan mengevaluasi rangkaian aktivitas gerak ritmik (masing-masing tiga hingga lima gerak).</p>	<p>Aktivitas Gerak Ritmik</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati tayangan rangkaian gerak ritmik atau senam aerobik melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru. <p>Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian peserta didik menanyakan kepada sesama peserta didik atau kepada guru tentang rangkain aktivitas gerak ritmik berdasarkan hasil pengamatan. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menganalisis, dan merancang koreografi aktivitas gerak rimik dan mengevaluasi kualitas gerakan (<i>execution</i>). Memperagakan koreografi

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>berbagai langkah gerakan aktivitas gerak ritmik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan koreografi berbagai gerakan ayunan lengan. • Memperagakan rangakain gerakan langkah kaki dan ayunan satu . <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan koreografi aktivitas gerak senam ritmik sehingga dapat melakukan dengan benar. <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan aktivitas gerak ritmik tanpa menggunakan alat (senam poco-poco, cha-cha, aerobic, dll) dengan menunjukkan perilaku kerjasama kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>3.8 Menganalisis keterampilan 4 gaya renang untuk memperbaiki keterampilan gerak, dan keterampilan</p>	<p>Aktivitas Renang *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati gerakan renang gaya bebas, punggung dan dada melalui media audio visual yang disiapkan oleh guru maupun yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik yang lainnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>renang penyelamatan/pertolongan kegawatdaruratan di air, serta tindakan lanjutan di darat.</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan 4 gaya renang,dan keterampilanrenang penyelamatan/pertolongan kegawatdaruratan di air,serta tindakan lanjutan di darat (contoh: tindakanresusitasi jantung dan paru (RJP)).</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Mengamati gerakan renang penyelamatan melalui media audio visual yang disiapkan oleh guru maupun yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik yang lainnya dan membuat catatan-catatan <p style="text-align: center;">Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan teknik dari bermacam macam gaya renang.. • Secara bergantian menanyakan gerakan rangkaian renang penyelamatan berdasarkan hasil pengamatan. <p>Meneksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis keterampilan teknik gerakan renang gaya bebas, dada dan punggung dan membuat kesimpulannya • Memperagakan rangkaian gerakan renang gaya bebas. • Memperagakan rangkaian gerakan renang gaya dada. • Memperagakan rangkaian gerakan renang gaya punggung. • Memperagakan cara memberikan pertolongan dia air <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan renang gaya (bebas, dada dan punggung) menempuh jarak (50 m) secara individual/berkelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi,

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan simulairangkaian cara memberikan pertolongan kegawatdaruaratan di air secara kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, pemecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.
3.9 Memahami berbagai	Buday	Mengamati

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika.</p> <p>4.9 Menyajikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika</p>	<p>a</p> <p>Hid</p> <p>up</p> <p>Seh</p> <p>at</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Membaca buku perundang undangan yang berkaitan dengan penyalahgunaan NARKOBA . • Memperhatikan penjelasan guru tentang tentang perundang undangan penyalahgunaan NARKOBA. <p style="text-align: center;">Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang perundang undangan yang berkenaan dengan penyalahgunaan NARKOBA hasil dari kajian. <p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari berbagai informasi/ referensi yang berkenaan dengan perundang undangan penyalahgunaan NARKOBA melalui kajian pustaka baik media elektronik (internet) maupun media cetak. • Mendiskusikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mengidentifikasi jenis-jenis tindak pidana pengguna dan pengedar NARKOBA secara berkelompok. • Mendiskusikan cara pencegahan dan penanggulangan terhadap

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>penggunaan NARKOBA.</p> <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyajikan pandangan masyarakat yang salah tentang konsumsi narkoba dan psikotropika • Menghubungkan penyalahgunaan narkoba dengan usia perkembangan • Menghubungkan penyalahgunaan narkoba dengan hukum yang diterapkan di Indonesia <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas berkaitan dengan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika serta menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama beraktivitas.
<p>3.10 Memahami beberapa faktor yang dapat mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (Sexually Transmitted Disease), AIDS dan kehamilan</p>	<p style="text-align: center;">Budaya</p> <p style="text-align: center;">a</p> <p style="text-align: center;">Hidup</p> <p style="text-align: center;">Sehat</p>	<p style="text-align: center;">Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan penjelasan guru tentang STDS, AIDS dan kehamilan di luar nikah <p style="text-align: center;">Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang STDS, AIDS dan kehamilan diluar nikah berdasarkan hasil pengamatan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
<p>4.10 Menyajikan berbagai upaya untuk mencegah perilaku terkait yang menjerus kepada STDS (Sexually Transmitted Disease), AIDS dan kehamilan.</p>		<p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari berbagai informasi/ referensi yang berkenaan dengan STDS, AIDS dan kehamilan diluar nikah melalui kajian pustaka baik media elektronik (internet) maupun media cetak. • Mendiskusikan faktor-faktor yang dapat mencegah perilaku yang menjerus kepada STDS secara berkelompok. • Mendiskusikan faktor-faktor yang dapat mencegah perilaku yang menjerus kepada AIDS secara berkelompok. • Mendiskusikan faktor-faktor yang dapat mencegah perilaku yang menjerus kepada kehamilan secara berkelompok. • Mendiskusikan pengaruh makan-makanan yang sehat terhadap kehamilan dan kelahiran yang sehat secara berkelompok. • Mendiskusikan pengaruh tidak merokok terhadap kehamilan dan kelahiran yang sehat secara berkelompok. • Mendiskusikan pengaruh tidak meminum-minuman yang mengandung alkohol terhadap kehamilan dan kelahiran yang sehat secara berkelompok. <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ada pandangan yang salah bahwa dengan merokok dapat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>mendapatkan ide/terinspirasi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ada pandangan yang salah bahwa meminum alkohol dapat memecahkan segala masalah yang dihadapi.. <p style="text-align: center;">Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.
<p>3.11 Memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat</p> <p>4.11 Menyajikan dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat</p>	<p>Budaya</p> <p>a</p> <p>Hidup</p> <p>Sehat</p>	<p style="text-align: center;">Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan penjelasan guru tentang penyakit menular seksual (PMS). <p style="text-align: center;">Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang penyakit menular seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat yang merupakan hasil pengamatan berdasarkan hasil pengamatan. <p style="text-align: center;">Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari berbagai informasi/ referensi yang berkenaan dengan penyakit menular seksual (PMS) melalui kajian pustaka baik media elektronik (internet) maupun media cetak dan membuat laporan • Mendiskusikan hakekat ,

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
		<p>macam-macam dampak , cara menghindari dan menanggulangi penyakit menular seksual (PMS).</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kesenangan sesaat tapi tidak memperdulikan dampak yang dapat ditimbulkannya. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas berkaitan dengan penyakit menular seksual dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.

Catatan:

*)Merupakan pembelajaran pilihan yang pelaksanaan pembelajarannya disesuaikan dengan kondisi dan situasi sekolah.

**) Pembelajaran pencak silat dapat digantikan dengan beladiri yang lainnya, disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SMK Muh 2 Muntilan

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XII

Materi : Sepak Bola

Alokasi Waktu : 2x45 menit

Kompetensi Inti

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

Kompetensi Dasar

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

- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.1 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar.
- 4.1 Memperagakan dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar dengan peraturan terstandar.

A. Indikator

- 1. Menganalisis taktik dan strategi menyerang dan bertahan dengan peraturan standar.
- 2. Mempraktikkan taktik dan strategi menyerang dan bertahan dengan peraturan standar.

B. Tujuan Pembelajaran

- 1. Membiasakan berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran
- 2. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa
- 3. Peserta didik dapat berperilaku sportif dalam bermain sepak bola.
- 4. Peserta didik menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan berbagai aktifitas fisik.
- 5. Peserta didik dapat menganalisis dan mempraktikkan taktik dan strategi menyerang dan bertahan sepak bola dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin

C. Materi Pembelajaran

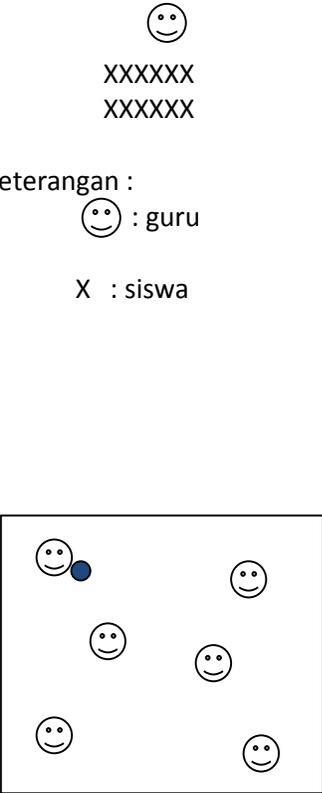
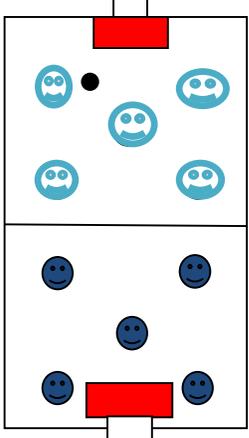
Permainan Sepak Bola

- 1. Berlatih taktik dan strategi menyerang dan bertahan dalam permainan sepak bola.
- 2. Melakukan permainan sepak bola dengan peraturan standar.

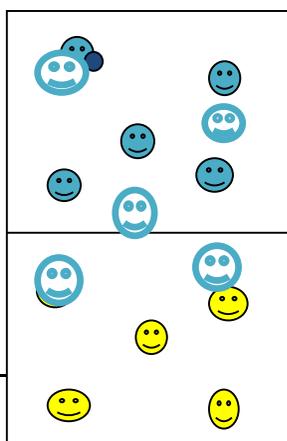
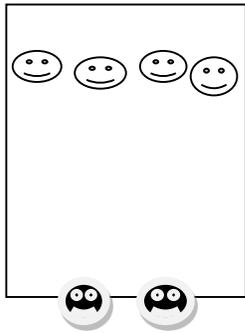
D. Metode Pembelajaran

Menggunakan metode *scientific* dengan model pembelajaran problem based learning.

E. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

No.	Gambar	Kegiatan	Alokasi waktu
1.	 <p>Keterangan :  : guru X : siswa</p>	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa dibariskan 2 shoft, kemudian dipimpin untuk berdoa, dan presensi lalu dilanjutkan dengan apersepsi atau penjelasan secara singkat tentang materi yang akan diajarkan. <p>Pemanasan</p> <p>Cara bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 orang menjadi kucing 4 orang menjadi tikus (yang membawa bola) Tikus maksimal 3 kali sentuhan harus di passing Tiku yang bolanya terebut maka harus bergantian menjadi kucing, dan sikucing jadi tikus 	15 m en it
2.	 <p>Keterangan : ● : bola  : tim A  : tim B  : gawang 0,5m x 0,5m</p>	<ul style="list-style-type: none"> Inti Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Permainan 1 <p><i>Peraturan permainan :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Tiap tim terdiri dari 5 orang. Menggunakan gawang kecil Ada zona terlarang di depan gawang, jadi tidak ada yang boleh masuk. Permainan dimulai dari tengah. Tidak menggunakan penjaga gawang. 	50

 zona terlarang
2m x 1m



Menanya

Pertanyaan:

1. Bagaimana cara mencetak gol?
2. Apa yang harus dilakukan agar tidak kebobolan?

Menalar

- Siswa mampu berfikir bagaimana cara mencetak gol.
- Siswa mampu menalar apa yang harus dilakukan ketika di sering tim lawan

Mencoba

Pendekatan Taktik (Practice)

- 4 orang menjadi pembawa bola, dan 2 orang menjaga
- 4 orang berusaha membawa bola sampai melewati garis. Dan 2 orang menjaga jangan sampai bola melewati garis

Mengkomunikasikan

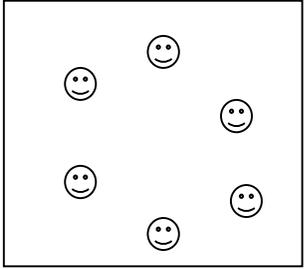
Permainan 2

Peraturan Permainan :

Menggunakan Peraturan setandar seperti peraturan yang sudah di tentukan oleh FIFA.

B. Penutup

m
en
it

<p>3.</p>	<p>Keterangan :</p> <p> : tim A</p> <p> : tim B</p> <p> : bola</p> <p></p> <div data-bbox="391 1150 695 1419" style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">  </div>	<p>a. Penutup dengan melakukan bentuk permainan 3,6,9 tepuk, jika ada angka 3,6,9 tidak di sebut melainkan dengan tepukan yakni peserta didik suruh melingkar dan guru melempar bola ke peserta didik kemudian yang memegang bola pertama menyebut angka 1 dan memutar bola searah jarum jam peserta didik selanjutnya bilang angka 2 dan peserta didik yang ke 3 tidak mengucap angka 3 melainkan tepuk dan begitu seterusnya, jika ada yang salah maka diseluruh keluar dari barisan dan hitungan di ulang dari 1).</p> <p>b. Siswa dibariskan, dilanjutkan tanya jawab atau sharing mengenai masalah pembelajaran yang sudah dilakukan. Kemudian siswa disiapkan, berhitung, berdoa, lalu dibubarkan.</p>
-----------	--	--

	<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX XXXXXXX</p> <p>Keterangan :</p> <p> : guru</p> <p>X : siswa</p>		<p>25 m en it</p>
--	---	--	-------------------------------

A. Media dan alat yang digunakan

1. Lapangan
2. Bola Sepak
3. Cone

B. Sumber Bahan

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Pengisian rubrik penilaian unjuk kerja permainan sepak bola dengan cara memberi tanda cek (√) pada kolom. Cek (√) sesuai kemampuan siswa pada tingkat 1, 2, 3, atau 4.

Keterangan :

1 = Kurang Baik

3 = Baik

2 = Cukup Baik

4 = Sangat Baik

Nama	Penilaian Sikap								Total Skor
	Sportif				Disiplin				
				4				4	

**Mengetahui,
Guru pembimbing**

**Muntilan, 4 Agustus 2014
Mahasiswa**

Nonik Rahmawati, S.Pd

NBM :1171615

Heru Tri Setiawan

NIM :116012244057

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SMK Muh 2 Muntilan

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X

Materi : Bola Voli

Alokasi Waktu : 3x45 menit

Kompetensi Inti

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

Kompetensi Dasar

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

- 2.2 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.7 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

F. Indikator

- 3. Menganalisis passing bawah bola voli, serta bermain bola voli dengan peraturan yang di modifikasi dengan kombinasi gerak yang baik
- 4. Mempraktikkan passing bawah bola voli, serta bermain bola voli dengan peraturan yang di modifikasi dengan kombinasi gerak yang baik

G. Tujuan Pembelajaran

- 6. Membiasakan berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran
- 7. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa
- 8. Peserta didik dapat berperilaku sportif dalam bermain bola voli.
- 9. Peserta didik menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan berbagai aktifitas fisik.
- 10. Peserta didik dapat menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak dasar passing bawah bola voli dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin

H. Materi Pembelajaran

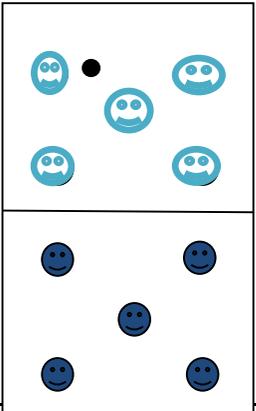
Permainan Net (Bola Volley)

- 2. Berlatih teknik dasar passing bawah untuk mengoper bola ke teman maupun menyeberangkan bola ke daerah lawan dan menempatkan bola ke daerah yang sulit dijangkau oleh lawan.
- 3. Melakukan permainan net khususnya bola volley dengan peraturan yang dimodifikasi.

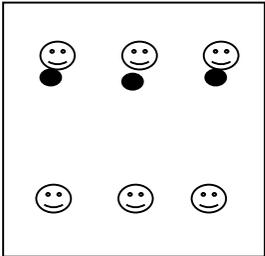
I. Metode Pembelajaran

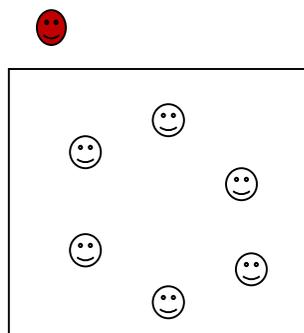
Menggunakan metode *scientific* dengan model pembelajaran problem based learning.

J. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

No.	Gambar	Kegiatan	Alokasi waktu
1.	 <p>Keterangan :  : guru X : siswa</p>	<p>C. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa dibariskan 2 shoft, kemudian dipimpin untuk berdoa, dan presensi lalu dilanjutkan dengan apersepsi atau penjelasan secara singkat tentang materi yang akan diajarkan. <p>Pemanasan</p> <p>Cara bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa berhitung 1,2,3 dan seterusnya sampai semua siswa mendapat nomer urut. Siswa menyebar di daerah yang sudah ditentukan. Lapangan menggunakan setengah lapangan bola voli Siswa nomor satu memegang bola kemudian mempassing bola dengan pasing bawah kepada siswa nomor 2 tanpa menjatuhkan bola. Siswa nomor 2 pasing ke siswa nomor 3 begitu seterusnya. 	20 m en it
2.		<p>D. Inti</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Permainan 1 <p>Peraturan permainan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Tiap tim terdiri dari 5 orang. Bola berada di salah satu tim. Permainan dimulai dengan 	

	<p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● : bola 👤 : tim A 👤 : tim B 	<p>melempar bola dari bawah menggunakan kedua tangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bola diterima dengan pasing bawah, dan dioper minimal 3 kali. • Harus menggunakan pasing bawah, jika tidak Pasing bawah di anggap mati. • Tim yang menang adalah tim yang mengumpulkan 10 poin terlebih dahulu. <p>Menanya</p> <p>Pertanyaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara mematikan tim lawan? <p>Jawab :</p> <p>Dengan passing melewati net dan ke tempat yang kosong dan jauh dari jangkauan lawan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Apa yang harus dilakukan supaya bola dapat di kembalikan ke daerah lawan? <p>Jawab :</p> <p>Segera mempasing bola dan mengoper bola ke temannya agar bola bisa di passing melewati net.</p> <p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mampu menalar apa yang harus dilakukannya ketika bola datang. 	<p style="text-align: center;">90 menit</p>
--	--	--	---

<p>3.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mampu berfikir bagaimana cara passing bawah untuk bisa melewati net. <p><i>Mencoba</i></p> <p>Pendekatan Taktik (Practice)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan menjadi 2 saf. • Setiap siswa saling berhadapan melakukan passing bawah. • Passing diusahakan bola tidak sampai jatuh. <p>Mengkomunikasikan</p> <p>Permainan 2</p> <p><i>Peraturan Permainan :</i></p> <p>Peraturan hampir sama dengan permainan 1 hanya yang membedakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passing minimal 5 kali. • Tim yang menang adalah tim yang mengumpulkan 15 poin terlebih dahulu. <p>E. Penutup</p> <p>c. Penutup dengan melakukan bentuk permainan 3,6,9 tepuk, jika ada angka 3,6,9 tidak di sebut melainkan dengan tepukan yakni peserta didik suruh</p>	
-----------	---	---	--



melingkar dan guru melempar bola ke peserta didik kemudian yang memegang bola pertama menyebut angka 1 dan memutar bola searah jarum jam peserta didik selanjutnya bilang angka 2 dan peserta didik yang ke 3 tidak mengucapkan angka 3 melainkan tepuk dan begitu seterusnya, jika ada yang salah maka diseluruh keluar dari barisan dan hitungan di ulang dari 1).

- d. Siswa dibariskan, dilanjutkan tanya jawab atau sharing mengenai masalah pembelajaran yang sudah dilakukan. Kemudian siswa disiapkan, berhitung, berdoa, dan dibubarkan.

	<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX XXXXXXX</p> <p>Keterangan :</p> <p> : guru</p> <p>X : siswa</p>		<p>25 m en it</p>
--	--	--	-------------------------------

D. Media dan alat yang digunakan

4. Lapangan volly
5. Bola volly
6. net

E. Sumber Bahan

1. Video tentang passing bawah bola volly
2. www.playsport.net
3. Dokumen pribadi

F. Evaluasi

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

1. Teknik penilaian:
 - e. Tes/Pengamatan unjuk kerja (psikomotor): Game Performance Assesment Instrument (GPAI)
 - f. Pengamatan sikap (afeksi):

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA PERMAINAN

Pengisian rubrik penilaian unjuk kerja dengan cara memberi tanda cek (√) pada kolom. Cek (√) sesuai kemampuan siswa pada tingkat 1, 2, atau 3.

Keterangan :

1 = Kurang Baik

3 = Sangat Baik

2 = Baik

Nama Sisw a	Ket	T
	e	
	p	
	a	
	t	
	a	
	n	
	P	
	a	
	s	

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM PERMAINAN

Pengisian rubrik penilaian unjuk kerja dengan cara memberi tanda cek (√) pada kolom. Cek (√) sesuai kemampuan siswa pada tingkat 1, 2, 3, atau 4.

Keterangan :

1 = Kurang Baik

3 = Baik

2 = Cukup Baik

4 = Sangat Baik

Nama	Penilaian Sikap								Total Skor
	Sportif				Disiplin				
				4				4	

**Mengetahui,
Guru pembimbing**

**Muntilan, 11 Agustus 2014
Mahasiswa**

Nonik Rahmawati, S.Pd

**NBM :1171615
:116012244057**

Heru Tri Setiawan

NIM