

LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

LOKASI :

SMA NEGERI 1 PAKEM

(Jl. Kaliurang Km. 17,5 Pakem Sleman Yogyakarta)

1 Juli s/d 17 September 2014

Disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menempuh

Mata Kuliah KKN-PPL

Dosen Pembimbing Lapangan (DPL – PPL) : A.M Bandi Utama, M.Pd



Disusun Oleh:

Sarjuni

11601244134

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2014

**LEMBAR PENGESAHAN
PENGESAHAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah, Koordinator KKN-PPL Sekolah, Guru Pembimbing, dan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) menyatakan bahwa mahasiswa yang tersebut di bawah ini:

Nama : Sarjuni
NIM : 11601244134
Jurusan/ Program Studi : POR/PJKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Pakem dari tanggal 1 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014. Hasil kegiatan tercantum dalam laporan ini.

Dosen Pembimbing Lapangan
PPL UNY

Yogyakarta, 17 September 2014

Guru Pembimbing Lapangan
Mata Pelajaran Penjas
SMA N 1 Pakem

A. M Bandi Utama, M.Pd
Lektor, III/d
NIP 19600410 198903 1 002

Karyawan Styotomo
Penata Tingkat I, III/d
NIP 19610604 198601 1 002

Mengetahui,

Kepala SMA N egeri 1 Pakem

Koordinator KKN-PPL
SMA Negeri 1 Pakem

Drs. Agus Santosa
Pembina, IV/a
NIP 19590710 199003 1 003

Drs. Sigit Waskitha
Pembina, IV/a
NIP 19621024 199103 1 005

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya serta hanya karena kehendak-Nya, maka kami dapat menyelesaikan laporan Kuliah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang berarti telah berakhirnya kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Pakem, Sleman.

Kami menyadari bahwa masih sangat banyak yang perlu digali lagi mengenai hal-hal baru yang kami jumpai ketika berada di sekolah, walaupun kegiatan PPL ini telah berakhir. Berbekal pengalaman yang kami peroleh, kami akan terus tingkatkan sehingga nantinya benar-benar dirasakan ketika kami terjun sebagai seorang pendidik di sekolah kelak.

Berbagai bimbingan, dorongan, serta semangat telah kami dapatkan dari segenap pihak yang sangat membantu kami dalam melaksanakan kegiatan PPL ini. Pada kesempatan ini, kami menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Rochmad Wahab, Ph. D selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan PPL tahun 2014.
2. Pusat Layanan Praktik Pengalaman Lapangan dan Praktik Kerja Lapangan (PL PPL dan PKL) LPPMP UNY yang telah menyelenggarakan kegiatan PPL UNY 2014.
3. A.M Bandi Utama, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL jurusan yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan selama PPL berlangsung.
4. Drs. Agus Santosa selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Pakem yang sangat kami hormati, yang telah membimbing kami selama melaksanakan kegiatan PPL UNY tahun 2014.
5. Drs. Sigit Waskitha selaku koordinator PPL SMA Negeri 1 Pakem yang telah membimbing kami selama melaksanakan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Pakem.
6. A.M Bandi Utama, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL sekaligus dosen pembimbing mata kuliah pengajaran mikro atas bimbingan dan motivasinya
7. Karyawan Setyotomo selaku Guru Pembimbing sosiologi yang telah memberikan bimbingan selama melaksanakan kegiatan PPL.

8. Bapak dan Ibu Guru serta karyawan SMA Negeri 1 Pakem atas kerjasamanya selama ini.
9. Keluarga atas segala doa dan bantuannya selama ini, baik moral maupun materiil
10. Teman-teman seperjuangan PPL UNY 2014 yang telah memberi semangat dan berbagi suka duka selama kegiatan PPL berlangsung dan atas kebersamaan yang telah terjalin selama ini.
11. Teman-teman seangkatan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah sama-sama berjuang dan saling memberi semangat dan dorongan
12. Seluruh warga SMA Negeri 1 Pakem yang telah mendukung pelaksanaan PPL
13. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu pelaksanaan kegiatan PPL

\

Penyusun menyampaikan banyak terima kasih dan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu sehingga kegiatan KKN-PPL ini bisa terlaksana dengan baik. Dengan segala kerendahan hati, kami memohon maaf yang sebesar-besarnya atas segala tingkah laku ataupun tindakan kami yang kurang berkenan.

Akhirnya, semoga laporan ini dapat dimanfaatkan sebagaimana mestinya.

Pakem, 17 September 2014
Penyusun,

Sarjuni
NIM. 11601244134

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
ABSTRAK	vi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi.....	1
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL	11
BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan.....	15
B. Pelaksanaan PPL	19
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi.....	25
BAB III. PENUTUP	
A. Kesimpulan	25
B. Saran.....	25
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN-LAMPIRAN	32

ABSTRAK

LAPORAN

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

DI SMA NEGERI 1 PAKEM

Sarjuni 11601244134

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / FIK

Mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh setiap mahasiswa kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta yaitu Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Dalam hal ini, penyusun melaksanakan praktik pengalaman lapangan ini bertujuan untuk memperoleh pengalaman tentang proses pembelajaran dan kegiatan persekolahan lainnya yang digunakan sebagai bekal untuk menjadi calon tenaga pendidik. Penyusun diharapkan memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan sebagai seorang pendidik.

Pelaksanaan kegiatan PPL dimulai dari observasi hingga pelaksanaan PPL yang terbagi menjadi beberapa tahap yaitu persiapan mengajar, pelaksanaan mengajar, dan evaluasi hasil mengajar. Kegiatan mengajar dilaksanakan setelah konsultasi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran kepada Guru Pembimbing terlebih dahulu. Pelaksanaan PPL di kelas X MIA 1, kelas X MIA 2, kelas X IIS I, kelas X IIS 2, kelas XI IIS 1, kelas XII IPA 2, kelas XII IPS 1, dan kelas XII IPS 3

Hasil dari pelaksanaan PPL selama kurang lebih dua bulan di SMA Negeri 1 Pakem ini dapat diperoleh hasilnya yaitu berupa penerapan ilmu pengetahuan dan praktik mengajar di bidang Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang didapatkan selama di bangku perkuliahan. Meskipun demikian, tetap masih ada hambatan dalam pelaksanaan PPL ini. Penyusun berharap supaya hubungan kerjasama antara pihak sekolah dan PL PPL dan PKL UNY tetap terjaga dengan baik.

BAB I

PENDAHULUAN

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) untuk mengembangkan dan menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama kuliah, untuk diterapkan dalam kehidupan nyata khususnya di lembaga pendidikan formal, lembaga pendidikan non formal serta masyarakat. Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) diharapkan dapat menjadi bekal bagi mahasiswa sebagai wahana untuk membentuk tenaga kependidikan yang profesional serta siap untuk memasuki dunia pendidikan, serta mempersiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan atau calon guru yang memiliki kompetensi pedagogik, sikap, pengetahuan dan keterampilan yang profesional sebagai seorang tenaga kependidikan.

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pakem bertujuan untuk mempersiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan yang memiliki kompetensi sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut.

Sebelum kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) dilaksanakan, mahasiswa terlebih dahulu menempuh kegiatan yaitu pra PPL melalui pembelajaran mikro dan kegiatan observasi di sekolah. Kegiatan pembelajaran mikro dilakukan dengan teman sesama mahasiswa dan dibimbing oleh dosen pembimbing serta guru yang ditunjuk oleh pihak LPPMP. Kegiatan observasi di sekolah bertujuan agar mahasiswa memperoleh gambaran mengenai proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah beserta kelengkapan sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran.

A. Analisis Situasi

Kegiatan observasi lingkungan sekolah yang telah dilakukan pada pra-PPL yang bertujuan memperoleh gambaran tentang situasi dan kondisi lapangan sekolah, terutama berkaitan dengan situasi lapangan tempat mahasiswa melaksanakan PPL. Berdasarkan observasi, mahasiswa PPL telah melakukan pengamatan sebagai berikut:

1. Sejarah

SMA Negeri 1 Pakem merupakan sekolah bernaung di bawah pembinaan Departemen Pendidikan Nasional. Sejak didirikan, SMA Negeri 1 Pakem mengalami banyak perubahan, mulai dari nama sekolah hingga sarana dan

prasarana yang ada. Adapun sejarah perjalanan dan perkembangan SMA Negeri 1 Pakem dari dahulu sampai sekarang adalah sebagai berikut:

- a. Tahun 1964 s/d 1965 bernama SMA III FIP IKIP Yogyakarta
- b. Tahun 1966 s/d 1970 bernama SMA III IKIP Yogyakarta
- c. Tahun 1971 s/d 1972 bernama SMA Percobaan III IKIP Yogyakarta
- d. Tahun 1973 s/d 1974 bernama SM Pembangunan Yogya
- e. Tahun 1975 s/d 1986 bernama SMA Negeri III IKIP Yogya
- f. Tahun 1987 s/d 1995 bernama SMA Negeri Pakem Yogya
- g. Tahun 1996 s/d 2003 bernama SMU Negeri 1 Pakem Yogya
- h. Tahun 2003 s/d sekarang bernama SMA Negeri 1 Pakem.

SMA Negeri 1 pakem memperingati hari ulang tahun setiap tanggal 13 Agustus. Sekolah tersebut letaknya strategis, karena mudah dijangkau oleh siswa dan letaknya dekat dengan jalan raya. Hal ini merupakan potensi fisik yang dapat menunjang proses pembelajaran. Lokasi SMA Negeri 1 pakem tepatnya di Jl. Kaliurang Km. 17,5 Pakem, Sleman, Yogyakarta.

2. Profil Sekolah

a. Visi SMA Negeri 1 Pakem

Visi SMA Negeri 1 Pakem adalah unggul berprestasi, berakhlak mulia dengan memiliki wawasan global yang berdasarkan akar budaya bangsa.

b. Misi SMA Negeri 1 Pakem

Misi SMA Negeri 1 Pakem adalah:

1. Menciptakan budaya belajar bagi semua warga sekolah.
2. Menciptakan budaya dan kebanggaan berprestasi bagi seluruh warga sekolah.
3. Menciptakan efisiensi dan efektivitas KBM.
4. Meningkatkan prestasi dan peringkat sekolah di tingkat nasional.
5. Membentuk manusia yang berdisiplin, berdedikasi, jujur, dan menjunjung tinggi harkat dan martabat manusia.
6. Membentuk manusia tertib menjalankan ajaran agamanya agar senantiasa bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
7. Menciptakan budaya bersaing di tingkat global bagi seluruh warga sekolah.
8. Membentuk manusia yang kreatif, inovatif, dan kompetitif bagi seluruh warga sekolah dengan cara yang santun dan bermartabat.

9. Memperkokoh penemuan nilai-nilai budaya bangsa untuk membentuk karakter anak bangsa serta membangun dan menghargai kearifan lokal.
10. Menciptakan suasana kehidupan sekolah yang harmonis, selaras, serasi, dan seimbang.

c. Tujuan SMA Negeri 1 Pakem

Tujuan SMA Negeri 1 Pakem adalah:

- 1) Mempersiapkan peserta didik yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia.
- 2) Menciptakan peserta didik untuk mencapai prestasi akademik tinggi.
- 3) Mempersiapkan peserta didik agar menjadi manusia yang berkepribadian, cerdas, berkualitas, dan berprestasi dalam bidang olah raga dan seni.
- 4) Membekali peserta didik agar memiliki keterampilan teknologi informatika dan komunikasi serta mampu mengembangkan diri secara mandiri.
- 5) Menanamkan peserta didik sikap ulet dan gigih dalam berkompetensi, beradaptasi dengan lingkungan, dan mengembangkan sikap sportivitas.
- 6) Membekali peserta didik dengan ilmu pengetahuan dan teknologi agar mampu bersaing dan melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

3. Kondisi Sekolah

SMA Negeri 1 Pakem merupakan salah satu SMA unggulan yang keberadaannya sudah cukup lama dan terbukti mampu memberikan sumbangsih dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, berlokasi di Jl. Kaliurang Km. 17,5, Pakem, Sleman, Yogyakarta. Kondisi atau keadaan sekolah cukup strategis dan kondusif sebagai tempat belajar. Hal ini dapat dilihat dengan letak sekolahnya yang terletak di dekat jalan raya sehingga mudah dijangkau menggunakan kendaraan umum. Selain itu juga suasana yang tidak terlalu ramai sehingga memungkinkan pelaksanaan belajar mengajar berjalan dengan lancar dan tenang. SMA negeri 1 Pakem merupakan SMA yang sudah dilengkapi dengan beberapa sarana prasarana penunjang KBM. Adapun sarana prasarana yang dimiliki oleh SMA Negeri 1 Pakem diantaranya adalah gedung sekolah yang terdiri dari ruang kelas/ruang belajar, ruang kantor, ruang penunjang dan lapangan yang biasa digunakan untuk

kegiatan upacara, olah raga dan untuk pelaksanaan ekstrakurikuler. Adapun fasilitas-fasilitas yang dimiliki oleh sekolah ini selengkapnya adalah:

Fasilitas fisik yang mendukung proses pembelajaran di SMA Negeri 1 Pakem meliputi :

No.	Jenis fasilitas	Jumlah
1.	Ruang Kelas	16
2.	Laboratorium Fisika	1
3.	Laboratorium Kimia	1
4.	Laboratorium Biologi	1
5	Laboratorium Bahasa	1
6.	Laboratorium Komputer	1
7.	Perpustakaan	1
8.	UKS	2
9.	Ruang Bimbingan dan konseling	1
10.	Ruang Guru	1
11.	Kantor TU	1
12.	Kantor Kepala Sekolah	1
13.	Koperasi	1
14.	Aula	1
15.	Ruang Olahraga	1
16.	Ruang Penggandaan Arsip	1
17.	Mushola	1
19.	Kamar mandi WC	23
20.	Dapur	1

21.	Ruang Keterampilan	1
22.	Tempat Parkir Sepeda Motor Siswa	2
23.	Lapangan Upacara	1
24.	Tempat parkir motor guru	1
25.	Kantin Sekolah	1

1) Kondisi Fisik Sekolah

a. Ruang Kelas

Ruang kelas sebanyak 16 kelas, masing-masing sebagai berikut:

- i. Kelas X terdiri dari 5 ruang kelas (3 kelas MIA dan 2 kelas IIS)
- ii. Kelas XI terdiri dari 5 ruang kelas (3 kelas MIA dan 2 kelas IIS)
- iii. Kelas XII terdiri dari 6 ruang kelas (3 kelas IPA dan 3 kelas IPS).

Masing-masing kelas telah memiliki kelengkapan fasilitas yang menunjang proses kegiatan belajar mengajar. Fasilitas yang tersedia di setiap kelas diantaranya papan tulis, meja, kursi, speaker, jam dinding, lambang pancasila, foto presiden dan wakil presiden, alat kebersihan, papan pengumuman, dan kipas angin. Fasilitas yang ada dalam kondisi baik.

b. Ruang Perpustakaan

Perpustakaan terletak di samping Laboratorium Kimia. Perpustakaan SMA Negeri 1 Pakem sudah cukup baik. Perpustakaan sudah menggunakan sistem digital, jumlah buku ada sekitar 2000 buku, minat siswa untuk membaca tinggi dan paling ramai ketika hari senin dan sabtu, dalam perpustakaan ini terdapat 1 pustakawan yang mengelola. Rak-rak sudah tertata rapi sesuai dengan klasifikasi buku dan klasifikasi buku di rak berdasarkan judul mata pelajaran. Didalam perpustakaan juga disediakan komputer dan juga mesin print dimana siswa bisa mengeprint disitu dengan administrasi Rp 300,00.

c. Ruang Tata Usaha (TU)

Semua urusan administrasi yang meliputi kesiswaan, kepegawaian, tata laksana kantor dan perlengkapan sekolah, dilaksanakan oleh petugas Tata Usaha, diawasi oleh Kepala Sekolah dan dikoordinasikan dengan Wakil Kepala Sekolah urusan sarana dan prasarana. Pendataan dan administrasi guru, karyawan, keadaan sekolah dan kesiswaan juga dilaksanakan oleh petugas Tata Usaha.

d. Ruang Bimbingan Konseling (BK)

Secara umum kondisi fisik dan struktur organisasi sudah cukup baik. Guru BK di SMA ini ada dua orang, dalam menangani kasus siswa yaitu dengan cara menanggapi kasus yang masuk diproses dan kemudian ditindak lanjuti. Bimbingan Konseling ini membantu siswa dalam menangani masalahnya seperti masalah pribadi maupun kelompok, konsultasi ke perguruan tinggi.

e. Ruang Kepala Sekolah

Ruang Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Pakem terdiri dari dua bagian, yaitu ruang tamu dan ruang kerja. Ruang tamu berfungsi untuk menerima tamu dari pihak luar sekolah, sedangkan ruang kerja berfungsi untuk menyelesaikan pekerjaan Kepala Sekolah. Selain itu ruang kerja Kepala Sekolah juga digunakan untuk konsultasi antara Kepala Sekolah dengan seluruh pegawai sekolah.

f. Ruang Wakil Kepala Sekolah

Ruang Wakil Kepala Sekolah dimanfaatkan untuk mengadakan pertemuan/rapat dengan antar WaKa, yaitu WaKa Kurikulum, WaKa Kesiswaan dan WaKa Sarpras (Sarana dan Prasarana).

g. Ruang Guru

Ruang guru digunakan sebagai ruang transit ketika guru akan pindah jam mengajar maupun pada waktu istirahat. Di ruang guru terdapat sarana dan prasarana seperti meja, kursi, almari, white board yang digunakan sebagai papan pengumuman, papan jadwal mata pelajaran, tugas mengajar guru, dll. Meskipun ruang guru tidak terlalu luas, namun sudah cukup untuk para guru mengerjakan tugasnya.

h. Ruang OSIS

Ruang OSIS yang terdapat di SMA Negeri 1 Pakem kurang dimanfaatkan secara optimal, karena hanya untuk menyimpan barang-barang saja. Sedangkan untuk mengadakan pertemuan rutin, para anggota OSIS memanfaatkan perpustakaan atau ruang kelas setelah pulang sekolah. Meskipun demikian, kegiatan OSIS secara umum berjalan baik, organisasi di sekolah cukup aktif dalam berbagai kegiatan seperti MOPDB, perekrutan anggota baru, baksos, tonti, dll.

i. Ruang Unit Kesehatan Siswa (UKS)

UKS disekolah ini terdapat satu ruangan yang yang diskat menjadi dua bagian satu untuk putra dan yang satu untuk putri. Kepeguruan UKS ini dipegang oleh siswa, dalam berjalannya ketika siswa ada yang sakit maka akan ditangani di UKS ini dan apabila tidak bisa ditangani maka akan dirujuk kerumah sakit. Kelengkapan di ruang UKS ini sudah lengkap seperti obat-obatannya.

j. Laboratorium

Terdapat lima laboratorium dengan fasilitas baik dan mencukupi. Laboratorium tersebut antara lain Laboratorium Fisika, Laboratorium Biologi, Laboratorium Kimia, Laboratorium Sosial dan Laboratorium Komputer.

k. Koperasi

Koperasi bersebelahan dengan ruang UKS. Pemanfaatan koperasi sudah optimal. Dimana penjaga koperasi menggunakan karyawan dari luar sekolah. Ruangnya tertata rapi dan bersih.

l. Ruang Agama

Dimana terdapat dua ruang agama yang diperuntukan untuk siswa yang beragama non muslim. Ruang agama ini berdekatan dengan koperasi. Ruangnya terawat dengan baik dan bersih.

m. Tempat Ibadah

Tempat ibadah di sekolah ini yaitu sebuah mushola. Mushola ini terjaga dan tertata dengan rapi baik tempat wudhu yang banyak dan bersih serta alat ibadah yang mencukupi sehingga tidak

mengganggu siswa saat beribadah. Didalam mushola ini juga terdapat perpustakaan yang memuat buku-buku yang berkaitan dengan agama.

n. Kamar Mandi untuk Guru dan Siswa

SMA Negeri 1 Pakem memiliki 6 lokasi kamar mandi, yaitu di depan mushola, disamping perpustakaan, dekat ruang BK, samping ruang waka, depan aula, dekat gudang olahraga. Namun, kamar mandi yang sering digunakan adalah kamar mandi yang berlokasi di depan mushola. Kamar mandi yang berlokasi di depan mushola memiliki 7 ruang, yaitu 1 ruang untuk guru wanita, 2 ruang untuk guru laki-laki, 2 ruang untuk peserta didik putri dan 2 ruang untuk peserta didik putra. Selain depan mushola juga yang dekat dengan ruang BK dan waka.

o. Gudang

Gudang digunakan untuk menyimpan prasarana, ATK dan alat-alat inventaris lainnya (masih dalam perbaikan).

p. Tempat Parkir

Tempat parkir di SMA Negeri 1 Pakem digunakan untuk parkir sepeda motor. SMA N 1 Pakem memiliki 3 lokasi parkir. Disamping ruang komputer adalah tempat parkir guru dan karyawan, disamping perpustakaan dan di depan Laboratorium Fisika, Biologi dan Sosial adalah tempat parkir peserta didik

q. Kantin

SMA Negeri 1 Pakem memiliki 1 kantin. Kantin ini menyediakan berbagai jenis makanan yang cukup murah bagi peserta didik.

r. Lapangan Olahraga dan Upacara

SMA Negeri 1 Pakem memiliki halaman depan dan belakang yang cukup luas. Halaman depan sering dimanfaatkan untuk parkir mobil dan parkir tamu. Halaman belakang sering digunakan untuk upacara, olahraga seperti voli, basket dan futsal. Kondisinya cukup baik.

s. Ruang Perlengkapan Olahraga

Ruang ini digunakan untuk menyimpan peralatan olahraga. Ruangan ini berada didekat parkir bawah, dimana kondisi ruangan kurang terawat dan pengap.

t. Aula

Aula terdapat di sayap timur sekolah, dalam aula tersebut biasanya dipergunakan untuk acara-acara pertemuan sekolah ataupun rapat.

2) Potensi Sekolah

a. Keadaan Peserta Didik

Peserta Didik SMA Negeri 1 Pakem terdiri dari:

- i. Peserta Didik kelas X yang berjumlah 159 peserta didik yang kesemuanya dibagi ke dalam 5 kelas yang masing-masing kelas berjumlah 32 peserta didik.
- ii. Peserta Didik kelas XI yang berjumlah 155 yang kesemuanya dibagi ke dalam 5 kelas yaitu 3 kelas MIA dan 2 kelas IIS. Kelas XI MIA 1 berjumlah 31 peserta didik, XI MIA 2 berjumlah 31 peserta didik, XI MIA 3 berjumlah 31 peserta didik, XI IIS 1 berjumlah 31 peserta didik dan XI IIS 2 berjumlah 31 peserta didik.
- iii. Peserta Didik kelas XII yang berjumlah 129 peserta didik yang kesemuanya dibagi ke dalam 6 kelas yaitu 3 kelas IPA dan 3 kelas IPS. Kelas XII IPA 1 berjumlah 21 peserta didik, XII IPA 2 berjumlah 22 peserta didik, XII IPA 3 berjumlah 22 peserta didik, XII IPS 1 berjumlah 22 peserta didik, XII IPS 2 berjumlah 22 peserta didik dan XII IPS 3 berjumlah 20 peserta didik.

b. Tenaga Pengajar

SMA Negeri 1 Pakem memiliki tenaga pengajar sebanyak 37 orang yang sebagian besar berkualifikasi S1 (Sarjana) dan beberapa guru berkualifikasi S2. Sebagian besar guru sudah berstatus sebagai PNS dan beberapa guru masih berstatus non PNS. Masing-masing

guru mengajar sesuai dengan bidang keahliannya. Selain itu, juga terdapat beberapa guru yang melakukan pembinaan terhadap siswa.

c. Karyawan Sekolah

Karyawan di SMA Negeri 1 Pakem berjumlah 9 orang yaitu Tata Usaha sebanyak 5 orang, bagian perpustakaan 1 orang, pembantu umum (petugas kebersihan, parkir, dapur sekolah) sebanyak 2 orang dan penjaga malam 1 orang.

d. Ektrakurikuler

Terdapat banyak kegiatan ekstrakurikuler yang dikelola oleh pihak sekolah dan OSIS yang sifatnya wajib, semi wajib, dan pilihan bagi kelas X dan XI. Ekstrakurikuler tersebut meliputi:

- a. Pramuka
- b. Pendalaman Materi
- c. Peleton Inti
- d. Seni Vokal
- e. Seni Instrumentalia
- f. Seni Budaya Jawa
- g. Jurnalistik
- h. Karya Ilmiah Remaja (KIR)
- i. Agrobisnis
- j. Kewirausahaan/Koperasi Siswa
- k. Olimpiade
- l. Seni Tari
- m. Debat
- n. Seni Desain Grafis
- o. Menjahit
- p. Futsal
- q. Palang Merah Remaja (PMR)
- r. Basket
- s. Fotografi

Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan pada hari Senin-Sabtu setelah kegiatan belajar mengajar berakhir. Melalui ekstrakurikuler inilah potensi peserta didik dapat disalurkan dan dikembangkan, hal ini dibuktikan melalui berbagai macam kejuaraan yang berhasil diraih oleh para siswa. Kejuaraan

tersebut berasal dari berbagai macam bidang lomba yang aktif diikuti oleh SMA N 1 Pakem seperti lomba keagamaan (MTQ, kaligrafi), seni suara, lomba tonti, pramuka, basket, dan debat Bahasa Inggris. Kegiatan OSIS secara umum berjalan dengan baik, organisasi OSIS aktif dalam kegiatan rutin sekolah seperti MOPDB, perekrutan anggota baru, bakti sosial dan pensi sekolah. Anggota OSIS mengadakan pertemuan rutin di perpustakaan atau menggunakan ruang kelas setelah pulang sekolah.

B. Perumusan Program PPL

Kegiatan yang dilakukan sebelum perumusan program PPL adalah observasi. Observasi yang dilakukan adalah observasi lingkungan sekolah dan observasi pembelajaran di dalam kelas. Selain itu juga dilakukan diskusi dengan pihak-pihak sekolah seperti kepala sekolah, kesiswaan, dan guru bidang studi masing-masing.

Kegiatan PPL ini diwujudkan mahasiswa guna mengabdikan diri pada masyarakat, baik masyarakat pendidikan maupun masyarakat secara umum dan agar memiliki pengalaman dalam mengajar. Setelah melakukan observasi kemudian program disusun dengan rancangan kegiatan sebagai berikut:

1. Perumusan program

Setelah dilakukan observasi dan ditemukan permasalahan-permasalahan, langkah selanjutnya adalah perumusan program yang bertujuan untuk mengatasi permasalahan tersebut yang diwujudkan dalam program PPL.

a. Program PPL

1. Penerimaan Peserta didik baru
2. Pendidikan Karakter
3. Pembuatan rencana pelaksanaan pengajaran
4. Pembuatan soal ulangan harian
5. Penyusunan program semester
6. Pengadaan bola sepak
7. Pengadaan bola tenis
8. Pengadaan pemukul kasti
9. Pembuatan poster kesehatan
10. Pengadaan media pembelajaran penjasorkes
11. Penataan ruang alat olahraga
12. Inventarisasi Alat Olahraga

2. Rancangan Kegiatan PPL

a. Program PPL

1) Latar Belakang

Program Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) untuk mengembangkan dan menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama kuliah, untuk diterapkan dalam kehidupan nyata khususnya di lembaga pendidikan formal, lembaga pendidikan non formal serta masyarakat. Program ini dilaksanakan ditandai dengan penerjunan mahasiswa PPL oleh Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) kepada lembaga tempat dimana PPL akan dilaksanakan. Lembaga yang dipilih sebagai tempat pelaksanaan program ini adalah sekolah (sekolah menengah). Program ini bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar bagi mahasiswa, terutama dalam pelatihan dan pengembangan kompetensi yang diperlukan dalam bidangnya, peningkatan keterampilan, kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan dalam memecahkan masalah.

2) Pengertian

Program PPL adalah program kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang tujuannya adalah mengembangkan kompetensi mengajar mahasiswa sebagai calon guru/pendidik atau tenaga kependidikan. Macam program PPL dalam program PPL terpadu hanya berupa satu program yaitu Program individu: program dimana perencanaan, pelaksanaan, dan tanggung jawab ditanggung perorangan. Program yang sudah dipilih dituangkan ke dalam bentuk matriks program kerja PPL.

3) Tujuan dan Manfaat PPL

a) Tujuan

Tujuan utama dari melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan) adalah

1. Memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam bidang pembelajaran di sekolah atau lembaga, dalam rangka melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan atau kependidikan.

2. Memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengenal, mempelajari, dan menghayati permasalahan sekolah atau lembaga yang terkait dengan proses pembelajaran.
3. Meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasai secara interdisipliner ke dalam pembelajaran di sekolah, klub, atau lembaga pendidikan.

b) Manfaat

1. Manfaat PPL bagi Mahasiswa
 - a. Menambah pemahaman dan penghayatan mahasiswa tentang proses pendidikan dan pembelajaran di sekolah atau lembaga.
 - b. Memperoleh pengalaman tentang cara berfikir dan bekerja secara interdisipliner, sehingga dapat memahami adanya keterkaitan ilmu dalam mengatasi permasalahan pembelajaran dan pendidikan yang ada di sekolah, klub atau lembaga.
 - c. Memperoleh daya penalaran dalam melakukan penelaahan, perumusan dan pemecahan masalah pembelajaran dan pendidikan yang ada di sekolah, klub atau lembaga.
2. Manfaat PPL bagi Komunitas Sekolah atau Lembaga
 - a. Memperoleh kesempatan untuk dapat andil dalam menyiapkan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional.
 - b. Mendapatkan bantuan pemikiran, tenaga, ilmu, dan teknologi dalam merencanakan serta melaksanakan pengembangan pembelajaran di sekolah, klub, atau lembaga.
 - c. Meningkatkan hubungan kemitraan antara UNY dengan Pemerintah Daerah, sekolah, klub, atau lembaga.
3. Manfaat PPL bagi Universitas Negeri Yogyakarta
 - a. Memperoleh umpan balik dari sekolah atau lembaga guna pengembangan kurikulum dan IPTEKS yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat.
 - b. Memperoleh berbagai sumber belajar dan menemukan berbagai permasalahan untuk pengembangan inovasi dan kualitas pendidikan.

- c. Terjalin kerjasama yang lebih baik dengan pemerintah daerah dan instansi terkait untuk pengembangan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

A. Kegiatan Pelaksanaan PPL

1. Persiapan

Salah satu kegiatan mahasiswa dalam mengaplikasikan ilmu yang didapat dari proses pembelajaran diperguruan tinggi negeri adalah melalui Praktik Pengalaman Lapangan(PPL). Kegiatan ini adalah suatu hal yang wajib ditempuh oleh mahasiswa progam studi kependidikan karena orientasinya adalah dalam bidang kependidikan. Dalam kegiatan ini akan dinilai bagaimana mahasiswa mengaplikasikan ilmu yang didapat dari perguruan tinggi kedalam kehidupan sekolah. Banyak hal yang harus dilakukan dan dipersiapkan untuk kegiatan PPL ini. Syarat akademis yang harus dipenuhi mahasiswa adalah telah lulus mata kuliah pengajaran mikro serta mengikuti pembekalan PPL sebelum mahasiswa terjun di lokasi praktik. Sedangkan syarat non akademis atau syarat personal adalah syarat kesiapan mental dan kemampuan berinteraksi dengan murid maupun dengan warga sekolah yang lain. Keterpaduan syarat tersebut akan mendukung kelancaran proses Praktik Pengalaman Lapangan(PPL).

Sebelum mahasiswa terjun dalam praktik lapangan, mahasiswa perlu melakukan observasi pra PPL yang bertujuan untuk mengetahui kondisi sekolah dan proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah dengan sesungguhnya. Hal ini penting dilakukan untuk memperlancar proses praktik di lapangan. Kegiatan yang dilakukan sehubungan dengan PPL ini baik sebelum maupun sesudah pelaksanaan PPL melalui berbagai tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Pra-PPL

a. Pembekalan PPL

Pembekalan PPL dilakukan dengan tujuan agar mahasiswa memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan praktis demi pelaksanaan program dan tugas-tugasnya di sekolah. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi praktikan karena dapat memberikan sedikit gambaran tentang pelaksanaan pendidikan yang relevan dengan kebijakan-kebijakan baru di bidang pendidikan dan materi yang terkait dengan program PPL di lapangan.

Kegiatan ini dilakukan sebelum mahasiswa benar-benar terjun ke lapangan, pembekalan yang dilakukan banyak melibatkan komponen-komponen terkait. Selain adanya persiapan yang dilaksanakan di kampus yang berupa pembekalan, sebelum terjun ke lokasi PPL praktikan (mahasiswa) diberikan latihan mengajar bersama dengan rekan-rekan praktikan lainnya pada mata kuliah *Micro Teaching*, oleh dosen pembimbing.

Pembekalan PPL ini berlangsung selama 1 hari, pembekalan bersifat umum dengan tujuan membekali mahasiswa dalam pelaksanaan PPL agar dalam pelaksanaannya mahasiswa dapat menyelesaikan program dengan baik.

b. Kegiatan Observasi

Observasi Pembelajaran di kelas / lapangan (observasi pra-PPL) merupakan kegiatan pengamatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan, sebelum pelaksanaan PPL. Kegiatan ini bertujuan agar mahasiswa dapat mengetahui situasi dan kondisi lingkungan sekolah yang nantinya akan digunakan untuk praktik dan memperoleh gambaran persiapan mengajar, cara menciptakan suasana belajar di kelas serta bagaimana memahami tingkah laku peserta didik dan penanganannya. Hal itu juga bertujuan untuk mendapatkan metode dan cara yang tepat dalam proses belajar mengajar praktis di dalam kelas. Dalam observasi pembelajaran di kelas / lapangan diharapkan mahasiswa memperoleh pengetahuan dan pengalaman pendahuluan mengenai tugas-tugas seorang guru. Mahasiswa dapat melakukan kegiatan observasi yang meliputi :

2. Perangkat belajar mengajar

a. Kurikulum

Guru penjasorkes di SMA Negeri 1 Pakem menggunakan pedoman yang terdapat dalam Kurikulum 2013 yang dikembangkan sendiri oleh sekolah sebagai pedoman dalam mengajar untuk kelas X – XI dan menggunakan pedoman KTSP untuk kelas XII.

b. Silabus

Silabus sudah sesuai dengan prinsip ilmiah, relevan, sistematis, konsisten, memadai, aktual, konstektual, fleksibel, dan menyeluruh.

c. RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)

Mencakup Kompetensi inti dan kompetensi dasar dalam kurikulum 2013, serta standar kompetensi yang dijabarkan kompetensi dasar, dijabarkan lagi menjadi indikator pencapaian didalam pedoman KTSP. Di dalam RPP menunjukkan tujuan pembelajaran setelah dilakukan kegiatan pembelajaran, terdapat alokasi waktu, cara penilaian, dan metode pembelajaran.

3. Proses belajar mengajar

a. Membuka Pelajaran

Guru sebelum memulai mengajar membariskan siswa, menghitung jumlah siswa, mengucapkan salam, berdoa, presensi siswa, guru menyampaikan apersepsi serta tujuan pembelajaran, pemanasan, dan selanjutnya mulai ke materi inti.

b. Penyajian materi

Penyajian materi yang disampaikan oleh guru cukup baik, materi yang disajikan sudah sistematis. Pada saat observasi materi yang diajarkan guru penjasorkes yaitu tentang permainan net yaitu badminton. Guru memberikan contoh gerakan kemudian siswa melakukan. Setelah itu guru mengkoreksi gerakan siswa dan membetulkan gerakan yang masih kurang benar.

c. Metode pembelajaran

Dalam pembelajaran guru menggunakan metode komando dan demonstrasi. Guru memberikan instruksi kepada siswa untuk melakukan gerakan dan guru memberikan contoh gerakan terlebih dahulu.

d. Penggunaan bahasa

Menggunakan Bahasa Indonesia sehingga materi lebih mudah dipahami oleh siswa, intonasi bervariasi, vokalnya jelas. Guru terlihat humoris sehingga siswa merasa senang.

e. Penggunaan waktu

Guru datang tepat waktu. Guru menggunakan waktu yang seefektif mungkin dalam menjelaskan materi pelajaran dan mencontohkan gerakan sesuai dengan alokasi yang ditetapkan.

f. Gerak

Gerak guru aktif, guru selalu memantau siswa yang sedang melakukan gerakan. Guru juga membetulkan gerakan siswa yang masih kurang benar dan langsung memberikan contoh gerakan yang benar.

g. Cara memotivasi siswa.

Guru memberi nilai plus bagi siswa yang aktif, disiplin, jujur, dan kerjasama. Guru memberikan pujian pada siswa yang gerakannya baik supaya ada penguatan di dalamnya.

h. Teknik penguasaan kelas

Guru mampu mengkondisikan kelas dengan baik. Guru tidak diam saja di satu tempat tetapi berkeliling mengoreksi gerakan siswa dan membetulkan gerakan yang masih kurang benar.

i. Penggunaan media

Lapangan basket, bola basket.

j. Bentuk dan cara evaluasi

Bentuk dan cara evaluasi yang dilakukan guru adalah menyuruh siswa yang mempunyai gerakan paling baik untuk melakukan gerakan tersebut dan siswa yang lain melihatnya. Dan dilanjutkan dengan menilai gerakan siswa satu persatu.

k. Menutup pelajaran

Sebelum menutup pelajaran guru menyimpulkan materi yang sudah dijelaskan tadi. Guru menjelaskan materi yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. Kemudian guru menutup pelajaran dengan mengucapkan salam.

4. Perilaku Siswa

a. Perilaku siswa di dalam jam belajar

Perilaku siswa didalam jam belajar cukup perhatian terhadap pelajaran yang disampaikan oleh guru. Mayoritas perilaku siswa didalam jam belajar aktif. Siswa tidak diam saja ketika jam belajar berlangsung, mereka aktif dalam melakukan gerakan – gerakan basket

b. Perilaku siswa di luar jam belajar

Perilaku siswa diluar kelas cukup sopan dan cukup ramah.

Observasi pembelajaran tersebut telah dilaksanakan 2 kali oleh praktikan, yaitu pertama pada hari Jumat tanggal 14 Februari 2014 di kelas X pukul 07.00 – 08.30. Materi ajar adalah teknik dasar passing pada permainan bola basket. Observasi ke dua pada hari Jumat tanggal 28 Februari 2014 di kelas X pukul 07.00 – 08.30. Materi ajar adalah teknik dasar dribbling dan shooting permainan bola basket. Selain observasi pembelajaran , praktikan juga melakukan observasi fisik/lingkungan sekolah yang dilaksanakan secara individu bagi tiap-tiap mahasiswa peserta PPL. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui sarana dan prasarana, situasi dan kondisi pendukung kegiatan belajar mengajar, serta perangkat pembelajaran.

c. Pengajaran Mikro

Pemberian bekal kepada mahasiswa PPL adalah berupa latihan mengajar dalam bentuk pengajaran mikro dan pemberian strategi belajar mengajar yang dirasa perlu bagi mahasiswa calon guru yang akan melaksanakan PPL. Pembelajaran *mikro teaching* dilaksanakan pada semester VI, dalam pengajaran micro mahasiswa calon guru diarahkan pada pembentukan kompetensi guru sebagai agen pembelajaran seperti yang termuat dalam Undang Undang No 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.

Pengajaran mikro merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk mengambil mata kuliah PPL. Pengajaran mikro merupakan kegiatan praktik mengajar dalam kelompok kecil dengan mahasiswa-mahasiswa lain sebagai siswanya. Kelompok kecil dalam pengajaran mikro terdiri dari 12 mahasiswa, dimana seorang mahasiswa praktikan harus mengajar seperti guru di hadapan teman-temannya. Bahan materi yang diberikan oleh dosen pembimbing disarankan untuk mengajar di sekolah.

Praktik pembelajaran mikro meliputi :

- 1) Praktik membuka dan menutup pelajaran.
- 2) Praktik mengajar.
- 3) Teknik bertanya.
- 4) Teknik menguasai dan mengelola kelas.
- 5) Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- 6) Sistem Penilaian.

2. Pelaksanaan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL)

1. Persiapan mengajar

Persiapan mengajar sangat diperlukan sebelum dan sesudah mengajar. Melalui persiapan yang matang PPL diharapkan dapat memenuhi target yang ingin dicapai. Persiapan yang dilakukan untuk mengajar antara lain:

1) Konsultasi dengan guru pembimbing.

Konsultasi guru pembimbing dilakukan sebelum dan setelah mengajar. Sebelum mengajar guru memberikan materi yang harus disampaikan pada waktu mengajar. Bimbingan setelah mengajar dimaksudkan untuk memberikan evaluasi cara mengajar mahasiswa PPL.

2) Penguasaan materi

Materi yang akan disampaikan pada siswa harus sesuai dengan kurikulum yang digunakan. Selain menggunakan buku paket, buku referensi yang lain juga digunakan agar proses belajar mengajar berjalan lancar, mahasiswa PPL juga harus menguasai materi. Yang dilakukan adalah menyusun materi dari berbagai sumber bacaan kemudian mahasiswa mempelajari materi itu dengan baik.

3) Penyusunan Rencana Pembelajaran dan Silabus.

Penyusunan rencana pembelajaran dan silabus ini sangat diperlukan. Hal ini dilakukan guna persiapan atau skenario apa yang akan dikukan pada saat mengajar dikelas. Selain itu pembuatan RRP ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa jauh materi yang akan kita ajarkan. Dalam artian bahwa pembuatan RPP ini merupakan pedoman guru dalam mengajar.

4) Pembuatan media pembelajaran

Media pembelajaran merupakan faktor pendukung yang penting untuk keberhasilan proses pengajaran. Media pembelajaran adalah suatu alat yang digunakan sebagai media dalam menyampaikan materi kepada siswa agar mudah dipahami oleh siswa. Media ini selalu dibuat sebelum mahasiswa mengajar agar penyampaian materi tidak membosankan.

5) Pembuatan alat evaluasi

Alat evaluasi ini berfungsi untuk mengukur seberapa jauh siswa dapat memahami materi yang disampaikan. Alat evaluasi berupa pengambilan nilai gerakan dan penugasan.

2. Tahap PPL

Pada tahap ini ada empat hal yang harus dilakukan oleh mahasiswa, yaitu :

a. Program Mengajar

Mahasiswa melakukan praktik mengajar mandiri dengan menentukan sendiri tugas, pelaksanaan dan metode yang akan digunakan dalam proses belajar mengajar. Namun guru pendamping tetap bertanggung jawab atas semua pelaksanaan kegiatan belajar mengajar.

b. Pembimbingan dan monitoring

Pembimbingan dan monitoring dilaksanakan oleh DPL dan guru pembimbing. Pembimbing ini bersifat supervise klinis, artinya pembimbingan memberikan balikan yang berupa bantuan klinis (perbaikan atau penyelesaian)

c. Penyusunan laporan

Penyusunan laporan dikerjakan secara individu

d. Evaluasi

Evaluasi dibutuhkan dalam bimbingan konseling untuk peningkatan layanan bimbingan. Evaluasi ditujukan pada program kerja praktikan yang melaksanakan PPL oleh guru pembimbing. Evaluasi bertujuan untuk mengukur kemampuan mahasiswa dan aspek penguasaan kemampuan professional, personal dan interpersonal. Format penilaian meliputi penilaian proses pembelajaran, satuan layanan.

3. Program PPL

a. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Sebelum melaksanakan praktik mengajar, mahasiswa diharuskan membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Di mana sebelum pembuatan RPP mahasiswa terlebih dahulu membuat silabus yang akan digunakan sebagai pedoman pengajaran oleh guru setiap kali tatap muka selama satu semester.

b. Praktik mengajar

Praktik mengajar bertujuan untuk menerapkan, mempersiapkan dan mengembangkan kemampuan mahasiswa sebagai calon pendidik, sebelum mahasiswa terjun langsung ke dunia pendidikan seutuhnya. Praktik mengajar minimal dilakukan sebanyak delapan kali pertemuan dengan indikator pembelajaran yang berbeda-beda untuk setiap pertemuan, sesuai dengan pembagian jadwal mengajar oleh guru pembimbing yang bersangkutan. Maka mahasiswa melaksanakan praktik mengajar di kelas X MIA 1, kelas X MIA 2, kelas X IIS I, kelas X IIS 2, kelas XI IIS 1, kelas XII IPA 2, kelas XII IPS I, dan Kelas XII IPS 3

Selama proses pelaksanaan praktik mengajar, terdapat 3 proses kegiatan yang dilakukan, yaitu:

a. Kegiatan awal

Kegiatan ini bertujuan untuk mempersiapkan siswa dalam mengikuti pelajaran yang akan dilaksanakan, meliputi: membuka pelajaran dengan membariskan siswa, menghitung jumlah siswa, salam, berdoa, presensi siswa, apersepsi dan pemanasan.

b. Kegiatan inti

Kegiatan ini merupakan penyajian, Hal-hal yang harus diperhatikan dalam hal ini adalah:

1) Penguasaan materi; mahasiswa harus benar-benar menguasai materi yang akan disampaikan, agar proses KBM dapat berjalan dengan lancar.

c. Kegiatan Akhir

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

- 1) Membariskan atau mengumpulkan siswa
- 2) Mengadakan evaluasi siswa setelah materi disampaikan
- 3) Menyampaikan kesimpulan materi yang telah disampaikan
- 4) Memberi pesan untuk materi berikutnya
- 5) Berdoa
- 6) Menutup pelajaran dengan salam

Dalam praktek mengajar, praktikan didampingi guru pembimbing untuk melakukan penilaian, melakukan evaluasi, dan memberikan masukan dalam praktik mengajar selanjutnya. Dalam praktik mengajar mandiri mahasiswa harus benar – benar mampu:

- 1) Mengelola dan menguasai kelas
- 2) Menguasai materi dan tepat dalam memilih metode mengajar
- 3) Mengatur waktu yang tersedia
- 4) Memberi penguatan kepada siswa.

c. Pembuatan Program Latihan Ekstrakurikuler Futsal

Selain menyusun RPP dan praktik mengajar mahasiswa juga memiliki program PPL membuat program latihan ekstrakurikuler futsal yang bertujuan untuk menciptakan proses latihan yang menarik sehingga peserta didik lebih aktif dan termotivasi dalam proses pembelajaran. Sasaran dari pelaksanaan program ini ialah peserta didik SMA yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

Jadwal Mengajar Penjasorkes

No	Hari / Tanggal	Kelas	Jam Ke -	Materi pembelajaran	Keterangan
1.	Senin, 11 Agustus 2014	X MIA 1	2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none">• Perkenalan profil ajar guru• Permainan Bola Besar (Sepak Bola)	Nihil
2.	Kamis, 14 Agustus 2014	XII IPS 3	3, 4	<ul style="list-style-type: none">• Perkenalan profil ajar guru• Senam Ketangkasan (lompat harimau dan lompat	Nihil

				kangkang	
3.	Jumat, 15 Agustus 2014	XII IPA 2	5,6	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan profil ajar guru • Senam Ketangkasan (lompat harimau dan lompat kangkang) 	2 anak ijin, mengikuti gladi paduan suara Arif Muhammad N (3), Peter Eka Sanjaya (15)
4.	Sabtu, 16 Agustus 2014	XI IIS 1	1, 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan profil ajar guru • Permainan Bola Besar (sepak bola) 	3 anak tidak masuk, Nur Hayati (Sakit, 23), Paradisa Nunnim (ijin, 24) Ratya Vidella (A, 26)
5.	Senin, 18 Agustus 2014	X MIA I	2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Bola kecil (softball) 	1 anak sakit Joshua Agustinus P (17)
6.	Selasa, 19 Agustus 2014	X MIA 2 XII IPS 1	1, 2, 3 4, 5	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Bola kecil (softball) • Perkenalan profil ajar guru • Senam Ketangkasan (lompat harimau dan lompat kangkang) 	Nihil Satu anak tidak hadir, Rosa Hanafi (Sakit, 16)
7.	Rabu, 20 Agustus 2014	X IIS I X IIS 2	1, 2, 3 4, 5, 6	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan profil ajar guru • Permainan Bola kecil (softball) • Perkenalan profil ajar guru • Permainan Bola kecil (softball) 	1 anak tidak ikut praktik, Lanina Mahanani (17, sakit) Nihil
8.	Kamis, 21 Agustus 2014	XII IPS 3	3, 4	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Bola 	Nihil

				Besar (volli)	
9.	Jumat, 22 Agustus 2014	XII IPA 2	5, 6	• Permainan Bola Besar (Volli)	Nihil
10.	Sabtu, 23 Agustus 2014	XI IIS I	1, 2, 3	• Permainan Bola Kecil (softball)	2 orang tidak masuk, Boma Angger D (4, alpha), Engelina Galuh (8, sakit)
11.	Senin, 25 Agustus 2014	X MIA 1	2, 3, 4	• Senam Ketangkasan (lompat Harimau, Lompat Kangkang)	Nihil
12.	Selasa, 26 Agustus 2014	X MIA 2 XII IPS 1	1, 2, 3 4, 5	• Senam Ketangkasan (lompat Harimau, Lompat Kangkang) • Permainan Bola Besar (Volli)	Nihil Nihil
13.	Rabu, 27 Agustus 2014	X IIS 1 X IIS 2	1, 2, 3 4, 5, 6	• Senam Ketangkasan (lompat Harimau, Lompat Kangkang) • Senam Ketangkasan (lompat Harimau, Lompat Kangkang)	1 siswa tidak ikut praktik karena kaki masih sakit, 2 siswa tidak masuk, Denis Trahmi W (8, sakit), Reynaldi Sukma Jati (27, ijin) Nihil
14.	Kamis, 28 Agustus 2014	XII IPS 3	3, 4	• Permainan bola kecil (softball)	1 siswa tidak ikut praktik, Nindi Vitasari (13, sakit)
15.	Jumat, 29 Agustus 2014	XII IPA 2	5, 6	• Permainan bola kecil (softball)	Nihil
16.	Sabtu, 30 Agustus 2014	XI IIS 1	1, 2, 3	• Senam	3 siswa tidak masuk, Ibra

				Ketangkasan (lompat harimau dan lompat kangkang)	Artha W (10, ijin), Ratya Vidella (26, sakit), Ririn Nur W (28, sakit)
17.	Senin, 01 September 2014	X MIA 1	2, 3, 4	• Permainan Bola Besar (basket)	Nihil
18.	Selasa, 02 September 2014	X MIA 2 XII IPS 1	1,2, 3 4, 5	• Permainan Bola Besar (basket) • Permainan bola kecil (softball)	Nihil 1 Siswa tidak masuk, Hilmy Khairuddin A (10, Sakit)
19.	Rabu, 03 September 2014	X IIS 1 X IIS 2	1, 2, 3 4, 5, 6	• Permainan Bola Besar (basket) • Permainan Bola Besar (basket)	1 anak tidak ikut praktik, belum boleh ikut praktek oleh dokter, Lanina Mahanani (17, sakit) Nihil
20.	Kamis, 04 September 2014	XII IPS 3	3, 4	• Bola basket	Nihil
21.	Jumat, 05 September 2014	XII IPA 2	5, 6	• Bola basket	Nihil
21.	Sabtu, 06 September 2014	XI IIS I	1, 2, 3	• Bola basket	Nihil
22.	Senin, 08 September 2014	XI MIA 1	2, 3, 4	• Permainan Bola Kecil (softball)	1 anak tidak masuk, Rafael Jody (25, sakit). 1 anak tidak bisa mengikuti praktik, Yohana Prima Dewi (32, sakit)
23.	Selasa, 09 September 2014	X MIA 2 XII IPS 1	1, 2, 3 4, 5	• Permainan Bola Kecil (softball) • Permainan Bola Kecil (softball)	1 siswa tidak masuk, Safira Prama (25, sakit) Nihil
24.	Rabu, 10 September 2014	X IIS 1	1, 2, 3	• Permainan Bola Kecil (softball)	1 siswa tidak ikut praktik, karena belum diijinkan oleh dokter, Lanina Mahanani

		X IIS 2	4, 5, 6	• Permainan Bola Kecil (softball)	(17, sakit) Nihil
25.	Kamis, 11 September 2014	XII IPS 3	3, 4	• Permainan Bola Kecil (softball)	Nihil
26.	Jumat, 12 September 2014	XII IPA 2	5, 6	• Kebugaran Jasmani (Materi di kelas)	Nihil
27.	Sabtu, 13 September 2014	XI IIS 1	1, 2, 3	• Permainan Bola Kecil (softball)	• Nihil

NB: untuk tanggal 12, 13 Agustus 2014 tidak ada KBM dikarenakan untuk memperingati HUT SMA N 1 PAKEM

3. Evaluasi dan Bimbingan

Sebagai mahasiswa yang sedang berlatih mengajar, tentunya praktikan masih banyak kekurangan dan mengalami beberapa kesulitan dalam melaksanakan Kegiatan Belajar Mengajar di kelas. Dalam hal ini praktikan membutuhkan arahan dan bimbingan dari guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi selaku guru pembimbing.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, guru pembimbing sangat berperan bagi praktikan karena selalu memberikan bimbingan dan arahan kepada mahasiswa praktikan. Baik mengenai administrasi guru maupun dalam praktik mengajar. Seperti misalnya ketika selesai mengajar dan praktikan mengalami kesulitan dalam mengajar maka praktikan akan berkonsultasi kepada guru pembimbing. Kebanyakan praktikan mengkonsultasikan bagaimana cara menguasai kelas dan menangani atau menghadapi siswa yang kurang memperhatikan pelajaran sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan baik. Kemudian guru pembimbing akan memberikan arahan dan masukan dari masalah yang dihadapi praktikan.

B. Analisis Hasil Praktek Pengalaman Lapangan (PPL)

a. Refleksi Kegiatan PPL

Dari pelaksanaan PPL yang kegiatan-kegiatannya telah direncanakan maka hasilnya dapat dianalisis dan kemudian direfleksikan untuk kemajuan. Berdasarkan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang dilakukan praktikan, dapatlah dianalisis dan diambil beberapa hal sebagai acuan kegiatan di masa mendatang sebagai berikut.

Ada beberapa hambatan yang dihadapi praktikan dalam praktik mengajar, antara lain:

- a. Mahasiswa merasa kesulitan ketika sarana (alat – alat olahraga) penjasorkes minimalis atau bahkan tidak ada.
- b. Mahasiswa merasa kesulitan ketika prasarana (lapangan olahraga) penjasorkes minimalis, jauh dari sekolah, atau bahkan tidak ada.
- c. Mahasiswa merasa kesulitan ketika menghadapi kelas yang olahraga di jam ke 4 – 6, siswa banyak yang mengeluh panas.
- d. Mahasiswa merasa kesulitan ketika menghadapi kelas yang olahraga di jam ke 2-4 pada hari senin. Karena di hari senin ada upacara bendera yang biasanya molor dan memakan waktu olahraga sehingga jam untuk penjasorkes berkurang. Karena berkurangnya jam, kelas yang olahraga di hari senin ketinggalan beberapa materi karena kurang maksimal dalam pemberian materi ajar.

Ada beberapa usaha untuk mengatasi hambatan-hambatan di atas, antara lain:

- a. Jika merasa kesulitan dengan sarana (alat –alat) penjasorkes yang minimalis atau bahkan tidak ada kita harus dituntut kreatif. Kita bisa membuat sendiri alat-alat olahraga dengan cara memodifikasi alat.

Contoh:

Tongkat estafet bisa kita buat dari paralon

- b. Jika merasa kesulitan dengan prasarana (lapangan olahraga) penjasorkes yang minimalis, jauh atau bahkan tidak ada kita harus dituntut kreatif. Kita bisa membuat sendiri lapangan olahraga dengan cara memodifikasi halaman sekolah, aula, atau tempat parkir menjadi lapangan olahraga. Tetapi dengan peraturan – peraturan yang telah dimodifikasi, tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
- c. Jika merasa kesulitan ketika menghadapi kelas yang olahraga di jam ke 4-6, banyak siswa yang mengeluh panas kita harus bisa bersikap bijak kepada siswa. Kita harus banyak memotivasi siswa agar tetap semangat dan memberikan waktu istirahat yang cukup ketika siswa benar – benar kelelahan. Dan kita juga meminta siswa untuk membawa air minum dan dibawa ketika jam penjasorkes.
- d. Jika merasa kesulitan ketika menghadapi kelas yang olahraga di jam ke 2-4 pada hari senin. Karena di hari senin ada upacara bendera yang biasanya molor dan memakan waktu olahraga sehingga jam untuk penjasorkes berkurang. Sebagai guru penjasorkes kita harus pintar dalam mensiasati materi ajar yang akan kita sampaikan. Ketika materi yang akan kita sampaikan ternyata banyak dan waktunya sedikit, tidak sesuai dengan rencana maka kita harus tetap

menyampaikan materi tersebut tetapi tidak semua materi disampaikan hanya setengah dari materi tersebut dengan resiko bahwa kelas tersebut akan tertinggal materi. Untuk mengatasi tertinggalnya materi kita bisa memberikan materi ajar dalam bentuk *hard file*, *soft file* atau *vidio* dan juga penugasan.

Dari pengalaman-pengalaman yang di dapat oleh praktikan di atas tentunya akan sangat berguna sebagai bekal untuk membentuk ketrampilan bagi seorang calon guru sehingga diharapkan kelak akan menjadi guru yang professional dan berdedikasi tinggi. Secara umum praktik mengajar ini berjalan dengan lancar. Hal ini tidak terlepas dari persiapan yang dilakukan oleh praktikan. Selain itu keberhasilan dan kelancaran tersebut juga tak lepas dari bimbingan dan arahan Bapak Karyawan Setyotomo selaku guru pembimbing, Bapak A.M Bandi Utama, M.Pd. selaku dosen pembimbing lapangan PPL serta rekan-rekan sesama praktikan yang juga banyak membantu keberhasilan pelaksanaan praktik mengajar ini.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada dasarnya PPL merupakan wahana bagi mahasiswa untuk mempraktikkan ilmu yang selama ini dipelajari di bangku kuliah, yang kemudian diterapkan dalam kehidupan yang nyata, yaitu dalam kehidupan sekolah dan masyarakat. Selain itu, PPL juga diharapkan dapat memberi pengalaman belajar bagi mahasiswa dan semua komponen sasaran PPL untuk dapat mengembangkan dan meningkatkan kualitas sekolah. Semua ini akan terasa jika kemudian hari praktikan menjadi seorang guru, dimana seorang guru merupakan pendidik harapan bangsa untuk menjadi generasi yang lebih berkualitas, baik jasmani maupun rohani.

Kegiatan PPL yang telah dilaksanakan selama kurang lebih dua bulan dapat disimpulkan bahwa:

1. Dengan mengikuti kegiatan PPL mahasiswa memiliki kesempatan untuk menemukan permasalahan-permasalahan aktual seputar kegiatan belajar mengajar dan berusaha memecahkan permasalahan tersebut dengan menerapkan ilmu atau teori-teori yang telah dipelajari di kampus. Pada kenyataannya, praktikan masih sering mendapat kesulitan karena minimnya pengalaman.
2. Di dalam kegiatan PPL, mahasiswa bisa mengembangkan kreativitasnya, misalnya menyusun materi sendiri berdasarkan kompetensi yang ingin dicapai. Praktikan juga mempelajari bagaimana menjalin hubungan yang harmonis dengan semua komponen sekolah untuk menjamin kelancaran kegiatan belajar mengajar.
3. PPL memperluas wawasan mahasiswa tentang tugas tenaga pendidik, kegiatan persekolahan dan kegiatan lain yang menunjang kelancaran proses belajar mengajar di sekolah.
4. Seorang guru harus memiliki kesiapan mengajar. Modal utama sebagai seorang guru adalah ilmu yang telah dikuasainya, modal yang tidak kalah pentingnya adalah materi, mental, kepribadian, dan penampilan.
5. Kelancaran dan keberhasilan program PPL sangat tergantung kepada semua pihak, baik mahasiswa, sekolah dan UNY juga.

B. Saran

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh pihak yang bersangkutan berdasarkan hasil pengalaman praktikan selama melaksanakan PPL, antara lain:

1. Untuk Guru Pembimbing

- a. Guru pembimbing seperti teman sendiri, cara memberi arahan, masukan, motivasi dan evaluasi tidak menjatuhkan praktikan, sehingga praktikan tetap semangat.
- b. Cara penyampaian materi sangat menarik tetapi materi pembejaran perlu ditambah agar bervariasi.

2. Untuk SMA Negeri 1 Pakem

- a. Koordinasi yang baik perlu ditingkatkan lagi antara mahasiswa, koordinator PPL, dan guru pembimbing.
- b. Sekolah diharapkan dapat menindaklanjuti hal-hal seperti kegiatan siswa di sekolah yang selama ini masih terbengkalai seperti koperasi siswa, OSIS siswa, dll.
- c. Tetap terbinanya hubungan yang baik antara mahasiswa dengan seluruh keluarga besar SMA Negeri 1 Pakem, meskipun PPL sudah berakhir.
- d. Sekolah diharapkan dapat menambah, memperbaiki dan menjaga prasarana penjasorkes agar prestasi olahraga di SMA Negeri 1 Pakem meningkat.
- e. Minat dan bakat siswa di bidang olahraga tidak boleh dibatasi, jika dibatasi bakat dan minat siswa di bidang olahraga akan sia-sia dan hilang.
- f. Harus ada koordinasi antara sekolah dengan kantor Kelurahan Pakem bagaimana solusi dari bola yang jatuh di lingkungan kelurahan agar ke dua belah pihak sama – sama tidak dirugikan.
- g. Sesegera mungkin membuat ruang olahraga yang benar – benar khusus untuk alat – alat olahraga untuk memudahkan merawat , menjaga dan menginventaris alat – alat olahraga agar tidak mudah rusak atau hilang

3. Untuk LPPMP

- a. Pelaksanaan pembekalan hendaknya disampaikan jauh-jauh hari sehingga mahasiswa bisa lebih matang dalam persiapan untuk pelaksanaan PPL
- b. Dapat mengadakan suatu pengawasan baik langsung maupun tidak langsung.
- c. LPPMP sebaiknya memiliki prioritas sekolah yang layak dan perlu untuk digunakan sebagai tempat praktek mengajar.

4. Untuk Mahasiswa PPL yang akan datang

- a. Praktikan sebaiknya mempersiapkan diri sedini mungkin dengan mempelajari lebih mendalam teori-teori yang telah dipelajari dan mengikuti pengajaran mikro dengan maksimal.
- b. Praktikan harus belajar lebih keras, menimba pengalaman sebanyak-banyaknya, dan memanfaatkan kesempatan PPL sebaik-baiknya.

- c. Rasa kesetiakawanan, solidaritas, dan kekompakan dalam satu tim hendaknya selalu dijaga sampai kegiatan PPL berakhir.
- d. Praktikan sebaiknya menjalin hubungan baik dengan siapa saja, pandai menempatkan diri dan berperan sebagaimana mestinya.
- e. Praktikan berkewajiban menjaga nama baik almamater, bersikap disiplin dan bertanggungjawab.

DAFTAR PUSTAKA

Chabib, Ahmad. 2013. Laporan PPL Individu di SMA N 1 Pakem. Yogyakarta

Tim PPL UNY. 2014. *Materi Pembekalan PPL UNY Tahun 2014.*

Yogyakarta. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

Tim PPL UNY. 2013. *Panduan PPL 2014 Universitas Negeri Yogyakarta.*
Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.



HASIL OBSERVASI KONDISI SEKOLAH *)

NPma.2

Untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMAN 1PAKEM

NAMA MHS : Sarjuni

ALAMAT SEKOLAH : JL.KALIURANG KM

NIM : 11601244134

17,5 TEGALSARI PAKEM

FAKULTAS/JURUSAN : FIK/PJKR

NO	Aspek yang diamati	Deskripsi hasil pengamatan	Keterangan
1	Kondisi fisik sekolah	Kondisi fisik sekolah SMA N 1 Pakem termasuk sudah memenuhi kriteria sebuah sekolah dimana didalamnya sudah tersedia berbagai penunjang kegiatan belajar mengajar, lokasi sekolah ini juga strategis berada di jalan Kaliurang km 17,5 yang dimana jalan ini adalah jalan utama menuju tempat wisata puncak Kaliurang yang sangat ramai dikunjungi. Kuantitas 16 kelas yang terdiri dari 5 Kelas X (3 MIA, 2 IIS), 5 Kelas XI (3 kelas MIA dan 2 kelas IIS) dan 6 kelas XII (3 kelas IPA dan 3 kelas IPS).	
2	Potensi peserta didik	Potensi peserta didik di SMA N 1 Pakem termasuk aktif, baik ketika didalam kelas maupun diluar kelas, di SMA ini juga mengirimkan peserta didiknya untuk mengikuti olimpiade dan dalam kegiatan ekstra minat peserta didiknya juga sangat baik. kuantitas 13 kelas, kelas X jumlahnya 160 peserta didik, kelas XI jumlahnya 155 peserta didik dan kelas XII jumlahnya 129 peserta didik.	
3	Potensi guru	Guru jumlahnya 36 orang yang sebagian besar berkualifikasi S1 dan beberapa guru berkualifikasi S2. Sebagian berstatus PNS dan beberapa Non PNS. Guru telah mengajar sesuai dengan bidang keahliannya masing-masing.	
4	Potensi karyawan	Jumlah karyawan ada 9 orang terdiri dari Tata Usaha sebanyak 5 orang, bagian perpustakaan 1 orang, pembantu umum 2 orang dan penjaga malam 1 orang.	
5	Fasilitas KBM, media	Fasilitas KBM sudah sesuai dengan fasilitas yang dibutuhkan, semisalkan saja LCD, Proyektor, sudah ada kelas yang memiliki sendiri alat tersebut namun juga ada yang belum namun disekolah tersebut menyiapkannya dengan cara mengambil di ruangan tersendiri, alat tersebut tidak dipasang disetiap kelas karena alasan keamanan.	
6	Perpustakaan	Perpustakaan sudah menggunakan sistem digital, jumlah buku ada sekitar 2000 buku, minat siswa untuk membaca tinggi dan paling ramai ketika hari senin dan sabtu, dalam perpustakaan ini tedapat 1 pustakawan yang mengelola. Rak-rak sudah tertata rapi sesuai dengan klasifikasi buku dan klasifikasi buku di rak	



HASIL OBSERVASI KONDISI SEKOLAH *)

NPma.2

Untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

		berdasarkan judul mata pelajaran. Didalam perpustakaan juga disediakan komputer dan juga mesin print dimana siswa bisa mengeprint disitu dengan administrasi Rp 300,00.	
7	Laboratorium	Laboratorium disekolah ini ada lab. Komputer yang terdiri dari 25 komputer dan terhubung dengan internet, lab. Fisika yang mempunyai alat-alat lengkap, lab. biologi yang terdapat hewan yang disterilkan, anatomi tubuh, lemari alat, neraca dan masih banyak yang lainnya, dan lab. kimia yang telah memiliki peralatan dan bahan-bahan yang diperlukan untuk praktikum. Dalam laboratorium alat-alat lengkap disertai dengan penjagaan yang baik, ruangan yang memadai dan kendala pada alat-alat yang sudah rusak dan belum diganti.	
8	Bimbingan Konseling	Guru BK di SMA ini ada dua orang, dalam menangani kasus siswa yaitu dengan cara menanggapi kasus yang masuk diproses dan kemudian ditindak lanjut. Bimbingan Konseling ini membantu siswa dalam menangani masalahnya seperti masalah pribadi maupun kelompok, konsultasi keperguruan tinggi.	
9	Bimbingan Belajar	Bimbingan belajar di SMAN 1 Pakem diadakan untuk kelas XI dan XII. Pada kelas XI diadakan setiap seminggu sekali, tetapi untuk kelas XII diadakan seminggu tiga kali.	
10	Ekstra Kurikuler (Pramuka, PMI, Basket, Drumband, dsb)	Ekstra Kurikuler disekolah ini berjalan lancar, dimana untuk kelas X ada ekstra yang diwajibkan yaitu Pramuka dan Bahasa Inggris, serta Peleton inti. Untuk Ekstra Kurikuler pilihan terdapat Seni Vokal, Seni Instrumentalia, Seni Budaya Jawa, Agrobisnis, Kewirausahaan/Koperasi Siswa, Olimpiade, Seni Tari, Debat, Fotografi, Seni Desain Grafis, Menjahit, Jurnalistik, KIR, PMR, Basket, dan Futsal. Untuk kelas XI ekstra lebih diarahkan ke kegiatan kewirausahaan.	
11	Organisasi dan Fasilitas OSIS	Untuk organisasi ada OSIS dan ROHIS. Organisasi disekolah berjalan sangat baik dimana program kerja yang dibuat mampu membuat sekolah ini menjadi ramai dengan kegiatan-kegiatan siswanya untuk menunjukkan kreativitas yang dimiliki seperti calass meeting, Festival band, Fotografi dan masih banyak lagi kegiatan yang lain. Untuk Fasilitasnya sendiri ada ruangan OSIS yang berjejeran dengan KOPSIS dan UKS, didalamnya terdapat hasil karya siswa saat mengikuti kegiatan yang diadakan OSIS, Bagan struktur kepengurusan dan alat-alat yang digunakan dalam kegiatan OSIS. Ruangan ini tidak terawat dengan baik karena pengurus lebih sering menggunakan ruang kelas sebagai tempat untuk rapat.	



HASIL OBSERVASI KONDISI SEKOLAH *)

NPma.2

Untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

12	Organisasi dan Fasilitas UKS	UKS disekolah ini terdapat dua ruangan yang satu untuk putra dan yang satu untuk putri. Kepeguruan UKS ini dipegang oleh siswa, dalam berjalannya ketika siswa ada yang sakit maka akan ditangani di UKS ini dan apabila tidak bisa ditangani maka akan dirujuk kerumah sakit. Kelengkapan di ruang UKS ini sudah lengkap seperti obat-obatannya.	
13	Administrasi (Karyawan, Sekolah, Dinding)	Administrasi karyawan, sekolah, dan dinding sudah lengkap. Ditangani oleh TU, terpublikasi di ruang TU	
14	Karya Tulis Ilmiah Remaja	Substansi bervariasi pada berbagai disiplin keilmuan. Pernah menjadi kegiatan ekstrakurikuler, namun terhambat pembimbing.	
15	Karya Ilmiah oleh Guru	Bersifat tertutup, berupa LKS yang ditujukan bagi siswa	
16	Koperasi Siswa	Fasilitas di KOPSIS sudah cukup memadai, keadaan bersih, dan dalam sekolah ini hanya ada satu kantin sehingga kurang mencukupi untuk kebutuhan siswa.	
17	Tempat Ibadah	Tempat ibadah di sekolah ini yaitu sebuah mushola. Mushola ini terjaga dan tertata dengan rapi baik tempat wudhu yang banyak dan bersih serta alat ibadah yang mencukupi sehingga tidak mengganggu siswa saat beribadah. Didalam mushola ini juga terdapat perpustakaan yang memuat buku-buku yang berkaitan dengan agama.	
18	Kesehatan Lingkungan	Apabila diamati kesehatan lingkungan di SMA N 1 PAKEM termasuk kesehatan lingkungannya baik selain karena daerahnya yang belum terkena polusi udara walaupun dipinggir jalan raya, ini semua karena guru, karyawan, dan siswa tidak segan untuk menjaga lingkungannya termasuk dalam membuang sampah.	
19	Lain-lain.....	Fasilitas lain, ada ruang kepala sekolah, ruang wakil kepala sekolah, kantin, tempat parkir guru dan karyawan, tempat parkir siswa serta ada ruang indosiar disediakan untuk para guru dan/atau karyawan yang ingin merokok serta untuk membuat minuman/makanan. Selain itu ada kamar mandi, ruang gudang.	

Koordinator KKN-PPL
SMA Negeri 1 Pakem

Drs. Sigit Waskitha
Pembina, IV/a
NIP 19621024 199103 1 005

Pakem, 17 September 2014
Mahasiswa

Sarjuni
NIM 11601244134

LAMPIRAN 8



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

Npma.1
Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : Sarjuni	PUKUL	: 07.00 – 09.15 WIB
NO. MAHASISWA : 11601244134	TEMPAT PRAKTIK	: SMA N 1 Pakem
TGL OBSERVASI : 26 Februari 2014	FAK/JUR/PRODI	: FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan	Dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran, guru telah menggunakan Kurikulum 2013.
	2. Silabus	Untuk Silabus Kurikulum 2013 belum ada, dikarenakan. Guru penjas yang masuk dalam kurikulum 2013 tidak diikuti pada penataran, namun yang dikirim dari guru Bahasa Indonesia, penjas ikut jadi satu didalamnya. Jadi guru penjas belum memahami sepenuhnya
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	RPP yang sesuai dengan kurikulum 2013 belum ada. Guru penjas pernah membuat satu rpp yang digunakan sebagai pemenuhan tugas dari dinas terkait
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	<ul style="list-style-type: none"> - Semua siswa dibariskan, berhitung, dan kemudian berdoa. Dalam membuka pelajaran ini guru menyampaikan materi yang akan digunakan untuk ujian tengah semester. - Pemanasan peserta didik diminta untuk lari keliling lapangan basket voli sebanyak 4 kali. - Untuk pemanasan selanjutnya dipimpin oleh ketua kelas.
	2. Penyajian materi	<ul style="list-style-type: none"> - Penyajian materi yang diberikan oleh guru menarik dikarenakan dalam penyajian materi tersebut tidak monoton. - Materi disampaikan dengan santai tetapi serius - Kesesuaian materi dengan KI dan KD tidak dapat diketahui dikarenakan guru tidak mempunyai RPP. - Namun dilihat dari materi awal sampai

		<p>akhir terlihat penggunaan kurikulum 2013 dimana didalam inti terdapat, mengamati, menanya, mengeksplorasi, mengasosiasi, dan mengkomunikasikan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dalam mengkomunikasikan guru memberikan hukuman lari keliling lapangan basket bagi tim yang kalah. - Materi yang disajikan ditanggapi oleh siswa dengan antusias
	3. Metode pembelajaran	- Komando dan Demonstrasi.
	4. Penggunaan bahasa	- Guru sudah menggunakan bahasa yang baik, komunikatif, dapat dipahami oleh siswa, dan terkadang menggunakan bahasa santai tetapi tetap serius. Kadang juga guru menggunakan bahasa yang lucu sehingga peserta didik bisa tertawa dan merasa senang.
	5. Penggunaan waktu	- Penggunaan waktu sudah efektif, sudah sesuai dengan target sehingga kegiatan pembelajaran berjalan lancar
	6. Gerak	- Gerakan guru saat memberikan contoh baik. Saat mengajar guru tidak hanya diam di tempat namun bergerak dinamis membetulkan gerakan siswa yang salah.
	7. Cara memotivasi siswa	- Guru memberikan motivasi diawal pembelajaran pada pembukaan, kadang juga ditengah tengah pelajaran.
	8. Teknik bertanya	- Guru memberikan pertanyaan di tengah-tengah pelajaran. Guru juga berusaha agar peserta didik bertanya jika apa yang dijelaskan atau dicontohkan oleh guru kurang dimengerti.
	9. Teknik penguasaan kelas	- Penguasaan kelas baik. Siswa teratur dan senang, manajemen kelas baik. Siswa dibagi dalam beberapa kelompok.
	10. Penggunaan media	- Guru tidak menggunakan media pembelajaran.
	11. Bentuk dan cara evaluasi	- Siswa dikumpulkan ditempat yang teduh, guru mengevaluasi kembali materi yang diajarkan. Guru menjelaskan mengapa masih ada yang melakukan gerakan yang salah dan memberikan contoh gerakan yang salah kemudian memberikan contoh

		gerakan yang benar.
	12. Menutup pelajaran	<ul style="list-style-type: none"> - Dalam penutupan tidak dilakukan pendinginan oleh guru - Peserta didik dilakukan pendinginan - Saat bubar peserta didik diminta untuk menirukan gerakan guru, yaitu tepuk tiga kali kemudian loncat dan teriak.
C	Perilaku Siswa	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	- Siswa dalam proses pembelajaran teratur dan aktif mengikuti apa yang dikatakan oleh guru.
	2. Perilaku siswa di luar kelas	- Siswa diluar kelas berperilaku baik.

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Pakem, 26 Februari 2014
Mahasiswa

Karyawan Styotomo
Penata Tingkat I, III/d
NIP 19610604 198601 1 002

Sarjuni
NIM 11601244134



**MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY
TAHUN 2014**

F01

Kelompok Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

	b) Pelaksanaan			14										14
	c) Evaluasi dan Tindak Lanjut													
4	Konsultasi Dengan Guru Pembimbing													
	a) Persiapan													
	b) Pelaksanaan			3										3
	c) Evaluasi dan Tindak lanjut													
5	Pembuatan Program Latihan Futsal 10 kali latihan													
	a) Persiapan													
	b) Pelaksanaan					4	4							8
	c) Evaluasi dan Tindak lanjut													
6	Pendampingan Ekskul Futsal													
	a) Persiapan							1	2	2	2			7
	b) Pelaksanaan							2	4	4	4			14
	c) Evaluasi dan Tindak Lanjut							1	1	1	1			4
7	Pendampingan Ekskul Pramuka													
	a) Persiapan								2		1			3



Universitas Negeri Yogyakarta

**MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY
TAHUN 2014**

F01
Kelompok Mahasiswa

	a) Persiapan													
	b) Pelaksanaan								3	4	5			12
	c) Evaluasi dan Tindak Lanjut													
12	Pembuatan Soal Ujian Tengah Semester													
	a) Persiapan											1		1
	b) Pelaksanaan											4	3	7
	c) Evaluasi dan Tindak lanjut													
JUMLAH														277

Pakem, September 2014

Mengetahui,

Kepala Sekolah,
SMA N 1 Pakem

Dosen Pembimbing Lapangan,

Mahasiswa,

Drs. Agus Santosa
Pembina, IV/a
NIP.19590710 199003 1 003

A. M Bandi Utama, M.Pd
Lektor, III/d
NIP 19600410 198903 1 002

Sarjuni
NIM. 11601244134



Universitas Negeri Yogyakarta

**MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY
TAHUN 2014**

F01

Kelompok Mahasiswa



**LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM**

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA NEGERI 1 PAKEM
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. Kaliurang Km.17,5 Pakem,Sleman
GURU PEMBIMBING : Karyawan Styotomo

NAMA MAHASISWA : Sarjuni
NO. MAHASISWA : 11601244134
FAK./JUR./PRODI : FIK/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : AM. Bandi Utama, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Selasa/ 1 Juli 2014	Pendampingan PPDB Jaga loket IV penyerahan berkas pendaftaran	Data seleksi calon peserta didik baru	-	-
2.	Rabu/ 2 Juli 2014	Pendampingan PPDB Jaga loket IV penyerahan berkas pendaftaran	Data seleksi calon peserta didik baru	-	-
3.	Kamis/ 3 Juli 2014	Pendampingan PPDB Jaga loket IV penyerahan berkas pendaftaran, sekaligus hari terakhir	Data seleksi calon peserta didik baru, dengan nem minimal 31,75	Koneksi internet loading lama	Ditunggu hingga koneksi lancar



LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM

F02

Untuk
Mahasiswa

		pendaftaran. Menampilkan pengumuman hasil seleksi sementara			
4.	Jumat/ 4 Juli 2014	Daftar Ulang Peserta didik baru	Persyaratan peserta didik baru, raport, skhun, ijazah, foto ukuran 3x4.	-	-
5.	Sabtu/ 5 Juli 2014	Daftar Ulang Peserta didik baru	Penyerahan berkas peserta didik baru,	-	-

Pakem, September 2014

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

AM. Bandi Utama, M.Pd

NIP. 19600410 198903 1 002

Karyawan Styotomo

NIP. 19610604 198601 1 002

Sarjuni

NIM. 11601244134



**LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM**

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA NEGERI 1 PAKEM

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. Kaliurang Km.17,5 Pakem,Sleman

GURU PEMBIMBING : Karyawan Styotomo

NAMA MAHASISWA : Sarjuni

NO. MAHASISWA : 11601244134

FAK./JUR./PRODI : FIK/PJKR

DOSEN PEMBIMBING : AM. Bandi Utama, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin/ 7 Juli 2014	Entri nilai raport peserta didik baru	Data nilai mata pelajaran IPA.	-	-
2.	Kamis/ 10 Juli 2014	Entri data peserta didik	Data pribadi peserta didik kelas XI IIS 1	-	-
3.	Sabtu/ 12 Juli 2014	Konsultasi dengan guru pembimbing	Mulai mengajar tanggal 11 Agustus 2014, seluruh kelas	-	-



LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM

F02

Untuk
Mahasiswa

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

Pakem, September 2014

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

AM. Bandi Utama, M.Pd
NIP. 19600410 198903 1 002

Karyawan Styotomo
NIP. 19610604 198601 1 002

Sarjuni
NIM. 11601244134



LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA NEGERI 1 PAKEM
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. Kaliurang Km.17,5 Pakem,Sleman
GURU PEMBIMBING : Karyawan Styotomo

NAMA MAHASISWA : Sarjuni
NO. MAHASISWA : 11601244134
FAK./JUR./PRODI : FIK/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : AM. Bandi Utama, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin/ 14 Juli 2014	Pendampingan Pendidikan Karakter Kelas XII IPS 1	Diskusi materi tentang pergaulan remaja menurut Islam materi 1 dan 2	-	-
2.	Selasa/ 15 Juli 2014	Pendampingan Pendidikan Karakter Kelas XII IPS 1, diskusi panel antar kelas di mushola Menyiapkan bahan ajar	Diskusi materi tentang pergaulan remaja menurut Islam materi 3. Perwakilan setiap kelas diskusi materi 1, 2 dan 3. Kemudian dibuat makalah, untuk kemudian dipresentasikan di aula sekolah.	-	-



LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM

F02

Untuk
Mahasiswa

3.	Rabu/ 16 Juli 2014	Pendampingan diskusi panel kelas pendidikan karakter di aula sekolah diikuti oleh kelas XI dan XII	Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi yang dibuat makalah	-	-
4.	Kamis/ 17 Juli 2014	Konsultasi dengan guru pembimbing	Membagi kelas yang akan diajar. Yaitu kelas X MIA 1, X MIA 2, X IIS 1, X IIS 2, XI IIS 1, XII IPA 2, XII IPS 1 dan XII IPS 3	-	-
5.	Jumat/ 18 Juli 2014	Persiapan bahan ajar	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran kelas X dengan Materi permainan bola besar (sepak bola)	-	-
6.	Sabtu/ 19 Juli 2014	Konsultasi dengan guru pembimbing	Disetujui materi permainan bola besar untuk kelas X dengan sedikit koreksi pada RPP	Tidak mempunyai lapangan sepak bola	Pembelajaran dimodifikasi dengan menggunakan lapangan basket



LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM

F02

Untuk
Mahasiswa

Pakem, September 2014

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

AM. Bandi Utama, M.Pd

NIP. 19600410 198903 1 002

Karyawan Styotomo

NIP. 19610604 198601 1 002

Sarjuni

NIM. 11601244134



**LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM**

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA NEGERI 1 PAKEM
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. Kaliurang Km.17,5 Pakem,Sleman
GURU PEMBIMBING : Karyawan Styotomo

NAMA MAHASISWA : Sarjuni
NO. MAHASISWA : 11601244134
FAK./JUR./PRODI : FIK/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : AM. Bandi Utama, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin/ 11 Agustus 2014	Pendampingan Pendidikan Karakter Kelas XII IPS 1	Diskusi materi tentang pergaulan remaja menurut Islam materi 1 dan 2	-	-
2.	Selasa/ 15 Juli 2014	Pendampingan Pendidikan Karakter Kelas XII IPS 1, diskusi panel antar kelas di mushola Menyiapkan bahan ajar	Diskusi materi tentang pergaulan remaja menurut Islam materi 3. Perwakilan setiap kelas diskusi materi 1, 2 dan 3. Kemudian dibuat makalah, untuk kemudian dipresentasikan di aula sekolah.	-	-



LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM

F02

Untuk
Mahasiswa

3.	Rabu/ 16 Juli 2014	Pendampingan diskusi panel kelas pendidikan karakter di aula sekolah diikuti oleh kelas XI dan XII	Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi yang dibuat makalah	-	-
4.	Kamis/ 17 Juli 2014	Konsultasi dengan guru pembimbing	Membagi kelas yang akan diajar. Yaitu kelas X MIA 1, X MIA 2, X IIS 1, X IIS 2, XI IIS 1, XII IPA 2, XII IPS 1 dan XII IPS 3	-	-
5.	Jumat/ 18 Juli 2014	Persiapan pengajaran	Rencana Pelaksanaan pembelajaran materi permainan bola besar (sepak bola, basket, voli), permainan bola kecil (softball), senam ketangkasan (lompat harimau dan lompat kangkang)	-	-



LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM

F02

Untuk
Mahasiswa

6.	Sabtu/ 19 Juli 2014	Konsultasi dengan guru pembimbing	Disetujui materi yang akan disampaikan dengan sedikit koreksi pada RPP	Tidak semua sarana dan prasarana ada	Pembelajaran dimodifikasi dengan peralatan yang ada
----	---------------------	-----------------------------------	--	--------------------------------------	---

Pakem, September 2014

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

AM. Bandi Utama, M.Pd
NIP. 19600410 198903 1 002

Karyawan Styotomo
NIP. 19610604 198601 1 002

Sarjuni
NIM. 11601244134



LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA NEGERI 1 PAKEM

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. Kaliurang Km.17,5 Pakem,Sleman

GURU PEMBIMBING : Karyawan Styotomo

NAMA MAHASISWA : Sarjuni

NO. MAHASISWA : 11601244134

FAK./JUR./PRODI : FIK/PJKR

DOSEN PEMBIMBING : AM. Bandi Utama, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin/ 11 Agustus 2014	Mengajar Kelas X MIA 1	Materi permainan bola besar (sepak bola), passing dengan menggunakan kaki bagian dalam, dan punggung kaki. Kontrol menggunakan kaki bagian dalam tersampaikan.	Tidak ada lapangan sepak bola dan bola sepak hanya dua buah	Pembelajaran dimodifikasi dengan menggunakan lapangan basket.
2.	Selasa/ 12 Agustus 2014	Tidak Ada KBM, memperingati HUT SMA Negeri 1 Pakem	-	-	-



LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM

F02

Untuk
Mahasiswa

3.	Rabu/ 13 Agustus 2014	Tidak Ada KBM, memperingati HUT SMA Negeri 1 Pakem	-	-	-
4.	Kamis/ 14 Agustus 2014	Mengajar kelas XII IPS 3	Tersampaikan materi senam ketangkasan (lompat harimau dan lompat kangkang)	-	-
5.	Jumat/ 15 Agustus 2014	Mengajar kelas XII IPA 2	Tersampaikan materi senam ketangkasan (lompat harimau dan lompat kangkang)	-	-
6.	Sabtu/ 19 Juli 2014	Mengajar kelas XI IIS 1	Materi permainan bola besar (sepak bola) tersampaikan dengan baik	Tidak ada lapangan sepak bola dan bola sepak hanya dua buah	Pembelajaran dimodifikasi dengan menggunakan lapangan basket.

Pakem, September 2014

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

AM. Bandi Utama, M.Pd

NIP. 19600410 198903 1 002

Karyawan Styotomo

NIP. 19610604 198601 1 002

Sarjuni

NIM. 11601244134



**LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM**

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA NEGERI 1 PAKEM
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. Kaliurang Km.17,5 Pakem,Sleman
GURU PEMBIMBING : Karyawan Styotomo

NAMA MAHASISWA : Sarjuni
NO. MAHASISWA : 11601244134
FAK./JUR./PRODI : FIK/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : AM. Bandi Utama, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin/ 18 Agustus 2014	Mengajar Kelas X MIA 1	Materi permainan bola kecil (softball), teknik dasar menangkap, melempar, dan memukul tersampaikan.	Tidak ada peralatan untuk materi softball,	Pembelajaran dimodifikasi dengan menggunakan lapangan basket dan voli, pemukul menggunakan pemukul kasti dan bola menggunakan bola tenis
2.	Selasa/ 19 Agustus 2014	Mengajar Kelas X MIA 2 dan XII IPS 1	Materi permainan bola kecil (softball), teknik dasar menangkap,	Tidak ada peralatan untuk materi softball,	Pembelajaran dimodifikasi dengan menggunakan



LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM

F02

Untuk
Mahasiswa

3.	Rabu/ 20 Agustus 2014	Mengajar Kelas X IIS 1 dan kelas X IIS 2	melempar, dan memukul tersampaikan. Untuk kelas XII materi tersampaikan dengan baik. Materi permainan bola kecil (softball), teknik dasar menangkap, melempar, dan memukul tersampaikan.	- Tidak ada peralatan untuk materi softball, -	lapangan basket dan voli, pemukul menggunakan pemukul kasti dan bola menggunakan bola tenis - Pembelajaran dimodifikasi dengan menggunakan lapangan basket dan voli, pemukul menggunakan pemukul kasti dan bola menggunakan bola tenis
4.	Kamis/ 21 Agustus 2014	Mengajar kelas XII IPS 3	Materi permainan bola besar (voli) tersampaikan	-	-



LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM

F02

Untuk
Mahasiswa

5.	Jumat/ 15 Agustus 2014	Mengajar kelas XII IPA 2	Materi permainan bola besar (voli) tersampaikan	-	-
6.	Sabtu/ 19 Juli 2014	Mengajar kelas XI IIS 1	Materi permainan bola kecil (softball), teknik dasar menangkap, melempar, dan memukul tersampaikan.	Tidak ada peralatan untuk materi softball,	Pembelajaran dimodifikasi dengan menggunakan lapangan basket dan voli, pemukul menggunakan pemukul kasti dan bola menggunakan bola tenis

Pakem, September 2014

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

AM. Bandi Utama, M.Pd

NIP. 19600410 198903 1 002

Karyawan Styotomo

NIP. 19610604 198601 1 002

Sarjuni

NIM. 11601244134



**LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM**

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA NEGERI 1 PAKEM
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. Kaliurang Km.17,5 Pakem,Sleman
GURU PEMBIMBING : Karyawan Styotomo

NAMA MAHASISWA : Sarjuni
NO. MAHASISWA : 11601244134
FAK./JUR./PRODI : FIK/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : AM. Bandi Utama, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin/ 25 Agustus 2014	Mengajar Kelas X MIA 1	Tersampainya materi senam ketangkasan (lompat harimau dan lompat kangkang)	-	-
2.	Selasa/ 26 Agustus 2014	Mengajar Kelas X MIA 2 dan XII IPS 1	Tersampainya materi senam ketangkasan (lompat harimau dan lompat kangkang) untuk kelas X dan permainan bola besar (voli) untuk kelas XII	-	-



LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM

F02

Untuk
Mahasiswa

3.	Rabu/ 27 Agustus 2014	Mengajar Kelas X IIS 1 dan kelas X IIS 2	Tersampainya materi senam ketangkasan (lompat harimau dan lompat kangkang)	-	-
4.	Kamis/ 28 Agustus 2014	Mengajar kelas XII IPS 3	Materi permainan bola kecil (softball), teknik dasar menangkap, melempar, dan memukul tersampaikan.	Tidak ada peralatan untuk materi softball,	Pembelajaran dimodifikasi dengan menggunakan lapangan basket dan voli, pemukul menggunakan pemukul kasti dan bola menggunakan bola tenis
5.	Jumat/ 29 Agustus 2014	Mengajar kelas XII IPA 2	Materi permainan bola kecil (softball), teknik dasar menangkap, melempar, dan memukul tersampaikan.	Tidak ada peralatan untuk materi softball,	Pembelajaran dimodifikasi dengan menggunakan lapangan basket dan voli, pemukul menggunakan pemukul kasti dan



LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM

F02

Untuk
Mahasiswa

6.	Sabtu/ 30 Juli 2014	Mengajar kelas XI IIS 1	Senam ketangkasan (lompat harimau dan lompat kangkang)	-	bola menggunakan bola tenis -
----	---------------------	-------------------------	--	---	-------------------------------------

Pakem, September 2014

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

AM. Bandi Utama, M.Pd

NIP. 19600410 198903 1 002

Karyawan Styotomo

NIP. 19610604 198601 1 002

Sarjuni

NIM. 11601244134



LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA NEGERI 1 PAKEM
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. Kaliurang Km.17,5 Pakem,Sleman
GURU PEMBIMBING : Karyawan Styotomo

NAMA MAHASISWA : Sarjuni
NO. MAHASISWA : 11601244134
FAK./JUR./PRODI : FIK/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : AM. Bandi Utama, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin/ 25 Agustus 2014	Mengajar Kelas X MIA 1	Tersampainya materi senam ketangkasan (lompat harimau dan lompat kangkang)	-	-
2.	Selasa/ 26 Agustus 2014	Mengajar Kelas X MIA 2 dan XII IPS 1	Tersampainya materi senam ketangkasan (lompat harimau dan lompat kangkang) untuk kelas X dan permainan bola besar (voli) untuk kelas XII	-	-



LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM

F02

Untuk
Mahasiswa

3.	Rabu/ 27 Agustus 2014	Mengajar Kelas X IIS 1 dan kelas X IIS 2	Tersampainya materi senam ketangkasan (lompat harimau dan lompat kangkang)	-	-
4.	Kamis/ 28 Agustus 2014	Mengajar kelas XII IPS 3	Materi permainan bola kecil (softball), teknik dasar menangkap, melempar, dan memukul tersampaikan.	Tidak ada peralatan untuk materi softball,	Pembelajaran dimodifikasi dengan menggunakan lapangan basket dan voli, pemukul menggunakan pemukul kasti dan bola menggunakan bola tenis
5.	Jumat/ 29 Agustus 2014	Mengajar kelas XII IPA 2	Materi permainan bola kecil (softball), teknik dasar menangkap, melempar, dan memukul tersampaikan.	Tidak ada peralatan untuk materi softball,	Pembelajaran dimodifikasi dengan menggunakan lapangan basket dan voli, pemukul menggunakan pemukul kasti dan



LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM

F02

Untuk
Mahasiswa

6.	Sabtu/ 30 Juli 2014	Mengajar kelas XI IIS 1	Senam ketangkasan (lompat harimau dan lompat kangkang)	-	bola menggunakan bola tenis -
----	---------------------	-------------------------	--	---	-------------------------------------

Pakem, September 2014

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

AM. Bandi Utama, M.Pd

NIP. 19600410 198903 1 002

Karyawan Styotomo

NIP. 19610604 198601 1 002

Sarjuni

NIM. 11601244134



**LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM**

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA NEGERI 1 PAKEM
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. Kaliurang Km.17,5 Pakem,Sleman
GURU PEMBIMBING : Karyawan Styotomo

NAMA MAHASISWA : Sarjuni
NO. MAHASISWA : 11601244134
FAK./JUR./PRODI : FIK/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : AM. Bandi Utama, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin/ 1 September 2014	Mengajar Kelas X MIA 1	Tersampainya materi permainan bola besar (basket)	-	-
2.	Selasa/ 2 September 2014	Mengajar Kelas X MIA 2 dan XII IPS 1	Tersampainya materi permainan bola besar (basket) dan untuk kelas XII tersampaikan materi permainan bola kecil (softball).	Tidak ada sarpras untuk softball	Menggunakan peraturan yang dimodifikasi
3.	Rabu/ 3 September	Mengajar Kelas X IIS 1 dan kelas X IIS 2	Tersampainya materi		



LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM

F02

Untuk
Mahasiswa

	2014		permainan bola besar (basket)	-	-
4.	Kamis/ 4 september 2014	Mengajar kelas XII IPS 3	Materi permainan bola besar (basket) tersampaikan	-	-
5.	Jumat/ 5 September 2014	Mengajar kelas XII IPA 2	Materi permainan bola besar (basket) tersampaikan	-	-
6.	Sabtu/ 6 September 2014	Mengajar kelas XI IIS 1	Materi permainan bola besar (basket) tersampaikan	-	-

Pakem, September 2014

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

AM. Bandi Utama, M.Pd

NIP. 19600410 198903 1 002

Karyawan Styotomo

NIP. 19610604 198601 1 002

Sarjuni

NIM. 11601244134



LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA NEGERI 1 PAKEM
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. Kaliurang Km.17,5 Pakem,Sleman
GURU PEMBIMBING : Karyawan Styotomo

NAMA MAHASISWA : Sarjuni
NO. MAHASISWA : 11601244134
FAK./JUR./PRODI : FIK/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : AM. Bandi Utama, M.Pd

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin/ 8 September 2014	Mengajar Kelas X MIA 1	Tersampainya materi permainan bola kecil (softball) dengan peraturan yang sesungguhnya	Tidak ada sarpras	Menggunakan sarpras yang dimodifikasi
2.	Selasa/ 9 September 2014	Mengajar Kelas X MIA 2 dan XII IPS 1	Tersampainya materi permainan bola kecil (softball) dengan peraturan yang sesungguhnya.	Tidak ada sarpras untuk softball	Menggunakan peraturan yang dimodifikasi
3.	Rabu/ 10 September 2014	Mengajar Kelas X IIS 1 dan kelas X IIS 2	Tersampainya materi permainan bola kecil (softball) dengan peraturan	Tidak ada sarpras untuk softball	Menggunakan peraturan yang dimodifikasi



LAPORAN MINGGUAN
PELAKSANAAN PPL 2014
SMA NEGERI 1 PAKEM

F02

Untuk
Mahasiswa

4.	Kamis/ 11 september 2014	Mengajar kelas XII IPS 3	yang sesungguhnya. Tersampainya materi permainan bola kecil (softball) dengan peraturan yang sesungguhnya.	-	-
5.	Jumat/ 11 September 2014	Mengajar kelas XII IPA 2	Tersampaikan materi kebugaran jasmani teori.	-	-
6.	Sabtu/ 6 September 2014	Mengajar kelas XI IIS 1	Tersampainya materi permainan bola besar (basket)	-	-

Pakem, September 2014

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

AM. Bandi Utama, M.Pd
NIP. 19600410 198903 1 002

Karyawan Styotomo
NIP. 19610604 198601 1 002

Sarjuni
NIM. 11601244134

**JADWAL MENGAJAR
PPL UNY 2014 PENJAS**

No	Hari / Tanggal	Kelas	Jam Ke -	Materi pembelajaran	Keterangan
1.	Senin, 11 Agustus 2014	X MIA 1	2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan profil ajar guru • Permainan Bola Besar (Sepak Bola) 	Nihil
2.	Kamis, 14 Agustus 2014	XII IPS 3	3, 4	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan profil ajar guru • Senam Ketangkasan (lompat harimau dan lompat kangkang) 	Nihil
3.	Jumat, 15 Agustus 2014	XII IPA 2	5,6	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan profil ajar guru • Senam Ketangkasan (lompat harimau dan lompat kangkang) 	2 anak ijin, mengikuti gladi paduan suara Arif Muhammad N (3), Peter Eka Sanjaya (15)
4.	Sabtu, 16 Agustus 2014	XI IIS 1	1, 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan profil ajar guru • Permainan Bola Besar (sepak bola) 	3 anak tidak masuk, Nur Hayati (Sakit, 23), Paradisa Nunni M (ijin, 24) Ratya Vidella (A, 26)
5.	Senin, 18 Agustus 2014	X MIA I	2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Bola kecil (softball) 	1 anak sakit Joshua Agustinus P (17)
6.	Selasa, 19 Agustus 2014	X MIA 2	1, 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Bola kecil (softball) 	Nihil

		XII IPS 1	4, 5	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan profil ajar guru • Senam Ketangkasan (lompat harimau dan lompat kangkang) 	Satu anak tidak hadir, Rosa Hanafi (Sakit,16)
7.	Rabu, 20 Agustus 2014	X IIS I	1, 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan profil ajar guru • Permainan Bola kecil (softball) 	1 anak tidak ikut praktik, Lanina Mahanani (17, sakit)
		X IIS 2	4, 5, 6	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan profil ajar guru • Permainan Bola kecil (softball) 	Nihil
8.	Kamis, 21 Agustus 2014	XII IPS 3	3, 4	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Bola Besar (volli) 	Nihil
9.	Jumat, 22 Agustus 2014	XII IPA 2	5, 6	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Bola Besar (Volli) 	Nihil
10.	Sabtu, 23 Agustus 2014	XI IIS I	1, 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Bola Kecil (softball) 	2 orang tidak masuk, Boma Angger D (4, alpha), Engelina Galuh (8, sakit)
11.	Senin, 25 Agustus 2014	X MIA 1	2, 3, 4	<ul style="list-style-type: none"> • Senam Ketangkasan (lompat Harimau, Lompat Kangkang) 	Nihil
12.	Selasa, 26 Agustus 2014	X MIA 2	1, 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> • Senam Ketangkasan (lompat Harimau, Lompat Kangkang) 	Nihil

		XII IPS 1	4, 5	• Permainan Bola Besar (Volley)	Nihil
13.	Rabu, 27 Agustus 2014	X IIS 1	1, 2, 3	• Senam Ketangkasan (lompat Harimau, Lompat Kangkang)	1 siswa tidak ikut praktik karena kaki masih sakit, 2 siswa tidak masuk, Denis Trahmi W (8, sakit), Reynaldi Sukma Jati (27, ijin)
		X IIS 2	4, 5, 6	• Senam Ketangkasan (lompat Harimau, Lompat Kangkang)	Nihil
14.	Kamis, 28 Agustus 2014	XII IPS 3	3, 4	• Permainan bola kecil (softball)	1 siswa tidak ikut praktik, Nindi Vitasari (13, sakit)
15.	Jumat, 29 Agustus 2014	XII IPA 2	5, 6	• Permainan bola kecil (softball)	Nihil
16.	Sabtu, 30 Agustus 2014	XI IIS 1	1, 2, 3	• Senam Ketangkasan (lompat harimau dan lompat kangkang)	3 siswa tidak masuk, Ibra Artha W (10, ijin), Ratya Vidella (26, sakit), Ririn Nur W (28, sakit)
17.	Senin, 01 September 2014	X MIA 1	2, 3, 4	• Permainan Bola Besar (basket)	Nihil
18.	Selasa, 02 September 2014	X MIA 2	1,2, 3	• Permainan Bola Besar (basket)	Nihil
		XII IPS 1	4, 5	• Permainan bola	1 Siswa tidak

				kecil (softball)	masuk, Hilmy Khairuddin A (10, Sakit)
19.	Rabu, 03 September 2014	X IIS 1	1, 2, 3	• Permainan Bola Besar (basket)	1 anak tidak ikut praktik, belum boleh ikut praktek oleh dokter, Lanina Mahanani (17, sakit)
		X IIS 2	4, 5, 6	• Permainan Bola Besar (basket)	Nihil
20.	Kamis, 04 September 2014	XII IPS 3	3, 4	• Bola basket	Nihil
21.	Jumat, 05 September 2014	XII IPA 2	5, 6	• Bola basket	Nihil
21.	Sabtu, 06 September 2014	XI IIS I	1, 2, 3	• Bola basket	Nihil
22.	Senin, 08 September 2014	XI MIA 1	2, 3, 4	• Permainan Bola Kecil (softball)	1 anak tidak masuk, Rafael Jody (25, sakit). 1 anak tidak bisa mengikuti praktik, Yohana Prima Dewi (32, sakit)
23.	Selasa, 09 September 2014	X MIA 2	1, 2, 3	• Permainan Bola Kecil (softball)	1 siswa tidak masuk, Safira Prama (25, sakit)
		XII IPS 1	4, 5	• Permainan Bola Kecil (softball)	Nihil
24.	Rabu, 10 September 2014	X IIS 1	1, 2, 3	• Permainan Bola Kecil (softball)	1 siswa tidak ikut praktik, karena

		X IIS 2	4, 5, 6	• Permainan Bola Kecil (softball)	belum diijinkan oleh dokter, Lanina Mahanani (17, sakit) Nihil
25.	Kamis, 11 September 2014	XII IPS 3	3, 4	• Permainan Bola Kecil (softball)	Nihil
26.	Jumat, 12 September 2014	XII IPA 2	5, 6	• Kebugaran Jasmani (Materi di kelas)	Nihil
27.	Sabtu, 13 September 2014	XI IIS 1	1, 2, 3	• Permainan Bola Kecil (softball)	• Nihil

NB: untuk tanggal 12, 13 Agustus 2014 tidak ada KBM dikarenakan untuk memperingati HUT SMA N 1 PAKEM

Pakem, 17 September 2014
Guru Pembimbing

Karyawan Styotomo
Penata Tingkat I, III/d
NIP 19610604 198601 1 002



LAPORAN HASIL KERJA PELAKSANAAN PROGRAM KKN-PPL UNY
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
TAHUN 2013

F03

Kelompok
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NOMOR : 220401127
NAMA SEKOLAH / LEMBAGA : SMA Negeri 1 Pakem
ALAMAT SEKOLAH / LEMBAGA : JalanKaliurangKm 17.5 , Tegalsari , Pakembinangun, Pakem, Sleman

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Ku alitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				Jumlah
			Swadaya/Sekolah /Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga Lainnya	
1	Poster Kesehatan	4 buah	-	Rp 172.000,00	-	-	Rp 172.000,00
2	Pengadaan Pemukul Kasti	2 buah	-	Rp 20.000,00	-	-	Rp 20.000,00
3	Pengadaan Bola Kasti	9 buah	-	Rp 27.000,00	-	-	Rp 27.000,00
4	Pembenahan ruang alat olahraga	Rapi dan bersih	-	Rp 10.000,00	-	-	Rp. 10.000,00



LAPORAN HASIL KERJA PELAKSANAAN PROGRAM KKN-PPL UNY
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
TAHUN 2013

F03

Kelompok
Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

5	Pengadaan Rompi	5 buah	-	Rp 50.000,00	-	-	Rp 50.000,00
6	Laporan Individu : 1. Print 2. Jilid 3. Fotocopy	1 eksemplar		Rp 50.000,00	-	-	Rp 50.000,00
Total							Rp. 329.000,00

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

Mengetahui / Menyetujui

Yogyakarta, 17 September 2014

Kepala SMA Negeri 1 Pakem

Dosen Pembimbing Lapangan,

Mahasiswa,

Drs. Agus Santosa

Pembina, IV/a

NIP 19590710 199003 1 003

A. M Bandi Utama, M.Pd

Lektor, III/d

NIP 19600410 198903 1 002

Sarjuni

NIM 11601244134



KURIKULUM 2013 SMA/MA/SMK/SMAK

SILABUS

Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan



Disusun : Tim Penyusun Silabus
PUSKURBUK KEMDIKBUD RI

SILABUS SMA/MA : SMA Negeri 1 Pakem

Mata Pelajaran : **Penjasorkes**

Kelas : **X**

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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 terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<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 salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	Sepakbola	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi variasi dan kombinasi teknik teknik permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan 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>Menanya</p>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip</p>	5 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Bola sepak Lapangan sepakbola Tiang gawang Tiang pancang Peluit TV Video Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian saling bertanya tentang 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, apakah 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 dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengumpan bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri di tempat dan sambil bergerak secara indual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain • Mengontrol bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara indual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Mengontrol bola dengan berbagai bagian tubuh • Menggiring bola dengan berbagai variasi menggungkan 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 	<p>permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>gawang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengkombinasikan gerakan mengontrol dengan gerakan menendang menggunakan kaki kanan dan kiri • Mendiskusikan setiap teknik dasar keterampilan gerak sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi 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 teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>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 kebutuhan individual peserta didik dengan menunjukkan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain., merubah posisi/bagian kaki yang berkenaan dengan bola.</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya 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 berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	Bolavoli	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan tentang variasi dan kombinasi 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 teknik dasar bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash). Peserta didik bermain bola voli dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang tentang variasi dan kombinasi (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bola voli Lapangan bolavoli Net/jaring Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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 lebih hasilnya, bagaiman pergerakan bola bila merubah titik perkenaan bola dengan tangan, bagaimana pergerakan bola bila merubah posisi togok 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>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bawah dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan passing atas dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama 	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan geak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan servis dengan berbagai variasi secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan smesh 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 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 benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>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 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya 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 kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	Bolabasket	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi tentang teknik variasi dan kombinasi 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 teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bola basket Lapangan bola basket Ring/basket Peluit <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik bermain bola basket dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan dalam kegiatan praktik tentang teknik dasar bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) manakah yang lebih hasilnya? • 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>Eksplorasi Variasi dan kombinasi bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memantulkan bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi di tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya 	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>diri dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 tangan dalam posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • 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 kerjasama, percaya diri, disiplin dan toleransi. • Mendiskusikan setiap teknik dasar keterampilan gerak 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 teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>membuat kesimpulannya.</p> <p>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>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya 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 berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

SILABUS SMA/MA :

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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 terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>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>3.2 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>	Softball	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan Softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunkan 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 teknik dasar (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunkan tongkat pemukul), atau Peserta didik bermain softball dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut atau mengamati keterampilan teman (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunkan tongkat pemukul) dan membuat catatan hasil pengamatan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur Keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip</p>	2 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Glove Bola softball Stik Lapangan softball Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang variasi teknik dasar permainan softball, misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang bola dirobah, apakah ketepatan lemparan diperengaruhi oleh perubahan cara memegang bola, apakah jenis lemparan mempengaruhi ketepatan lemparan, apakah terdapat perbedaan dalam (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan softball terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan softball • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan softball <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdasarkan data hasil pengamatan media TV/video atau permainan teman, peserta didik mempraktikan berbagai variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan melempar dan menangkap bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan 	<p>permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<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 gerakan 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. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan 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 menggungkan tongkat pemukul) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan 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 menggungkan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulannya. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan softball (langsung atau TV/video) dengan penampilan gerak permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan softball dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan 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 			
	Bulutangkis	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan 	Unjuk kerja: Untuk mengukur Keterampilan gerak aspek psikomotor		<ul style="list-style-type: none"> • Raket • Shuttlecock • Lapangan bulutangkis • Net/jarring

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<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 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>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah), misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang raket dirobah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara memegang bola dan raket, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat perbedaan dalam bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan 	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>bulutangkis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kombinasi permainan bulutangkis</p> <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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 servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <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 bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>hasil diskusi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan farisai dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	Tenis Meja	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi 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 teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh). Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi 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 teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang bet dirobah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi 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. Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan Tenis Meja terhadap kesehatan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan geak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bet/pemukul Bola ping-pong Meja ping-pong Net/jarring tenis meja Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • 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>Eksplorasi</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 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 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 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 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. • 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 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>membuat kesimpulan hasil diskusi.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan tenis meja dengan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan berbagai variasi dan kombinasi teknik 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 berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

Nama Sekolah : SMA/MA

Kelas/Semester : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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 terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>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>3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar 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 teknik perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan • 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/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat), atau • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan</p>	<p>2 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lintasan/track atletik • Bak lompat jauh • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya menggantung di udara (awalan/ancang-ancang, 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>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan/ancang-ancang 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 teknik gerakan tumpuan lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik 	<p>prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan 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 teknik 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 teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-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) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga atletik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	<p>Atletik (Lompat Tinggi)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik perlombaan 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 Peserta didik mengamati perlombaan lompat tinggi gaya straddle secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan), atau Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>		<ul style="list-style-type: none"> Lintasan/track atletik Bak lompat tinggi Tiang mistar Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi 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 atletik lompat tinggi terhadap kesehatan • 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>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi 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. 	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi 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 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. • Memperagakan variasi dan kombinasi 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 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 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. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<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 <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menjelaskan variasi dan kombinasi 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 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 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>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga atletik lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

SILABUS SMA/MA :

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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 terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>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>	Beladiri (Pencak Silat)	<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>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>	4 X 3JP	<ul style="list-style-type: none"> • Ruangan atau halaman sekolah • Arena pencak silat • Goong • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk
<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>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<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 kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi 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 teknik gerakan tendangan secara ber-pasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan pukulan dan tangkisan, dan elakan secara 	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>berpasangan atau 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 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 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>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>Mangkomunikasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pertandingan pencak silat dengan menerapkan tekni yang telah didapaykannya menggunakan peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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 			

SILABUS SMA/MA : SMA Negeri 1 Pakem

Mata Pelajaran : **Penjasorkes**

Kelas : **X**

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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 terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>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>Senam Ketangkasan</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang gerakan senam ketangkasan 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 ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten <p>Menanya</p>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>	<p>4 X 3JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Matras senam • Kuda-kuda lompat • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskrubuk Kemdikbud, Jakarta: Puskrubuk Kemdikbud.
<p>3.5 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.5 mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai dengan koordinasi gerak yang baik.</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang gerakan senam ketangkasan 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 ketangkasan dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor</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. <p>Mangasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membandingkan faktor kesulitan antara gerakan lompat kangkang dengan lompat jongkok pada 	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>senam ketangkasn.</p> <p>Mangkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan gerakan kangkang dan lompat jongkok dengan melewati kuda-kuda lompat atau punggung teman yang membungkuk sesuai dengan ten yang telah dipelajarinya dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. 			

Pakem, 17 September 2014

Guru Pembimbing SMA Negeri 1 Pakem

Mahasiswa,

Karyawan Setyotomo
 Penata Tingkat I, III/d
 NIP 19610604 198601 1 002

Sarjuni
 NIM 11601244134

SILABUS SMA/MA :

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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 terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>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>3.6 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak ritmik dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Aktivitas Senam Ritmik</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan melalui Video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • 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>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>	<p>4 x 3JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Tipe recorder • Kaset senam ritmik • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik 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 rangkaian gerak ritmik 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 rangkaian gerakan ritmik dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi gerakan langkah kaki pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika. • Memperagakan variasi dan kombinasi gerakan 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 gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan 	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		estetika Mangasosiasi: <ul style="list-style-type: none"> Memilih rangkain gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas rimik sesuai dengan kemampuan. Mangkomunikasikan: <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan senam rimik tanpa menggunakan alat dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika sesuai dengan teknik yang telah dipelajari. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan 			

SILABUS SMA/MA :

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<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 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</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
kemenangan dari suatu permainan.	Aktivitas Kebugaran	<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 • 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 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Palang tunggal • Matras senam • Formulir tes • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
<p>3.7 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p> <p>4.7 Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>Mengeksplor</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 perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • 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, 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>Mengasosiai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih bentuk latihan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan yang cocok sesuai dengan kemampuannya. <p>Menkomunikasikan</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 dengan menerapkan teknik yan 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 berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas. 			

SILABUS SMA/MA :

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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 terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 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>3.8 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 (tali, pelampung, galah, skoci dan lain sebagainya).*</p>	<p>Aktivitas Renang Gaya Dada</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar renang gaya dada melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati gerakan kaki, ayuan lengan, cara pengambilan nafas renang gaya dada 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 teknik dasar renang gaya dada selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kolam renang • Pelampung renang • Kaca mata renang • Alat-alat penyelamatan di air • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Menjelaskan keterampilan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan teknik gerakan kaki renang gaya dada 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 renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. 	<p>kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya 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 secara individu atau berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. <p>Asosisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih cara bernapas yang baik dan praktis dalam melakukan gerakan renang gaya dada. <p>Mengkomnikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan renang gaya dada 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 tekik penyelamatan yang dipelaara secara berpasangan atau berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas 			

SILABUS SMA/MA :

Mata Pelajaran : **Penjasorkes**

Kelas : **X**

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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.					
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.9 Menganalisis berbagai 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>Makanan dan Minuman sehat</p>	<p>Mengamati</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>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>Eksplorasi</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>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara jenis makanan, gizi, kesehatan dan pertumbuhan dan perkembangan tubuh. <p>Mengkomunikasikan</p>	<p>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Konsep makanan dan minuman sehat</p>	<p>1 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laktop • LCD • Alat praga • Poster <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Memaparkan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh. 			

SILABUS SMA/MA :

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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.					
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<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 melalui aktivitas fisik</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi 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>Eksplorasi</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 pengurangan biaya perawatan kesehatan. • 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>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Konsep makanan dan minuman sehat</p>	<p>1 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laktop • LCD • Alat praga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		Mengkomunikasikan <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. 			

SILABUS SMA/MA :

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang					
3.11 Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas 4.11 Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas	Narkoba dan Psikotropika	<p>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>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi bahaya, jenis-jenis dan penggolongan Narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja secara individu. • Mengidentifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan Narkoba yang populer di Indoensia secara individu. • Mengidentifikasi ciri-ciri orang yang ketergantungan pada Narkoba secara individu. • Mengidentifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara individu. 	<p>Observas: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Konsep makanan dan minuman sehat</p>	1 X 3 Jp	<ul style="list-style-type: none"> • Laktop • LCD • Alat praga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Mengkomunikasikan</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. 			



KURIKULUM 2013 SMA/MA/SMK/MAK

SILABUS

Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan



Disusun : Tim Penyusun Silabus
PUSKURBUK KEMDIKBUD RI

SILABUS SMA/MA : SMA Negeri 1 Pakem

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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 terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>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>	Sepakbola	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang). <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil</p>	5 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Bola sepak Lapangan sepakbola Tiang gawang Tiang pancang Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI TV/Vidro
<p>3.1 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan</p> <p>4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari berbagai informasi tentang teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung. • 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.. • Mendiskusikan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak permainan sepakbola dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mencoba mempraktikkan teknik dasar permainan sepak bola dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih/memutuskan cara mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah datangnya bola. • Memutuskan cara mengumpan, dan menembak bola 	<p>kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan baik sesuai dengan arah sasaran.</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang yang telah dipelajarinya serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	Permainan Bolavoli	<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). <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang telah diamati. <p>Eksplorasi</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 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bola voli Lapangan bolavoli Net/jaring Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan bolavoli. Memperagakan teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar sesuai degan yang diperagakan oleh guru <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain bolavoli dengan menerapkan teknik permainan yang telah dipelajarinya menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak		
	Permainan Bola basket	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten 	Unjuk kerja: Untuk mengukur		<ul style="list-style-type: none"> Bola basket Lapangan bola

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>tentang teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring).</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat mempraktekkan gerak teknik dasar permainan bola basket dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik memperagakan berbagai teknik dasar keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket dengan benar sesuai yang diperagakan. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis gerakan teknik dasar permainan bola basket 	<p>keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>basket</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ring/basket • Peluit <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan memilah gerakan-gerakan untuk diterapkan dalam permainan. t</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain bolabasket dengan menerapkan teknik yang telah dipelajari menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain 			

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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 terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.					
3.2 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan. 4.2. Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola kecil sesuai hasil analisis dan kategorisasi.	Permainan Softball	Mengamati <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. Menanya <ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian menyampaikan pertanyaan berkenaan dengan teknik dasar permainan softball Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar keterampilan gerak 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio:	3 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Glove Bola softball Stik Lapangan softball Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>permainan softball melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan softball. Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak memegang bola, menangkap bola, melempar bola, dan melambungkan bola. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menganalisi bentuk pukulan dan arah jalanya bola sesuai dengan yang dikehendaki pada saat memukul bola. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain softball menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	<p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		
	Permainan Bulutangkis	<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>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk</p>		<ul style="list-style-type: none"> Raket Shuttlecock Lapangan bulutangkis Net/jarring bulutangkis Peluit

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar permainan bulutangkis <p>Eksplorasi</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. • 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 backhann serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bulutangkis menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik permainan yang telah diperolehnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, 	<p>mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. • TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		disiplin, dan toleransi selama bermain.			
	Permainan Tenis Meja	<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) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja <p>Eksplorasi</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 . Memperagakan berbagai teknik dasar keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, dan memukul bola dalam berbagai situasi 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>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bet/pemukul Bola ping-pong Meja ping-pong Net/jarring tenis meja Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain tenis meja menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menrapkan teknik permainan yang telah diperolehnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			

SILABUS SMA/MA : SMA Negeri 1 Pakem

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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 terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri,					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>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>3.3 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan</p> <p>4.3 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</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>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lintasan/track atletik Bak lompat jauh Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Eksplorasi</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). • Memperagakan berbagai variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan/ancang-ancang, tumpuan, saat melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara.. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
	Atletik	Mengamati			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	(Lompat Tinggi)	<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>Eksplorasi</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-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). Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistar dan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya straddle. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan menerapkan teknik yang telah dipelajari 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> Lintasan/track atletik Bak lompat tinggi Tiang mistar Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		menggunakan peraturan sesungguhnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain			

SILABUS SMA/MA : SMA Negeri 1 Pakem

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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 terhadap					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>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>.3.4 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 olahraga beladiri pencak silat. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ruangan atau halaman sekolah Arena pencak silat Goong Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak. <p>Eksplorasi</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 media yang lainnya Memperagakan berbagai teknik gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak pada olahraga bela diri pencak silat. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Memilih jenis pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan sesuai dengan situasi <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan pertandingan pencak silat menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya menggunakan peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	<p>aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> TV/Video

SILABUS SMA/MA : SMA Negeri 1 Pakem

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<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>.3.5 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan gerak senam ketangkasan menggunakan meja lompat serta menyusun rencana perbaikan.</p> <p>4.5 Mempraktikkan perbaikan keterampilan dua jenis gerak dasar senam ketangkasan menggunakan meja lompat sesuai hasil analisis dan</p>	<p>Senam Ketangkasan Meja lompat</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Matras senam Kuda-kuda lompat Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
kategorisasi..		<p>Eksplorasi</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>Mengkomunikasikan</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 dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman. • Melakukan rangkaian gerakan lompat kangkang 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 	<p>dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		dipelajarinya dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman.			

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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 terhadap					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>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>3.6 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmik..</p> <p>4.6 Mempraktikkan perbaikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmiksesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	Aktivitas gerak senam ritmik	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan teknik gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menyampaikan pertanyaan berkaitan dengan teknik gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan gerak ritmik 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan/ ruangan Tipe recorder Kaset senam ritmik Gada, simpai, pita, dan bola. Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>langkah kaki dan ayunan lengan dari buku atau media lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan an cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan 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 gerak langkah kaki dan ayunan lengan untuk mendapatkan gerak yang baik. <p>Mengkomunikasikan</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, keluwesan, estetika. 	<p>gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • TV/Video

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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 terhadap					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>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>3.7 Menganalisis konsep pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar</p> <p>4.7 Mempraktikkan pengukuran derajat komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar.</p>	Aktivitas Kebugaran Jasmani	<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 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Palang tunggal Matras senam Formulir tes Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan .</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan komponen 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 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, 	<p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang meliputi: latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan. <p>Mengasosiasi</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>Mengkomunikasikan</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.. 			

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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 terhadap					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>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>3.8 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan dasar 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>	Aktivitas Renang	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperhatikan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. <p>Menanya</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>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Kolam renang • Pelampung renang • Kaca mata renang • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Eksplorasi</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 . • Memperagakan cara memberikan pertolongan pada korban kecelakaan di air. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan gaya renang yang harus digunakan untuk melakukan pertolongan. • Membandingkan faktor kesulitan dari pada ke empat (4) gaya renang yang sudah dipelajarinya. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan perlombaan estafet renang gaya 	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>(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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 			

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

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

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama					

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p>					
<p>3.9 Memahami upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, 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>Pencegahan Narkoba dan Psikotropika</p>	<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 <p>Menanya</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>Eksplorasi</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>Mengasosiasi</p>	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Prinsip Pencegahan Narkoba dan Psikotropika</p>	<p>1 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Laktop LCD Alat praga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. TV/Video

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<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>Mengkomunikasikan</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. 			

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	ALAT/SUMBER
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					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	ALAT/SUMBER
2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.					
3.10 Memahami dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas. 4.10 Menyajikan informasi tentang dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas	Budaya Hidup Sehat	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan penjelasan tentang penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkan terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat, dan cara pencegahan seks bebas secara individu. Menanya <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan permasalahan yang dijelaskan guru berkaitan dengan seks bebas. Eksplorasi <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 	Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep Tes: Dampak seks bebas	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Laktop LCD Alat praga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. Internet

KOMPETENSI DASAR	MATERI	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	ALAT/SUMBER
		<p>Mengasosiaasi</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>Mengkomunikasikan</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 melakukan aktivitas. 			

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XI

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh					

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>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 kepada sang Pencipta</p>					
<p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat</p>					
<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 Hidup Sehat</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 	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil</p>	<p>1 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laktop • LCD • Alat praga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>AIDS</p> <p>Eksplorasi</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>Mengkomunikasikan</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>kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS</p>		<p>Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Internet

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat					
3.12 Menganalisis perencanaan program kesehatan pribadi 4.12 Merancang program perencanaan kesehatan pribadi untuk 1 semester	Budaya Hidup Sehat	<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>Eksplorasi</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. 	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Kesehatan pribadi</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Laktop LCD Alat praga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. Internet

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan tentang cara penyusunan jadwal kegiatan sehari-hari dalam menuju hidup sehat dan berkualitas secara berkelompok. • 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. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memebuat perencanaan untuk dapat hidup sehat dan berkualitas mudah, akan tetapi sulit dalam pelaksanaannya. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 			

SILABUS

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Pakem
 Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas /Jurusan : XII IPA/IPS
 Semester : 1
 Tahun Pelajaran : 2014 / 2015
 Alokasi Waktu : 28x45 menit
 Standar Kompetensi :1.Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter	Penilaian	Alokasi Waktu (menit)	Sumber/ Bahan/ Alat
1.1.Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan	<ul style="list-style-type: none"> Bolavoli 	Tatap Muka : Melatih bolavoli Bermain bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi TMT : Melakukan teknik	<ol style="list-style-type: none"> Melakukan servis Melakukan pas bawah Melakukan pas atas Melakukan umpan Melakukan semes Melakukan blok Bermain dengan 	Kerjasama Kejujuran Toleransi Kerja keras Percaya diri	Pengamatan	4x45	Buku Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan untuk SMA jilid 3

<p>yang dimodifikasi serta nilai , kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bolabasket 	<p>bolavoli secara individu,berteman, atau beregu,dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</p> <p>TMTT : Menganalisis teknik bolavoli</p> <p>Tatap Muka : Melatih bola basket Bermain bolabasket</p> <p>TMT : Melakukan teknik dasar bola basket,secara individu,berteman, dan beregu,bermain</p>	<p>peraturan yang dimodifikasi</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan dribel Melakukan lempar tangkap Melakukan shooting Melakukan penalty Melakukan pivot Lay up Main dengan peraturan yang 	<p>Kerjasama Kejujuran Toleransi Kerja keras Percaya diri</p>	<p>Pengamatan</p>	<p>4x45</p>	<p>Buku Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan untuk SMA jilid 3</p>
--	--	---	---	---	-------------------	-------------	---

<p>1.3. Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lari 5000 meter 	<p>bolabasket TMTT : Menganalisis teknik bolabasket</p> <p>Tatap Muka : Melatih lari 5000 meter Melakukan lari 5000 meter TMT : Melakukan teknik dasar lari 5000 meter</p>	<p>dimodifikasi</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan start berdiri Melakukan teknik lari 5000 meter Melakukan finish action Melakukan lari 5000 meter 	<p>Kerjasama Kejujuran Menghargai Semangat Percaya diri</p>	<p>Pengamatan</p>	<p>2x45</p>	<p>Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA jilid 3</p>
--	---	--	---	---	-------------------	-------------	--

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan perancangan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter	Penilaian	Alokasi Waktu (menit)	Sumber/Bahan/Alat	Alokasi Waktu (menit)	Sumber/Bahan/Alat
2.1 Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Merancang program latihan fisik 	Tatap Muka : Menjelaskan program latihan fisik TMT : Memilih beberapa latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani, dan mengurutkannya menjadi program latihan fisik	<ol style="list-style-type: none"> Memilih latihan fisik Mengurutkan latihan fisik Menyusun program latihan fisik 	Tanggung jawab Disiplin Percaya diri	Pengamatan	2x45	Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA jilid 3		

<p>2.2. Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melaksanakan program latihan fisik 	<p>TMTT : Membuat program latihan fisik beregu di rumah</p> <p>Tatap Muka : Memantau pelaksanaan program latihan fisik</p> <p>TMT : Melaksanakan program latihan fisik</p> <p>TMTT : Mencari program latihan fisik lain di internet</p>	<p>1. Melaksanakan program latihan fisik</p>	<p>Tanggung jawab Disiplin Percaya diri</p>	<p>Pengamatan</p>	<p>2x45</p>	<p>Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA jilid 3</p>
---	--	---	--	---	-------------------	-------------	--

Standar Kompetensi :3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter	Penilaian	Alokasi Waktu (menit)	Sumber/ Bahan/ Alat
3.1.Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, dan menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Senam lantai 	Tatap Muka : Melatih senam lantai TMT : Melakukan roll depan lutut lurus,hand stand ditolong,roll belakang lutut lurus,flix-flax ditolong TMTT : Menganalisis teknik senam lantai	<ol style="list-style-type: none"> Roll depan Hand stand Roll belakang Flix-flax 	Percaya diri Kerjasama Tanggung jawab Menghargai teman	Pengamatan	4x45	Buku Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan untuk SMA jilid 3

<p>3.2. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, dan menghargai teman</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Senam box 	<p>Tatap Muka : Melatih senam alat box TMT : Melakukan rool depan di atas box TMTT : Menganalisis teknik roll depan di atas box</p>	<p>1.Roll Depan</p>	<p>Percaya diri Kerjasama Tanggung jawab Menghargai teman</p>	<p>Pengamatan</p>	<p>4x45</p>	<p>Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA jilid 3</p>
---	---	---	---------------------	---	-------------------	-------------	--

Standar Kompetensi :4. Mempraktikkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter	Penilaian	Alokasi Waktu (menit)	Sumber/ Bahan/ Alat
1.1. Mempraktikkan budaya hidup sehat	<ul style="list-style-type: none"> Budaya hidup sehat 	<p>Tatap Muka : Menjelaskan kebersihan pribadi, rumah, lingkungan, dan di tempat umum. Menjelaskan budaya hidup sehat di mental spiritual dengan menerangkan hidup menjalani agamanya dengan baik, disiplin dalam bertindak, penuh tanggung</p>	<ol style="list-style-type: none"> Kebersihan pribadi Kebersihan rumah Kebersihan lingkungan Kebersihan di tempat umum Menjalani agamanya Disiplin Tanggung Jawab Saling menghormati Riang bahagia 	<p>Taat Disiplin Tanggung jawab Percaya diri Menghormati Riang Gembira Bahagia</p>	<p>Pree Test Post Test Ulangan harian</p>	4x45	Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA jilid 3

<p>1.2. Menampilkan perilaku hidup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pola hidup sehat 	<p>jawab, hidup saling menghormati, tampil riang, gembira, dan bahagia.</p> <p>TMT : Menjelaskan macam-macam kebersihan, dan macam-macam mental spiritual yang sehat dengan jelas.</p> <p>TMTT : Mempraktikkan budaya hidup sehat di kehidupan sehari-hari</p> <p>Tatap Muka : Menerangkan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan jasmani 2. Latihan kapasitas 	<p>Taat Disiplin</p>	<p>Pre Test Post Test</p>	<p>2x45</p>	<p>Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga</p>
--	--	--	--	--------------------------	-------------------------------	-------------	--

sehat		<p>kesehatan jasmani,dengan melakukan latihan tubuh dan latihan kapasitas aerobic.</p> <p>Menerangkan makanan sehat,tentang gizi,dan menerangkan pola istirahat yang baik.</p> <p>TMT :</p> <p>Menjelaskan kesehatan jasmani,makanan sehat,dan pola hidup sehat.</p> <p>TMTT :</p> <p>Menampilkan perilaku hidup sehat di kehidupan sehari-harinya.</p>	<p>aerobic</p> <p>3. Guna zat gizi</p> <p>4. Gizi dan kesehatan badan</p> <p>5. Gizi dan daya tahan tubuh</p> <p>6. Cukup kebutuhan istirahat</p>	<p>Tanggung jawab</p> <p>Percaya diri</p> <p>Menghormati</p> <p>Riang</p> <p>Gembira</p> <p>Bahagia</p>	<p>Ulangan harian</p>		<p>dan Kesehatan untuk SMA jilid 3</p>
-------	--	---	---	---	-----------------------	--	--

Pakem, 17 September 2014

Guru Pembimbing SMA Negeri 1 Pakem

Mahasiswa,

Karyawan Setyotomo
Penata Tingkat I, III/d
NIP 19610604 198601 1 002

Sarjuni
NIM 11601244134

SILABUS

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Pakem
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas /Jurusan : XII IPA/IPS
Semester : 2
Tahun Pelajaran : 2014 / 2015
Alokasi Waktu : 14x45 menit
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter	Penilaian	Alokasi Waktu (menit)	Sumber/ Bahan/ Alat
1. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan	<ul style="list-style-type: none"> • Bola voli 	Tatap Muka : Melatih bolavoli Bermain bolavoli dengan peraturan yang sesungguhnya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan servis 2. Melakukan pas bawah 3. Melakukan pas atas 4. Melakukan umpan 5. Melakukan semes 	Kerjasama, Kejujuran, Menerima kekalahan, Kerja keras	Pengamatan	2x45	Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA jilid 3

<p>olahraga bola besar dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**)*)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bola Basket 	<p>TMT : Melakukan teknik bolavoli secara individu, berteman, atau beregu, dan bermain dengan peraturan yang sesungguhnya</p> <p>TMTT : Menganalisis teknik bolavoli</p> <p>Tatap Muka : Melatih bola basket Bermain bolabasket</p> <p>TMT : Melakukan teknik dasar bola</p>	<ol style="list-style-type: none"> Melakukan blok Bermain dengan peraturan yang sesungguhnya <ol style="list-style-type: none"> Melakukan dribel Melakukan lempar tangkap Melakukan shooting Melakukan penalty Melakukan pivot 	<p>Percaya diri</p> <p>Kerjasama, Kejujuran, Menerima kekalahan, Kerja keras Percaya diri</p>	<p>Pengamatan</p>	<p>2x45</p>	<p>Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA jilid 3</p>
---	---	--	--	--	-------------------	-------------	--

<p>2. Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lari 3000 meter 	<p>basket, secara individu, berteman, dan beregu, bermain bolabasket dengan peraturan yang sesungguhnya</p> <p>TMTT : Menganalisis teknik bolabasket</p> <p>Tatap Muka : Melatih lari 3000 meter Melakukan lari 3000 meter TMT : Melakukan teknik</p>	<ol style="list-style-type: none"> Melakukan lay up Bermain dengan peraturan yang sesungguhnya Melakukan start berdiri Melakukan teknik lari 3000 meter Melakukan finis action Melakukan lari 3000 	<p>Kerjasama, Kejujuran, Menerima kekalahan, Kerja keras Percaya diri</p>	<p>Pengamatan</p>	<p>2x45</p>	<p>Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA jilid 3 Buku</p>
---	---	---	--	---	-------------------	-------------	---

nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**))		dasar lari 3000 meter	meter sesungguhnya				
---	--	-----------------------	--------------------	--	--	--	--

Standar Kompetensi : 2. Memelihara tingkat kebugaran jasmani yang telah dicapai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter	Penilaian	Alokasi Waktu (menit)	Sumber/ Bahan/ Alat
2.1. Mem praktikkan program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran	<ul style="list-style-type: none"> Sirkuit Training 	Tatap Muka : Melatih sirkuit training TMT : Melakukan squat thrash, loncat	<ol style="list-style-type: none"> Kelincahan Power Daya tahan Sirkuit training 	Tnggung jawab Disiplin Percaya diri	Pengamatan	2x45	Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA jilid 3

jasmani		kangkang,badminton style,shuttle run dalam sirkuit training. TMTT : Menganalisis peningkatan kebugaran					
2.2. Mem praktikkan membaca hasil tes berdasarkan tabel yang cocok	• Sirkuit Training	Tatap Muka : Melatih sirkuit training TMT : Melakukan squat thrash,loncat kangkang,badminton style,shuttle run dalam sirkuit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelincahan 2. Power 3. Daya tahan 4. Sirkuit training 	Tanggungja wab Disiplin Percaya diri	Pengamatan	2x45	Buku Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan untuk SMA jilid 3

		training. TMTT : Menganalisis peningkatan kebugaran					
--	--	---	--	--	--	--	--

Standar Kompetensi : 3. Mengkombinasikan rangkaian gerakan senam lantai dan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter	Penilaian	Alokasi Waktu (menit)	Sumber/ Bahan/ Alat
3.1. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai serta nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama, dan percaya kepada	<ul style="list-style-type: none"> Senam lantai 	Tatap Muka : Melatih senam lantai TMT : Melakukan roll depan lutut lurus, hand stand ditolong, roll belakang lutut	1. Roll depan 2. Hand stand 3. Roll belakang 4. Flix-flax	Percaya diri Kerjasama Tanggung jawab Menghargai teman	Pengamatan	4x45	Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA jilid 3

<p>teman</p> <p>3.2. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, tanggungjawab, kerja sama, dan percaya kepada tema</p>	<ul style="list-style-type: none"> Senam box 	<p>lurus, flix-flax ditolong</p> <p>TMTT : Menganalisis teknik senam lantai.</p> <p>Tatap Muka : Melatih senam alat box</p> <p>TMT : Melakukan rool depan di atas box</p> <p>TMTT : Menganalisis teknik roll depan di atas box</p>	<p>1. Roll Depan</p>	<p>Percaya diri Kerjasama Tanggung jawab Menghargai teman</p>	<p>Pengamatan</p>	<p>2x45</p>	<p>Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA jilid 3</p>
---	---	--	----------------------	---	-------------------	-------------	--

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Karakter	Penilaian	Alokasi Waktu (menit)	Sumber/ Bahan/ Alat
4.1. Mempraktikkan budaya hidup sehat	<ul style="list-style-type: none"> Budaya hidup sehat 	Tatap Muka : Menjelaskan kebersihan pribadi, rumah, lingkungan, dan di tempat umum. Menjelaskan budaya hidup sehat di mental spiritual dengan menerangkan hidup menjalani agamanya dengan baik, disiplin dalam bertindak, penuh tanggung jawab, hidup saling menghormati, tampil	<ol style="list-style-type: none"> Kebersihan pribadi Kebersihan rumah Kebersihan lingkungan Kebersihan di tempat umum Menjalani agamanya Disiplin Tanggung Jawab Saling menghormati Riang bahagia 	Taat Disiplin Tanggung jawab Percaya diri Menghormati Riang Gembira Bahagia	Pree Test Post Test Ulangan harian	1x45	Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA jilid 3

<p>4.2. Menampilkan perilaku hidup sehat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pola hidup sehat 	<p>riang, gembira, dan bahagia.</p> <p>TMT : Menjelaskan macam-macam kebersihan, dan macam-macam mental spiritual yang sehat dengan jelas.</p> <p>TMTT : Mempraktikkan budaya hidup sehat di kehidupan sehari-hari</p> <p>Tatap Muka : Menerangkan kesehatan jasmani, dengan melakukan latihan tubuh dan latihan kapasitas aerobic.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan jasmani 2. Latihan kapasitas aerobic 3. Guna zat gizi 4. Gizi dan kesehatan badan 	<p>Taat Disiplin Tanggung jawab Percaya diri</p>	<p>Pre Test Post Test Ulangan harian</p>	<p>1x45</p>	<p>Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA jilid 3</p>
--	--	---	---	--	--	-------------	--

		<p>Menerangkan makanan sehat,tentang gizi,dan menerangkan pola istirahat yang baik.</p> <p>TMT :</p> <p>Menjelaskan kesehatan jasmani,makanan sehat,dan pola hidup sehat.</p> <p>TMTT :</p> <p>Menampilkan perilaku hidup sehat di kehidupan sehari-harinya.</p>	<p>5. Gizi dan daya tahan tubuh</p> <p>6. Cukup kebutuhan istirahat</p>	<p>Menghor mati Riang Gembira Bahagia</p>			
--	--	--	---	---	--	--	--

Pakem, 17 September 2014

Guru Pembimbing SMA Negeri 1 Pakem

Mahasiswa,

Karyawan Setyotomo
Penata Tingkat I, III/d
NIP 19610604 198601 1 002

Sarjuni
NIM 11601244134

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Satuan Pendidikan	: SMA N 1 PAKEM
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Tema/Topik	: Sepak Bola
Pertemuan ke	:. 1
Waktu	: 3 Jpl (1 x pertemuan)
Guru Pembimbing	: Karyawam Setyotomo
Penyusun	: Sarjuni

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

1. KD dari KI-1

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

2. KD dari KI-2

- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

3. KD dari KI-3

- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

4. KD dari KI-4

- 4.11 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Membiasakan diri berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
2. Menunjukkan sikap kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
3. Menunjukkan sikap disiplin

4. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar melalui permainan bola basket.
5. Mempraktikkan variasi permainan bola besar melalui permainan bola basket.

D. Tujuan Pembelajaran Pencapaian Kompetensi

Setelah mengikuti pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat :

1. Terbiasa berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
2. Bekerjasama saat bermain bola basket dengan memberikan operan bola kepada teman
3. Tidak terlambat masuk kelas
4. Menggunakan pakaian olahraga sesuai ketentuan sekolah
5. Mengerti teknik dasar passing chest pass
6. Mengerti teknik dasar passing bounce pass
7. Mengerti teknik dasar passing over head pass
8. Mengerti teknik dasar dribbling
9. Melakukan teknik dasar passing chest pass sebanyak 4 kali
10. Melakukan teknik dasar passing bounce pass sebanyak 4 kali
11. Melakukan teknik dasar passing over head pass sebanyak 4 kali
12. Melakukan teknik dasar dribbling melewati kun sebanyak 5 kali

E. Materi Pokok

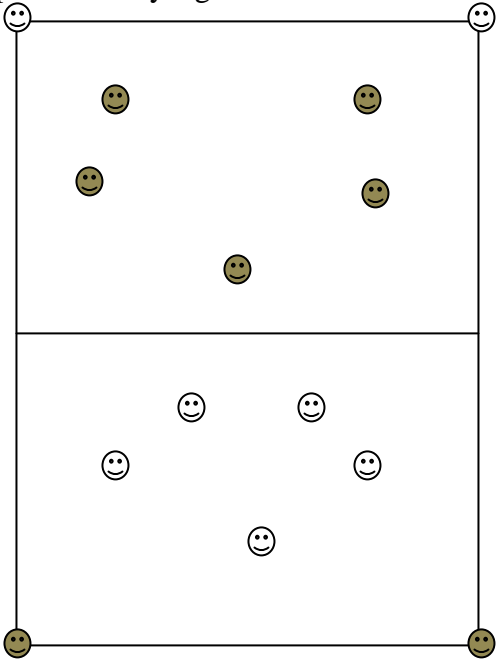
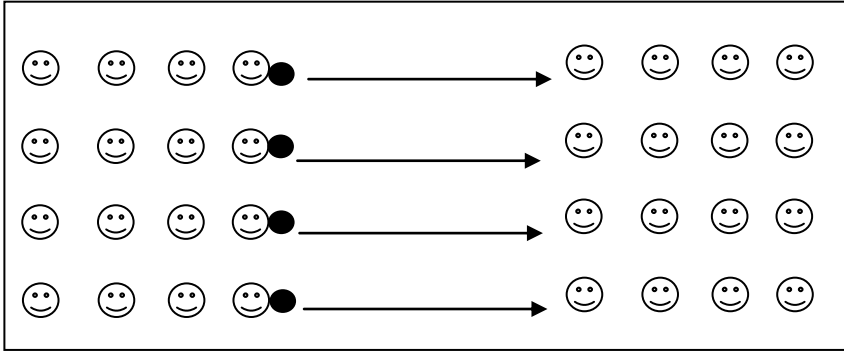
- Teknik dasar passing chest pass
- Teknik dasar passing bounce pass
- Teknik dasar passing over head pass
- Teknik dasar dribbling

F. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Ke-1

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
1	<p>Pendahuluan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berbaris Tidak menghadap matahari XXXX XXXX O • Berdoa, • Presensi, • Apersepsi Menyampaikan tujuan pembelajaran, dan menanyakan apakah pernah bermain bola basket. • Pemanasan Kelas dibagi menjadi 3 kelompok besar. Masing-masing kelompok 10 orang ada satu kelompok yang beranggotakan 11 orang. Didalam kelompok besar dibagi menjadi kelompok 	30 menit	

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
	<p>kecil dengan anggota 2 orang. Didalam kelompok kecil ada yang menjadi tikus dan ada yang menjadi kucing.</p> <p>Cara bermain yaitu ;</p> <p>Kucing mengejar tikus, ketika tikus hinggap didepan salah satu kelompok maka orang yang paling belakang dalam kelompok menjadi tikus.</p> <p>Saat tikus tertangkap, tikus berganti menjadi kucing, dan kucing yang menangkap hinggap disalah satu kelompok.</p> <p>Orang belakang didalam kelompok menjadi tikus.</p> <div data-bbox="444 750 1105 1223" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> </div> <p>Pembunuh Ayam</p> <p>Kelas dibagi menjadi dua kelompok putra dan putri. Lapangan ukuran 10x10.</p> <p>1 orang siswa menjadi pembunuh yang berada di luar lapangan dan siswa lainnya menjadi ayam yang berada di dalam lapangan.</p> <p>Si pembunuh bertugas untuk mematikan ayam dengan cara melempari ayam dengan bola dengan catatan tidak boleh masuk ke lapangan dan hanya diperbolehkan memutar lapangan dengan batas menginjak garis lapangan.</p> <p>Bagi ayam yang terkena lemparan maka si ayam dianggap mati dan harus bergabung dengan pembunuh untuk ikut menjadi pembunuh.</p> <p>Sasaran lemparan yaitu perut ke bawah, jika lemparan mengenai perut ke atas maka ayam dianggap tidak mati. Demikian seterusnya seperti itu sampai ayam habis terbunuh.</p>		
2	<p>KegiatanInti:</p> <p>a. MENGAMATI</p> <p>Guru menanyakan kepada siswa apakah ada yang ikut ekskul basket, atau atlit basket. Jika ada diminta kedepan untuk mempraktikkan passing dan kontrol.</p> <p>b. MENANYA</p> <p>Dari apa yang diamati peserta didik diminta untuk bertanya, jika ada yang ingin ditanyakan. Mulai dari gerakan cara memegang bola, pelaksanaan dan gerakan akhiran. Guru</p>	85 menit	Tatap Muka

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Ketertarikan
	<p>memberikan pertanyaan yang sekiranya berhubungan dengan materi, untuk merangsang peserta didik bertanya. Menurut kalian bagaimana posisi kaki yang baik untuk passing dan dribbling? Kira-kira passing jenis mana yang digunakan jika berdekatan?</p> <p>c. MENCOBA Kelas dibagi menjadi kelompok putra dan kelompok putri. Putra melakukan permainan terlebih dahulu. Bermain seperti bermain basket biasa, perbedaan terletak pada saat mencetak point. Untuk memperoleh point, dilakukan dengan memberikan bola dengan cara dipassing kepada teman yang berada disudut daerah lawan.</p>  <p>d. MENGASOSIASI Setelah peserta didik mencoba, kemudian pendidik mengumpulkan. Pendidik memberikan penjelasan gerakan passing dan dribbling yang benar. Kemudian melakukan latihan passing dan dribbling.</p> 		

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
	<p>Peserta didik baris seperti pada gambar, melakukan passing yang pertama chest pass, bounce pass, over head pass. Dilakukan sebanyak 10 kali masing-masing. Setelah selesai melakukan dribbling melewati teman. Orang paling depan memegang bola kemudian dribbling kebelakang kembali kedepan. Sampai depan passing ke teman disebelah. Dilakukan sebanyak 5 kali.</p> <p>e. MENKOMUNIKASIKAN Bermain dengan peraturan basket yang sesungguhnya. Tim yang kalah menggendong tim yang menang.</p>		
3	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">x x x x <li style="text-align: center;">x x x x <li style="text-align: center;">o <p>gerakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memimpin pendinginan dengan permainan bendera kemenangan • Cara bermainnya adalah sebagai berikut • Pertama – tama siswa dibagi menjadi 3 kelompok sama rata dan dibariskan menjadi 3 berbaris • Baris yang paling depan diberi kata sebanyak 3 kata yang berbeda • Kemudian masing-masing tim berunding untuk menentukan tanda untuk masing-masing kata • Tanda hanya boleh menggunakan sentuhan (misal sentuhan di pundak, punggung dan sebagainya) • Setelah selesai siswa dibariskan kembali • Kemudian berada dibarisan yang paling belakang dan siswa paling belakang menghadap ke guru untuk diberi instruksi • Setelah siswa paling belakang mendapatkan kata apa yang harus diucapkan, segera memberikan tanda kepada siswa depannya • Terus seperti itu sampai paling depan, kemudian siswa paling depan berteriak mengatakan kata tersebut. 	20 menit	Penugasan Terstruktur

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
	<p>Diulang sampai yang mendapat 3 kali kemenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan refleksi dan evaluasi Guru menunjuk salah satu untuk mempraktekkan gerakan yang telah dipelajari. • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran Dari pembelajaran yang kita laksanakan tadi dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam bermain bola basket teknik dasar passing dan dribbling sangatlah penting. Karena hal tersebut merupakan dasar dalam bermain. • Memberikan penugasan Yang tertera dalam papan score basket apa saja? Ukuran bola basket yang sesungguhnya? Foul atau pelanggaran dalam permainan bola basket? Waktu pertandingan bola basket berapa? Jumlah wasit dalam pertandingan bola basket? • Berdiri baris, berhitung, doa penutup 		

a. Strategi Pembelajaran

1. Pendekatan : Contextual Teaching and Learning
2. Metode : diskusi informasi
3. Sumber :

Luxbacher, Joseph A.2011..Sepak Bola Edisi Kedua.Jakarta:PT Rajagrafindo Persada

- Media/Alat : Bola Basket, kun

b. Penilaian

1. Penilaian sikap pada saat :

- a. Permainan

2. Tes :

- a. Rubrik Penilaian

- Passing

Mendapatkan point 4 jika, terdapat awalan, tolakan atau lemparan, gerakan lanjutan, dan menerima bola. Jika hilang satu maka point berkurang satu, begitu seterusnya.

- Dribbling

Mendapatkan point 4 jika mampu menggunakan tangan kiri dan kanan, tidak dipukul melainkan didorong, berat badan berada didepan, posisi kaki kuda-kuda. Jika berkurang satu point berkurang satu.

3. Penugasan

- a. Yang tertera dalam papan score basket apa saja?
- b. Ukuran bola basket yang sesungguhnya?
- c. Foul atau pelanggaran dalam permainan bola basket?
- d. Waktu pertandingan bola basket berapa?
- e. Jumlah wasit dalam pertandingan bola basket?

Lampiran Materi : Bola Basket

PASSING



Passing atau operan adalah memberikan bola ke kawan dalam permainan bola basket. Cara memegang bola basket adalah sikap tangan membentuk mangkok besar. Bola berada di antara kedua telapak tangan. Telapak tangan melekat di samping bola agak ke belakang, jari-jari terentang melekat pada bola. Ibu jari terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan. Kedua kaki membentuk kuda-kuda dengan salah satu kaki di depan. Badan sedikit condong ke depan dan lutut rileks.



Dalam menangkap bola harus diperhatikan agar bola berada dalam penguasaan. Bola dijemput telapak tangan dengan jari-jari tangan terentang dan pergelangan tangan rileks. Saat bola masuk di antara kedua telapak tangan, jari tangan segera melekat ke bola dan ditarik ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola. Menangkap bola (catching ball) terdiri dari dua macam cara yaitu menangkap bola di atas kepala dan menangkap bola di depan dada.

Jenis Jenis Passing (**no 1-3 adalah jenis passing standar**).

1. Bounce Pass
2. Chest Pass
3. Overhead Pass

4. Baseball Pass

5. Behind the back pass

1. Bounce Pass

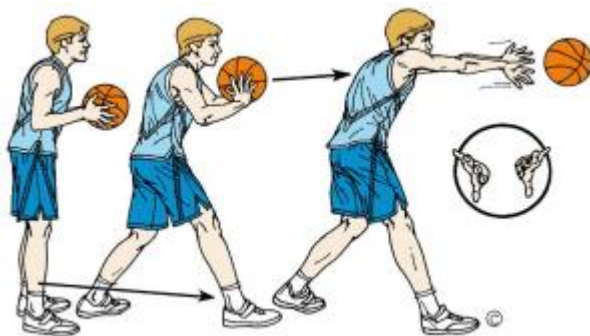


Sesuai namanya bounce artinya memantul, maka bounce pass adalah memberikan bola ke kawan dengan cara dipantulkan ke tanah. Teorinya adalah memantulkan ke tanah dengan titik pantul $\frac{2}{3}$ jarak kita ke target kawan.

Cara melakukan Bounce pass :

1. Metode pelaksanaannya (sikap permulaan) sama dengan operan setinggi dada.
2. Bola dilepaskan atau didorong dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan lawan dengan jarak kira-kira $\frac{1}{3}$ dari penerima.
3. Pandangan mata ke arah bola yang dipantulkan, kemudian ke penerima
4. Bila berhadapan dengan lawan, maka sasaran pantulan bola berada di samping kanan atau kiri lawan.

2. Chest Pass

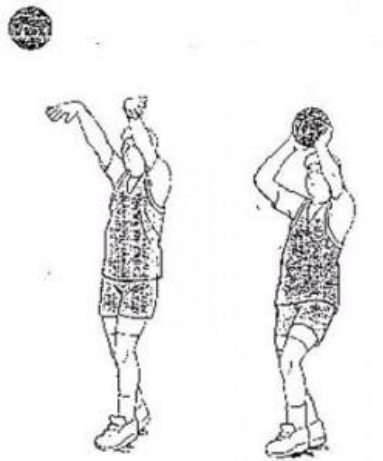


Chest artinya dada. Chest pass adalah memberikan bola ke kawan dengan cara di passing tepat diarah depan dada. Kelebihan chest pass adalah lebih cepat, lebih kuat untuk mencapai kawan. Cocok untuk team dengan tipe quick passing.

Adapun urutan teknik chest pass adalah sebagai berikut:

1. Cara Memegang Bola,
2. Awalan,
3. Tolakan atau Lemparan,
4. Gerakan Lanjutan,
5. Menerima Bola.

3. Overhead pass

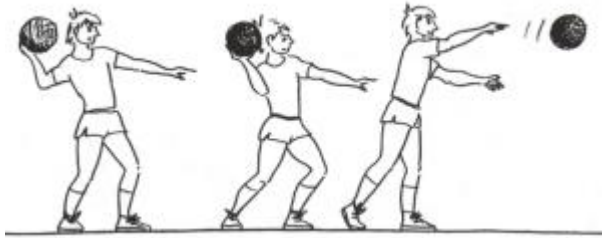


Overhead artinya diatas kepala. Overhead pass adalah memberikan passing ke kawan dengan memegang bola diatas kepala, lalu lemparkan. Overhead pass biasa digunakan pada team dengan tipikal wall center. Maksudnya center maupun pemain dengan badan tinggi yang memiliki matchup lawan yang lebih kecil. Maka overhead pass sangat berguna.

Cara melakukan Overhead pass :

1. Cara memegang bola sama dengan lemparan dari depan dada, hanya saja posisi permulaan bola di atas kepala sedikit di depan dahi dan siku agak ditekuk.
2. Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan yang arahnya agak menyorong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan.
3. Lepasnya bola dari tangan menggunakan jentikan ujung jari tangan.

4. Baseball Pass



Baseball Pass (operan jarak jauh (fast break). Jika dilihat caranya mirip dengan orang melempar bola baseball ataupun bola rugby. Biasanya digunakan untuk long passing dalam fastbreak.

5. Behind the Back Pass



Teknik gerakan behind the back pass merupakan gerakan yang rumit untuk para pemula. Butuh latihan tekun dan berulang-ulang untuk bisa melakukan gerakan ini dengan baik dan benar. Operan ini sekarang sudah menjadi senjata menyerang yang umum. Keunggulan umpan ini yaitu lawan tidak mengetahui sasaran yang ingin dituju.

6. Teknik Drible (Menggiring Bola)



Teknik dasar dribble antara lain:

- Dribble tinggi, dilakukan dengan tujuan untuk menggiring bola sambil berjalan atau berlari, dilakukan saat jauh dari lawan dan sesegera mungkin masuk ke daerah pertahanan lawan.
- Dribble rendah, dilakukan dengan tujuan menghindari lawan yang ingin merebut bola, dilakukan dengan cepat untuk mencari celah agar bisa menerobos pertahanan lawan.

Sumber :

<http://latihan-basket.blogspot.com/2009/09/dasar-dasar-permainan-bola-basket.html>
<http://basket.sportku.com/berita/info/tips-trick/10156-teknik-dasar-dalam-olahraga-basket>

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Satuan Pendidikan	: SMA N 1 PAKEM
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Tema/Topik	: Permainan Bola Kecil
Pertemuan ke	: 1
Waktu	: 3 Jpl (1 x pertemuan)
Guru Pembimbing	: Karyawam Setyotomo
Penyusun	: Sarjuni

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

1. KD dari KI-1

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

2. KD dari KI-2

- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

3. KD dari KI-3

- 3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik

4. KD dari KI-4

- 4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Membiasakan diri berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam permainan
3. Menunjukkan sikap kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
4. Menunjukkan sikap disiplin

5. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil melalui modifikasi permainan softball.
6. Mempraktikkan variasi permainan bola kecil melalui modifikasi permainan bola kecil.

D. Tujuan Pembelajaran Pencapaian Kompetensi

Setelah mengikuti pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat :

1. Terbiasa berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
2. Menerima setiap keputusan dari guru dengan baik
3. Tidak menciderai lawan
4. Bekerjasama saat bermain modifikasi permainan softball dengan memberikan bola kepada teman yang lebih dekat dengan lawan
5. Tidak terlambat masuk kelas
6. Menggunakan pakaian olahraga sesuai ketentuan sekolah
7. Mengerti teknik menangkap bola dalam modifikasi permainan softball
8. Mengerti teknik melempar bola dalam modifikasi permainan softball
9. Mengerti teknik memukul bola dalam modifikasi permainan softball
10. Melakukan teknik menangkap bola sebanyak 3 kali
11. Melakukan teknik melempar bola sebanyak 3 kali
12. Melakukan teknik memukul bola sebanyak 3 kali

E. Materi Pokok

- Teknik menangkap bola
- Teknik melempar bola
- Teknik memukul bola

F. Kegiatan Pembelajaran

A. Pendahuluan

Waktu : 30 menit

- Berbaris
Tidak menghadap matahari
XXXX
XXXX
O

- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi

Pernahkah kalian bermain kasti ketika masih kecil?, zaman dahulu kasti sangat populer dikalangan anak kecil karena permainannya yang menyenangkan dan sangat mudah dilakukan. Untuk pertemuan kali ini kita akan belajar tentang permainan bola kecil dimana permainan bola kecil salah satunya adalah softball. Karena terbatasnya sarana dan prasarana maka permainan softball dalam pembelajaran ini akan dimodifikasi,

- Pemanasan

“Penculik Anak”

Peraturan Permainan :

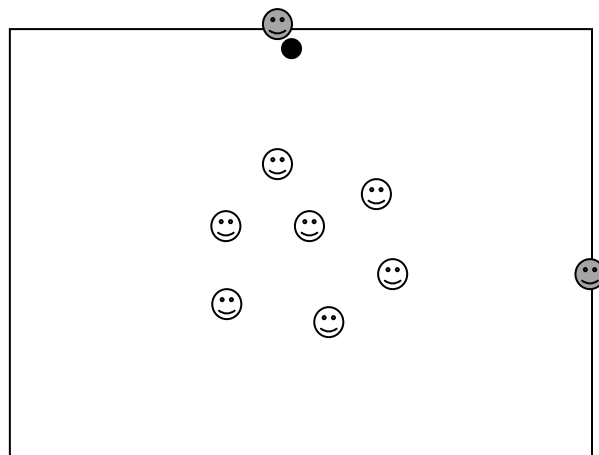
- a. Permainan menggunakan lapangan basket
- b. 2 orang siswa menjadi penculik dan bergandengan tangan sedangkan siswa lainnya menjadi anak

- c. Bagi anak yang berhasil ditangkap maka ikut bergabung menjadi penculik
- d. Bagi siswa yang bertugas sebagai penculik, cara menangkap anak harus dengan berlari mengejar anak yang akan diculik, saling berpegangan tangan dan tidak boleh sampai terlepas.

“Pembunuh Ayam”

Kelas dibagi menjadi dua kelompok putra dan putri. Lapangan setengah lapangan basket. 2 orang siswa menjadi pembunuh yang berada di luar lapangan dan siswa lainnya menjadi ayam yang berada di dalam lapangan. Si pembunuh bertugas untuk mematikan ayam dengan cara melempari ayam dengan bola dengan catatan tidak boleh masuk ke lapangan dan hanya diperbolehkan memutar lapangan dengan batas menginjak garis lapangan.

Bagi ayam yang terkena lemparan maka si ayam dianggap mati dan harus bergabung dengan pembunuh untuk ikut menjadi pembunuh. Sasaran lemparan yaitu perut ke bawah, jika lemparan mengenai perut ke atas maka ayam dianggap tidak mati. Demikian seterusnya seperti itu sampai ayam habis terbunuh.



B. Kegiatan Inti

Waktu : 90 menit

1. Mengamati

Guru memanggil satu orang siswa untuk kedepan. Guru bersama siswa yang dipanggil kedepan memberikan contoh gerakan cara menangkap, melempar dan memukul.

2. Menanya

Setelah guru memberikan contoh gerakan dan peserta didik mengamati gerakan, jika ada yang belum dipahami oleh peserta didik dapat menanyakan kepada Guru. Sebelum guru menjawab, guru menanyakan kepada peserta didik, apakah ada yang bisa menjawab pertanyaan dari temannya.

3. Mencoba

Dari apa yang telah peserta didik amati dan tanyakan, peserta didik mempraktikkan dalam sebuah permainan.

- a. Permainan bola tenis dan pemukul kasti.
- b. Permainan terdiri dari dua tim batters dan fielders, anggota tim menyesuaikan dengan jumlah peserta didik
- c. Ukuran lapangan 28x15m atau lapangan basket penuh

- d. Pemukul memukul bola hasil lemparan dari lawan (seperti saat bermain kasti), dan berlari menuju safe zone, kemudian kembali ke home base atau dapat menunggu sampai pemukul berikutnya.
- e. Bola yang dipukul harus jatuh didalam lapangan, kesempatan memukul 3 kali
- f. Point didapatkan jika pemukul mampu sampai ke safe zone dan kembali ke home base dengan aman.
- g. Pemukul mati, apabila bola sudah diletakkan diatas cone yang berada didalam home base sebelum pemukul sampai safe zone, atau ketika belum sampai safe zone fielder menyentuh bola ke tubuh batter.
- h. Pergantian terjadi jika 3 orang sudah dimatikan.
- i. Orang yang berada di safe zone tidak dibatasi namun ketika giliran pemukul habis maka terjadi pergantian permainan
- j. Ketika belum giliran memukul mengamati teman yang sedang bermain.



digunakan dengan baik didalam permainan.

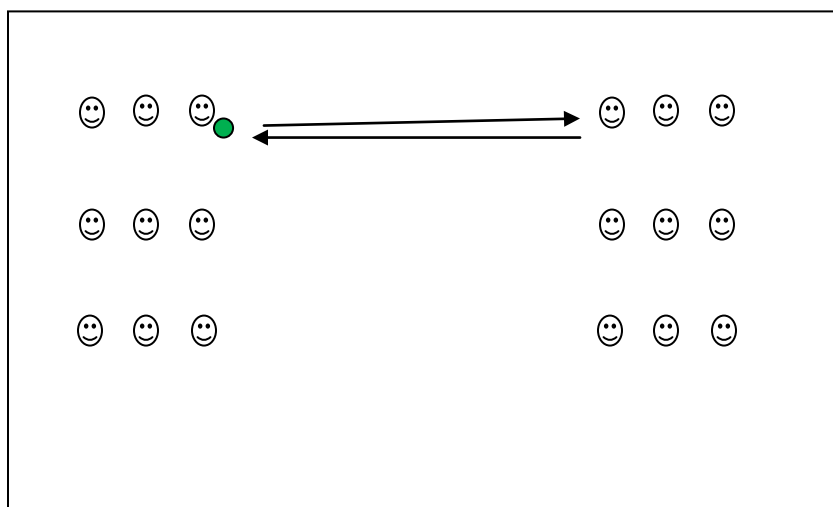
Setelah peserta didik mengungkapkan hasil analisisnya dalam permainan, guru menambahkan bagaimana cara menangkap melempar dan memukul yang lebih tepat digunakan dalam permainan.

Melakukan latihan

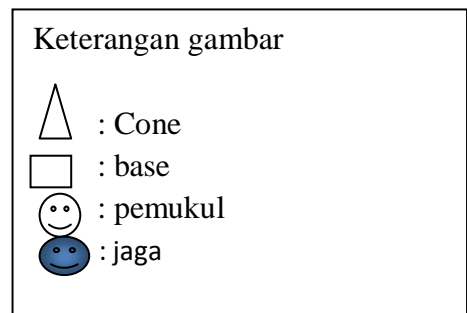
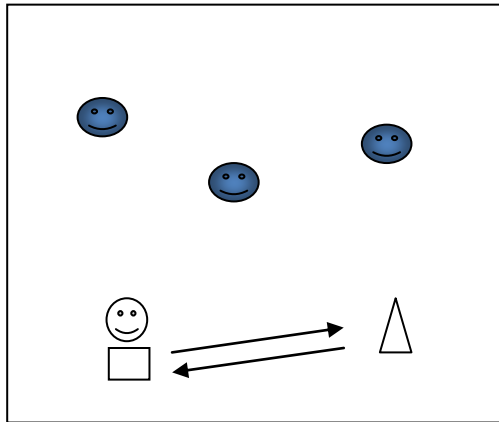
Kelas dibagi menjadi dua kelompok, satu kelompok latihan memukul dan satu kelompok latihan melempar dan menangkap

Latihan menangkap

Dibagi menjadi 8 kelompok, baris seperti pada gambar saling berhadapan. Melakukan lempar tangkap, setelah melempar berlari menuju kearah bola.



Latihan Memukul

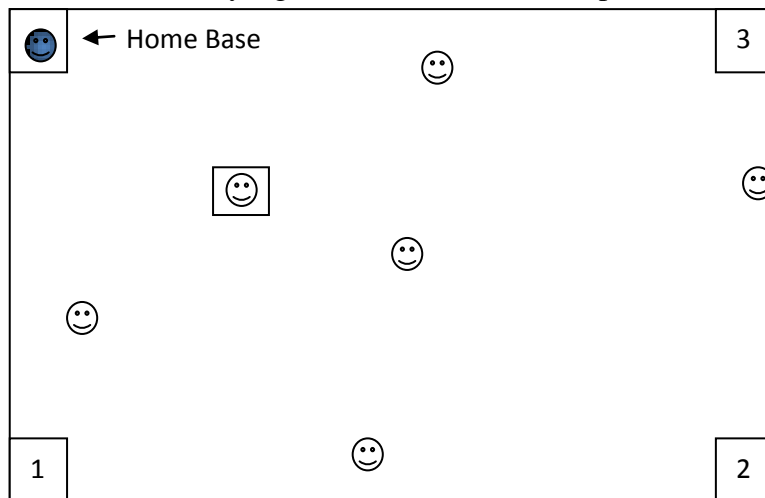


Setelah memukul berlari menuju ke base kemudian kembali ke base/tempat memukul berhenti jika bola sudah diletakkan ke base oleh teman yang jaga. Bola yang akan dipukul diberikan dengan cara dilempar seperti softball. Bola hasil pukulan harus memantul ditanah.

Jika semua sudah melakukan, bergantian kelompok yang latihan melempar menangkap, latihan memukul begitu sebaliknya kelompok pemukul bergantian latihan melempar dan menangkap.

5. Mengkomunikasikan

Hasil dari latihan yang dilakukan, kemudian dipraktekkan dalam permainan kedua,



Permainan seperti softball, namun menggunakan bola tenis.

- a. Ada 3 base yang ditandai dengan no 1, 2, 3 dan satu home base tempat memukul.
- b. Bola hasil pukulan harus memantul ketanah dan berada didalam lapangan.
- c. Setelah memukul, pemukul berlari menuju ke base 1.
- d. Untuk menuju home harus melewati base 2, dan 3.
- e. Didalam base hanya boleh ada 1 orang.
- f. Cara mematikan yaitu dengan disentuh bola keorang yang akan dimatikan atau dibakar dibase.
- g. Pergantian terjadi jika dalam tim batter sudah mati tiga orang.
- h. Satu point jika seorang pemukul dapat kembali lagi ke home dengan selamat.
- i. Tim yang kalah menggendong tim yang menang.

C. Penutup

a. Pendinginan

x x x x

x x x x

x x x x

o

- Guru memimpin pendinginan dengan permainan kata berantai
 - Cara bermainnya adalah sebagai berikut
 - Pertama – tama siswa dibagi menjadi 4 kelompok sama rata dan dibariskan menjadi 4 berbanjar
 - Baris yang paling depan diberi kata sebanyak 3 kata yang berbeda yaitu pemukul, bola dan home
 - Kemudian masing-masing tim berunding untuk menentukan tanda untuk masing-masing kata
 - Tanda hanya boleh menggunakan sentuhan atau kode, tidak boleh menggunakan kata – kata (misal sentuhan di pundak, punggung dan sebagainya)
 - Setelah selesai siswa dibariskan kembali
 - Kemudian berada dibarisan yang paling belakang dan siswa paling belakang menghadap ke guru untuk diberi instruksi
 - Setelah siswa paling belakang mendapatkan kata apa yang harus diucapkan, segera memberikan tanda kepada siswa depannya
 - Terus seperti itu sampai paling depan, kemudian siswa paling depan berteriak mengatakan kata tersebut.
Diulang sampai yang mendapat 3 kali kemenangan
Kelompok yang kalah push up. Jika peringkat 2 push up 3 kali, peringkat 3 push up 5 kali, dan peringkat 4 sebanyak 8 kali.
- b. Melakukan refleksi dan evaluasi
Guru menunjuk salah satu untuk mempraktekkan gerakan.
- c. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran
Dari pembelajaran yang kita laksanakan tadi dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam bermain softball yang dimodifikasi teknik melempar menangkap dan memukul sangatlah penting agar permainan dapat berjalan dengan baik karena tiga hal tersebut merupakan dasar dari permainan.
- d. Memberikan penugasan
Menulis dalam kertas folio.
Gambar lapangan softball
Peraturan permainan softball yang sesungguhnya,
Teknik dasar dalam permainan softball
- e. Berdiri baris, berhitung, doa penutup

D. Strategi Pembelajaran

1. Pendekatan : saintifik (*scientific*)
2. Metode : komando dan demonstrasi
3. Sumber :Muhajir.2007.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta: Erlangga

4. Media/Alat : bola tenis, pemukul kasti, kun, lapangan basket.

E. Penilaian

1. Penilaian sikap pada saat :

- a. Permainan memberikan checklist sikap yang muncul, nilai 4 jika semua sikap muncul, apabila berkurang satu maka nilai berkurang satu juga.
 - Menerima setiap keputusan dari guru dengan baik, tidak menciderai lawan
 - Bekerjasama saat bermain modifikasi permainan softball dengan memberikan bola kepada teman yang lebih dekat dengan lawan
 - Tidak terlambat masuk kelas
 - Menggunakan pakaian olahraga sesuai ketentuan sekolah

2. Tes :

a. Rubrik Penilaian

Melempar

Mendapatkan nilai sempurna 4 jika melakukan 4 fase gerakan melempar yaitu

- Posisi siap, berdiri seimbang dan memungkinkan bergerak leluasa melempar bola. Kaki kiri didepan menuju sasaran dan kaki kanan dibelakang bagi pelempar tangan kanan.
- Gerak awalan berat badan berpindah pada salah satu kaki yang berada dibelakang atau kaki kiri bagi pelempar kanan atau sebaliknya, kaki lain melakukan striding yaitu angkat kaki ke arah samping depan menuju sasaran. Saat bersamaan tangan yang memegang bola ayunkan kebelakang dengan mengacungkan pergelangan tangan.
- Gerak melempar bola, berat badan berada dimuka kaki yang untuk mendorong kedepan dengan posisi kaki sedikit dibengkokkan. Setelah melangkah atau striding memindahkan dan meletakkan kaki pada bagian depan, putarkan tubuh bagian atas atau thorak menuju sasaran.
- Gerak lanjutan, setelah bola lepas dari tangan diikuti dengan gerakan lecutan tangan, seolah-olah mengikuti gerak jalan bola yang dilempar. Berat badan berada di kaki depan, sedangkan kaki belakang yang mendorong mengikuti gerak maju kedepan.

Apabila tidak melewati salah satu fase maka nilai berkurang satu.

Menangkap

Akan mendapatkan nilai 4 apabila dalam menangkap

- Dapat menangkap bola lambung, baik dengan satu tangan maupun dua tangan
- Dapat menangkap bola bergulir, baik dengan satu tangan maupun dengan dua tangan.
- Saat menangkap bola badan tetap seimbang
- Bola hasil tangkapan tidak lepas/bergulir bebas

Jika berkurang salah satu maka tidak akan mendapatkan nilai sempurna 4, akan berkurang sesuai dengan jumlah gerakan yang tidak dilakukan.

Memukul

Memukul bola akan mendapatkan nilai 4 jika melakukan prinsip-prinsip memukul bola. Yaitu

- Cara memegang pemukul, jika tidak kidal tangan kiri dibawah, kanan diatas jika kidal sebaliknya
- Cara berdiri, tidak menghadap ke pitcher melainkan menyamping.

- Cara mengayunkan alat pemukul, dari posisi siap memukul hingga gerakan lanjutan ayunan penuh, cepat dan tidak terputus.
- Pukulan mengenai bola dengan keras dan diikuti dengan gerakan lanjutan.

3. Penugasan

- a. Menggambar lapangan softball
- b. Menulis dikertas folio peraturan permainan softball dan teknik dasar permainan softball.

Lampiran

Teknik Dasar Bermain Softball

Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain softball ialah, melempar, menangkap, memukul bola, lari mengelilingi lapangan (*base running*), *sliding*, dan *tanging*.

a. Cara memegang bola

Cara memegang bola bermacam-macam tergantung dari ukuran tangan (jari-jari) pemain (pelempar). Jika tangan pemain tersebut besar dan berjari panjang, dia dapat mempergunakan pegangan dengan dua jari (seperti gambar A dan B). Sebaliknya bila tangannya kecil dan jarinya pendek-pendek, dia dapat mempergunakan pegangan tiga jari atau empat jari. Pegangan semacam ini biasanya digunakan oleh pemain putri (gambar C). Antara jari yang satu dengan jari yang lain dipakai untuk memegang bola harus diregangkan agar dapat mengontrol jalannya bola dan memperoleh kekuatan lemparan.



b. Menangkap dan melempar

1) Teknik melempar bola

Macam-macam bentuk lemparan



- Teknik lemparan dengan ayunan atas (*overhand throw*)
- Teknik lemparan dengan ayunan samping (*side arm throw*)
- Teknik lemparan bawah (*underhand throw*)
- Teknik lemparan dengan lecutan tangan

2) Teknik menangkap bola

Macam-macam teknik menangkap



- a) Teknik menangkap bola yang bergulir di tanah (*ground-ball*)
 - b) Teknik menangkap bola yang melambung (*fly-ball*)
 - c) Teknik menangkap bola lurus (*straight-ball*)
- 3) *Teknik pemain pitcher*
Pitcher adalah seorang *fielder* yang bertugas melambung bola. Di dalam permainan softball, *pitcher* merupakan salah satu posisi yang sangat sukar. Seorang *pitcher* tidak hanya dituntut dengan tugas-tugas yang banyak memeras tenaga saja, tetapi juga selalu menggunakan pikirannya dalam menghadapi situasi permainan, baik situasi bertahan maupun menyerang. Teknik dasar gerakan *pitcher* seperti terlihat pada gambar berikut ini.
- 4) *Teknik pemain catcher*
Catcher adalah pemain jaga yang posisi berada di belakang *home plate*. Dia bertugas menangkap bola yang dilemparkan *pitcher* ke arah pemukul. Terutama bila bola tersebut tidak dipukul atau gagal dipukul atau terjadi *foul strike*. Bola-bola semacam itu harus dia kuasai dengan baik dan secara langsung, terutama bila ada pelari-pelari di *base* berikutnya dengan mudah.
- 5) *Teknik memukul bola (batting)*
 Macam-macam teknik memukul bola dengan ayunan



Teknik memukul bola dengan ayunan



Teknik memukul bola tanpa ayunan

Memukul dalam permainan softball ada dua macam, yaitu :

- a) Memukul bola dengan ayunan penuh (*swing*)
- b) Memukul bola tanpa ayunan (*bunting*)

Kedua cara tersebut sama-sama mempunyai kelemahan dan kelebihan. Mengenai kapan atau saat apa teknik-teknik tersebut dipergunakan untuk menyerang lawan, hal itu tergantung dari situasi dan kondisi pada waktu itu.

Tujuan memukul dalam permainan softball sebagai berikut.

- a) Mencapai *base* di depannya dengan selamat.
- b) Menciptakan nilai.
- c) Memajukan pelari di depannya.

Di dalam memukul bola, ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan oleh seorang pemain, yaitu :

- a) *Grip* atau cara memegang tongkat pemukul
- b) *stance* atau cara berdirinya.
- c) *Stride* atau cara menggeserkan/melangkahkan kaki kedepan
- d) *Swing* atau cara mengayunkan tongkat pemukul
- e) *Follow-through* atau gerak lanjutan si pemukul (*batter*).

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Satuan Pendidikan	: SMA N 1 PAKEM
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Tema/Topik	: Senam Lantai
Pertemuan ke	: 1
Waktu	: 3 Jpl (1 x pertemuan)
Guru Pembimbing	: Karyawam Setyotomo
Penyusun	: Sarjuni

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

1. KD dari KI-1

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

2. KD dari KI-2

- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.4 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

3. KD dari KI-3

- 3.2 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

4. KD dari KI-4

- 4.2 Mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Membiasakan diri berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.

2. Menunjukkan sikap tanggung jawab terhadap keselamatan diri sendiri dan orang lain.
3. Menunjukkan sikap kerja keras
4. Menunjukkan sikap berbagi dengan teman dalam penggunaan alat.
5. Menunjukkan sikap disiplin
6. Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai melalui gerakan lompat harimau dan lompat kangkang.
7. Mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai gerakan lompat harimau dan lompat kangkang.

D. Tujuan Pembelajaran Pencapaian Kompetensi

Setelah mengikuti pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat :

1. Terbiasa berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
2. Menjaga keselamatan diri sendiri dalam melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh
3. Menunjukkan sikap kerja keras dengan mengulang gerakan hingga benar.
4. Menunjukkan sikap berbagi dengan memberi kesempatan teman yang lain menggunakan alat.
5. Menunjukkan sikap disiplin dengan tidak terlambat masuk kelas
6. Mengerti teknik rangkaian gerakan lompat harimau
7. Mengerti teknik rangkaian gerakan lompat kangkang
8. Melakukan teknik rangkaian gerakan lompat harimau sebanyak 3 kali
9. Melakukan teknik rangkaian gerakan lompat kangkang sebanyak 3 kali

E. Materi Pokok

- Teknik rangkaian gerakan lompat harimau
- Teknik rangkaian gerakan lompat kangkang

F. Kegiatan Pembelajaran

A. Pendahuluan

Waktu : 30 menit

- Berbaris
Tidak menghadap matahari
XXXX
XXXX
O
- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi
Penyampaian materi pembelajaran hari ini yaitu lompat harimau dan lompat kangkang. Menanyakan apakah pernah mendapatkan materi senam lantai.
- Pemanasan
“Kejar Jongkok”
Cara bermain:

Empat anak yang jadi mengejar teman-teman. Jika tidak ingin jadi, sebelum disentuh atau ketangkap maka harus jongkok dulu, boleh berdiri ketika sudah disentuh oleh teman yang berlari atau tidak jongkok.

Jika tersentuh oleh teman yang jadi sebelum jongkok, maka jadi mengejar. Orang yang jadi diberi tanda pembeda dengan yang lain.

Melakukan pemanasan dinamis dimulai dari menengok, mematahkan leher kemudian melakukan gerakan ayun tangan.

Melakukan peregangan statis

- Peregangan statis 8 kali hitungan, hitung bergantian dari paling pojok depan.
- Berdiri tegak kedua tangan ditaruh dibawah dahi kemudian tarik keatas sampai kepala menghadap keatas
- Kepala menunduk dengan kedua tangan di taruh diatas kepala kemudian ditekan kebawah
- Kepala menoleh kesamping kiri kemudian telapak tangan kanan menekan dagu dan sebaliknya
- Mematahkan leher kearah kanan/kiri dan tangan kiri diatas kepala menarik dengan telapak tangan secara perlahan
- Lengan kanan menyelinap di depan dada, kemudian tangan kiri menekan lengan kanan yang lurus didepan dada sampai otot bahu terasa tertarik dan sebaliknya juga
- Lengan kanan ditekuk kebelakang kepala kemudian tangan kiri menyentuh siku dan ditarik hingga otot bahu terasa tertarik dan sebaliknya
- Jari-jari tangan saling menganyam, dilurus keatas kaki jinjit
- Liyukkan badan kekanan dan kekiri
- Liyukkan badan kedepan tangan berusaha menyentuh lantai.
- Dorong pinggul kedepan
- Posisi kuda-kuda kedua tangan memegang kedua lutut sambil menekan, selanjutnya badan serong kekanan dan kiri
- Berdiri, kaki dibuka selebar mungkin, tangan memegang pergelangan kaki, badan dibungkukan
- Posisi kaki masih membuka, cium lutut kanan dan kiri secara bergantian
- Tangan lurus kelantai diikuti dengan mendorong badan kedepan.
- Duduk kaki dibuka, badan dibungkukan berusaha mencium lantai, tangan lurus kedepan.
- Masih posisi kaki membuka, cium lutut kanan dan kiri secara bergantian.
- Kaki diluruskan kedepan, cium lutut.
- Duduk jongkok, tangan menumpu diantara kedua kaki, berusaha untuk mengangkat badan.

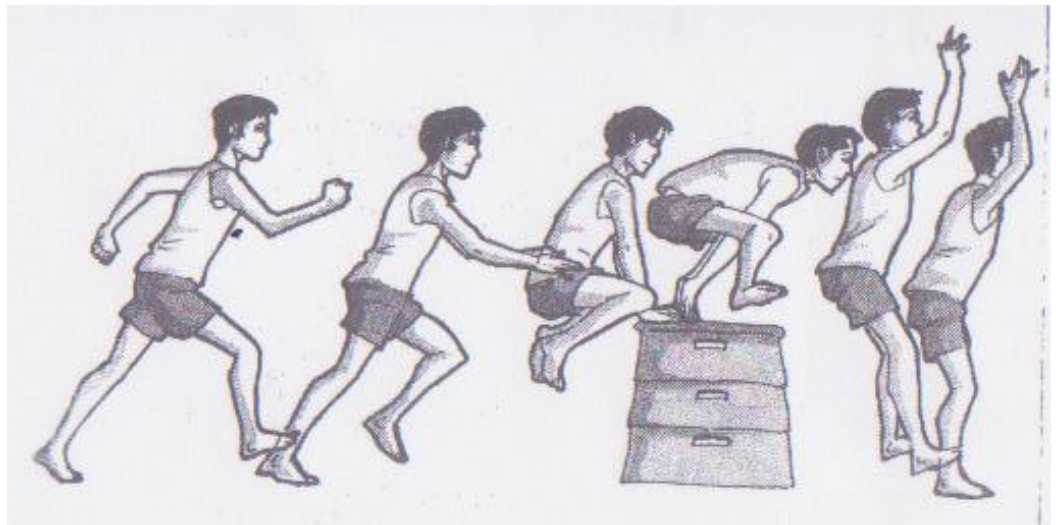
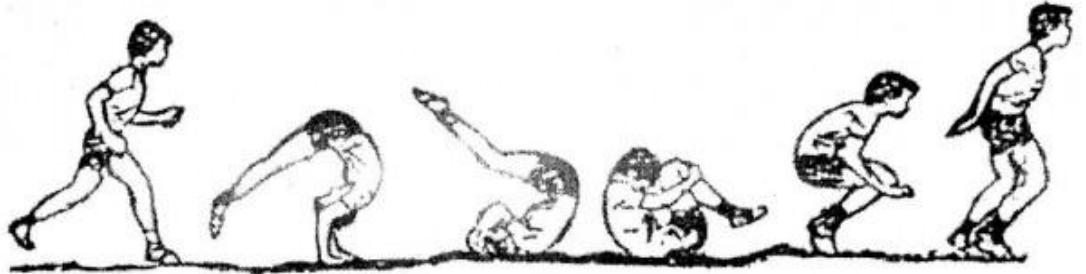
- Tidur terlentang, kedua kaki didorong kebelakang atas, tangan berusaha mendorong.

B. Kegiatan Inti

Waktu : 90 menit

1. Mengamati

Guru melakukan rangkaian gerakan lompat harimau dan lompat kangkang. Peserta didik diminta untuk mengamati.

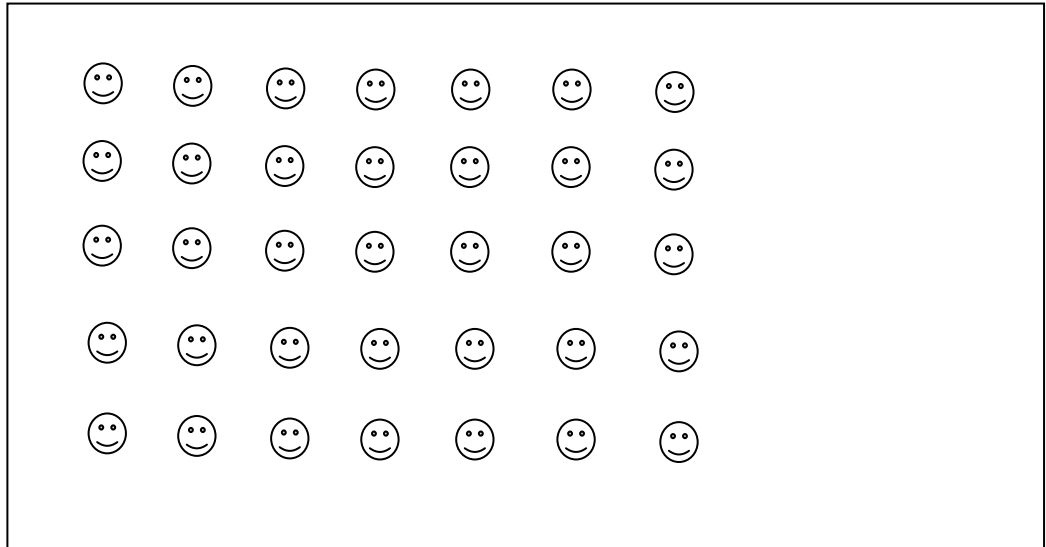


2. Menanya

Setelah guru memberikan contoh gerakan dan peserta didik mengamati gerakan, jika ada yang belum dipahami oleh peserta didik dapat menanyakan kepada Guru. Sebelum guru menjawab, guru menanyakan kepada peserta didik, apakah ada yang bisa menjawab pertanyaan dari temannya.

3. Mencoba

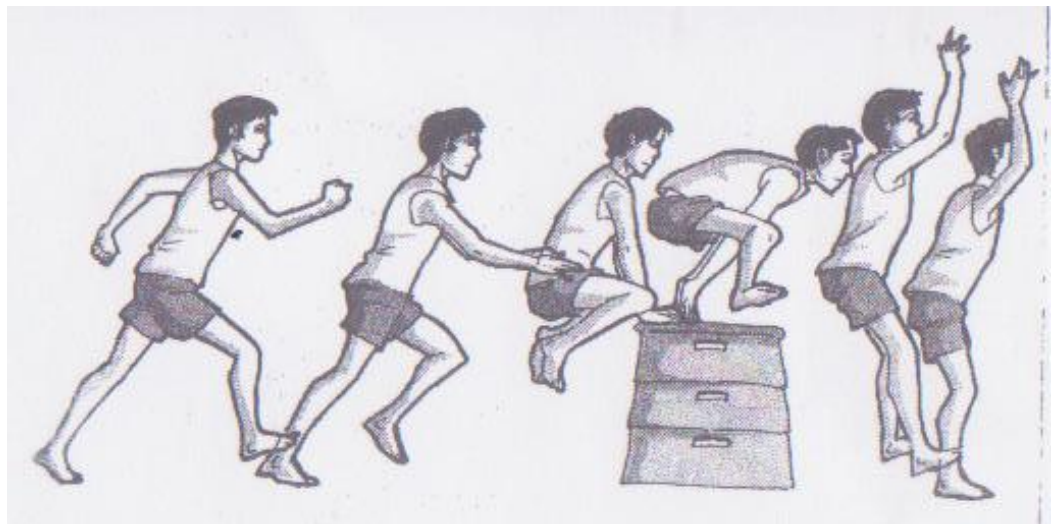
Dari apa yang telah peserta didik amati, peserta didik mencoba. Sebelum mencoba ke peti lompat, terlebih dahulu dengan bantuan teman. Peserta didik baris berbanjar, putra dua banjar putri 3 banjar. Mengambil jarak dengan antara dua lengan. Balik kanan, semua menunduk, dagu ditempelkan ke dada. Orang paling belakang lompat diatas teman yang menunduk sampai keorang paling depan. Gerakan dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan untuk setiap orang.



Untuk lompat harimau melakukan guling depan diatas matras, bergantian sesuai dengan presensi.

4. Mengasosiasi

Lompat kangkang.



Awalan

- Mengambil jarak untuk lari pendahuluan jarak sekitar 5-10 m (secukupnya)
- Berlari dengan langkah yang pasti,
- Tentukan jarak tumpuan, saat menumpu menggunakan dua kaki bersamaan
- Saat menumpu, kaki posisi akan melakukan tolakan

Pelaksanaan

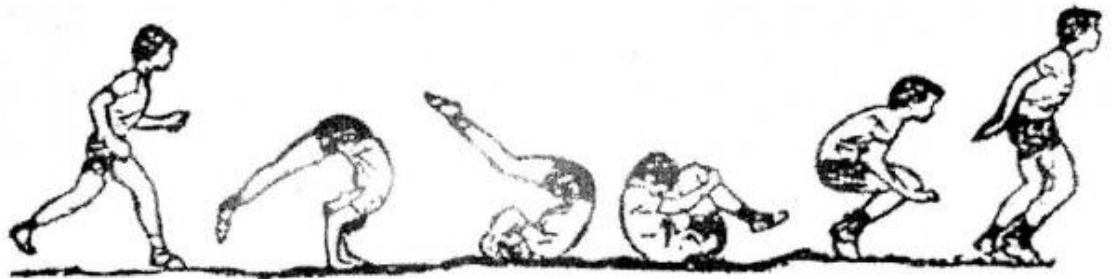
- Melakukan tolakan, dan mengayunkan tangan kedepan untuk menumpu pada peti lompat.
- Saat tangan menumpu pada peti lompat, badan merupakan satu garis lurus.
- Tekuk panggul dan buka kaki selebar mungkin. Tolakan tangan kuat-kuat pada peti.
- Angkat dada dan lewatkan kedua kaki dari peti.

- Setelah kaki melewati peti, luruskan badan dan angkat badan kedepan.

Akhiran

- Mendarat dengan kedua kaki bersamaan
- Lutut sedikit ditekuk
- Tangan diangkat keatas

Lompat Harimau



Awalan

- Mengambil jarak dari halangan lompatan, untuk lari pendahuluan jarak secukupnya sesuai dengan kemampuan masing-masing.
- Berlari dengan langkah yang pasti
- Tentukan titik tumpuan dan menumpu dengan kedua kaki bersamaan.

Pelaksanaan

- Menumpu dengan kedua kaki bersamaan sejajr, lutut sedikit ditekuk untuk memberikan tolakan
- Melompat kedepan atas, saat melayang kedua lengan lurus kedepan
- Kedua tangan mendarat menyentuh matras terlebih dahulu.
- Saat kedua tangan mendarat, kepala mununduk kedada, dagu menempel dada antara kedua tangan
- Bahu dan tengkuk menyentuh matras
- Lipat kedua kaki, mengguling kedepan.

Akhiran

- Mengguling kedepan, tangan memegang kaki
- Jongkok tangan memegang kaki,
- Berdiri, tangan diayun kedepan dan diangkat keatas.

Peserta didik berlatih melompat diatas peti, satu persatu sesuai dengan presensi. Melakukan lompat kangkang, dilanjut lompat harimau melakukan rangkain gerakan latihan. Latihan 1, 2, 3, dan 4. Saat peserta didik melakukan gerakan sambil guru mengamati gerakan peserta didik, jika ada yang perlu diberi penjelasan, guru memberikan penjelasan. Guru juga memberikan semangat kepada peserta didik, agar dapat melakukan gerakan dengan keberanian.

1. Mengkomunikasikan

Masing-masing anak mencoba sebanyak tiga kali, sambil guru memberi checklist pada rubrik penilaian.

C. Penutup

a. Pendinginan

x x x x

x x x x

x x x x

o

- Guru memimpin pendinginan dengan permainan “Ikuti Kata Saya”
Cara bermainnya adalah sebagai berikut
Membuat lingkaran besar dan saling bergandengan tangan. Guru ikut didalam lingkaran.
Ada 4 kata kunci yaitu geser kekanan, geser kekiri, lompat kedepan, lompat kebelakang. Setiap kali guru mengucapkan salah satu kata kunci tersebut, maka peserta didik harus melakukan gerakan sesuai dengan yang diucapkan oleh guru, sambil melakukan gerakan juga mengucapkan kata kunci yang diucapkan guru.
Tahap selanjutnya, kata kunci tetap sama. Namun saat melakukan gerakan berkebalikan dengan apa yang diucapkan oleh guru, namun saat melakukan gerakan kata kunci yang diucapkan sesuai yang dikatan oleh guru. Contoh guru berkata “geser kekanan”, maka peserta didik melakukan gerakan geser kekiri namun peserta didik mengucapkannya “geser kekanan”
- b. Melakukan refleksi dan evaluasi
Guru memberi tahu kesalahan yang sering dilakukan oleh peserta didik ketika melakukan gerakan.
- c. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran
Dari pembelajaran yang kita laksanakan tadi dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam rangkaian gerakan lompat harimau dan lompat kangkang tumpuan sangatlah penting.
- d. Memberikan penugasan
Menulis kesalahan dilakukan dalam melakukan rangkaian gerakan, kemudian bagaimana gerakan yang seharusnya dilakukan
- e. Berdiri baris, berhitung, doa penutup

D. Strategi Pembelajaran

1. Pendekatan : saintifik (*scientific*)
2. Metode : komando dan demonstrasi
3. Sumber : Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk kelas XII*. Jakarta: Erlangga
4. Media/Alat : peti lompat 4 tingkat, matras 2

E. Penilaian

1. Penilaian spiritual yaitu dengan memberikan checklist pada rubrik penilaian

2. Penilaian sikap pada saat :
 - a. Proses pembelajaran
 - b. Memberikan checklist pada rubrik penilaian dimana ada 4 rentang penilaian yaitu 1, 2, 3, 4.
 - c. Nilai 4 jika 4 sikap Menjaga keselamatan diri sendiri dalam melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh, menunjukkan sikap kerja keras dengan mengulang gerakan hingga benar, menunjukkan sikap berbagi dengan memberi kesempatan teman yang lain menggunakan alat, menunjukkan sikap disiplin dengan tidak terlambat masuk kelas muncul saat proses pembelajaran.
 - d. Jika salah satu sikap tidak muncul maka nilai berkurang satu begitu seterusnya.
3. Penilaian kognitif dengan pemberian tugas. Tugas yang dikumpulkan dilakukan penilaian dengan rentang nilai 1 – 4.
 - a. Nilai 4 jika dapat menuliskan kesalahan yang dilakukan saat melakukan rangkaian gerakan. Awalan, pelaksanaan, akhiran dan memberikan koreksi gerakan yang seharusnya dilakukan.
 - b. Jika tidak menuliskan salah satu point berkurang satu.
4. Penilaian psikomotor, pada saat melakukan rangkaian gerakan lompat kangkang dan lompat harimau.

Lompat Kangkang

- a. Awalan, rentang nilai 1 – 4. Mendapatkan nilai 4 jika Berlari dengan langkah yang pasti, saat menumpu menggunakan dua kaki bersamaan, lutut sedikit ditekuk, tangan diayun kebelakang.
Jika tidak melakukan salah satu nilai berkurang satu.
- b. Pelaksanaan, rentang nilai 1- 4. Nilai 4 jika melakukan tolakan dan mengayunkan tangan kedepan untuk menumpu pada peti lompat. menekuk panggul dan membuka kaki selebar mungkin. Angkat dada dan lewatkan kedua kaki dari peti. Kaki melewati peti lompat.
Jika tidak melakukan salah satu point berkurang satu.
- c. Akhiran, nilai 1 – 4. Mendapatkan nilai 4 apabila mendarat dengan kedua kaki bersamaan, lutut sedikit ditekuk, tangan diangkat kedepan atas, badan tidak gerak-gerak tetap tenang.
Apabila tidak melakukan salah satu point berkurang satu.

Lompat Harimau

- a. Awalan, rentang nilai 1 – 4. Mendapatkan nilai 4 jika Berlari dengan langkah yang pasti, saat menumpu menggunakan dua kaki bersamaan, lutut sedikit ditekuk, tangan diayun kebelakang.
Jika tidak melakukan salah satu nilai berkurang satu.
- b. Pelaksanaan, rentang nilai 1- 4. Nilai 4 jika
 1. melakukan tolakan melompat kedepan atas saat melayang kedua lengan lurus kedepan.
 2. Kedua tangan mendarat menyentuh matras terlebih dahulu.
 3. Saat kedua tangan mendarat, kepala mununduk kedada, dagu menempel dada antara kedua tangan.
 4. Bahu dan tengkuk menyentuh matras lipat kedua kaki, mengguling kedepan.
 Jika tidak menuliskan salah satu point berkurang satu.

- c. Akhiran, nilai 1 – 4. Mendapatkan nilai 4 apabila mengguling kedepan, saat mengguling tangan memegang kaki, jongkok tangan memegang pergelangan kaki, berdiri tangan diayun kedepan atas. Point akan berkurang setiap tidak melakukan salah satu gerakan.

Lompat kangkang (straddle vault)

Lompat kangkang ada dua macam:

- a. lompat kangkang dengan panggul ditekuk/menyudut (lompatan dengan membuat sikap kangkang tanpa meluruskan badan lebih dahulu).
- b. lompat dengan panggul lurus/lay out (lompat dengan meluruskan badan lebih dahulu sebelum sikap kangkang).

a. Lompat kangkang dengan panggul ditekuk (menyudut)

Dengan cara sebagai berikut:

- angkat panggul tinggi-tinggi
- pada saat tangan menyentuh peti/kuda, panggul ditekuk, kaki dibuka (gerakan ke samping)
- tolakkan tangan, angkat dada, dan kepala ke atas
- setelah kaki melewati kuda/peti luruskan badan/panggul dan rapatkan tungkai sebelum mendarat
- mendarat dengan kedua kaki dan lutut agak ditekuk
- Lompat kangkang dengan panggul ditekuk

Kesalahan yang sering terjadi:

panggul kurang diangkat (tinggi) sehingga tidak berhasil membuat sikap kangkang di atas kuda/peti, lutut bengkok, kepala dan dada tidak terangkat pada saat tangan menyentuh kuda/peti/bat, lengan tidak lurus

Lompat kangkang dengan panggul lurus (lay out)

Dengan cara sebagai berikut:

- sambil mengangkat panggul, ayun tungkai tinggi di atas garis horizon sehingga pada saat tangan bertumpu pada peti, badan merupakan satu garis lurus membuat sudut 20° - 30° dengan garis horizon
- setelah badan lurus, cepat tekuk panggul dan buka kaki. Bersamaan dengan itu tolakkan tangan kuat-kuat pada peti/kuda
- angkat dada dan lewatkan kedua kaki dari peti
- begitu kaki melewati peti/kuda, luruskan badan dan angkat lengan ke depan atas
- mendarat dengan menekuk lutut dan condongkan badan sedikit ke depan (menekuk panggul).

Kesalahan yang sering terjadi:

setelah menolakkan kaki pada papan tolak, tungkai kurang terangkat/tinggi badan kurang lurus, saat tangan bertumpu, kepala terlalu ke depan sehingga lengan, tidak lurus dengan badan, kesalahan yang lainnya sama dengan lompat kangkang menyudut.

Latihan Gerakan Lompat Kangkang

a. Lompat kangkang tumpuan pada pangkal kuda-kuda lompat

Latihan dilakukan dengan melompat kangkang sambil menumpu di pangkal kuda-kuda lompat. Cara melakukan sebagai berikut.

- Awalan lari cepat badan condong kedepan
- Kedua kaki menolak sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan lengan dari belakang bawah ke depan lurus, badan lurus, dan tungkai diceraikan/dipisahkan.

- Saat tangan menyentuh pada bagian pangkal kuda-kuda segera menolak sekuat-kuatnya. Badan melayang di atas kuda-kuda dalam sikap lurus, lengan direntangkan, tungkai lurus diceraikan, dan pandangan kedepan.
- Mendarat dengan ujung kaki mengeper dan lengan direntangkan keatas.

b. lompat kangkang tumpuan pada ujung kuda-kuda lompat

cara melakukan lompat kangkang tumpuan pada ujung kuda-kuda lompat adalah sebagai berikut.

- Awalan lari cepat badan condong kedepan
- Kedua kaki menolak, segera setelah tangan menyentuh pada bagian ujung kuda-kuda, tangan menolak sekuat-kuatnya, tungkai diceraikan dan diayun kearah perut.
- Ayunan lengan melingkar ke belakang atas, badan membusur, melayang, tungkai rapat, dan pandangan kedepan.
- Mendarat dengan ujung kaki mengeper, dan lengan direntangkan keatas.

Loncat Harimau (Tiger Sprong)

Sikap awal rangkaian gerak loncat harimau berguling kedepan

Sikap awal dalam melakukan loncat harimau adalah dengan cara berdiri tegak kemudian mengambil sikap tertentu, jarak pengambilan awalan bisa bervariasi beberapa langkah atau banyak langkah tergantung ketinggian dari penanda yang ada.

Melakukan rangkaian loncat harimau dan berguling ke depan

- Menumpu sikap jongkok, kedua kaki rapat, tumit diangkat
- Kedua tangan dengan siku dibengkokkan di depan badan, kedua telapak tangan dan pandangan menghadap kedepan.
- Bersamaan dengan menolak kedua kaki, melompat ke atas depan, dengan kedua tangan lurus ke depan hingga badan melayang di udara dengan posisi badan dan kaki dalam keadaan lurus.
- Saat telapak tangan menyentuh matras, lipat kepala di antara kedua tangan sehingga pundak menyentuh matras.

Sikap akhir rangkaian gerak loncat harimau dan berguling ke depan

Melakukan pendaratan dari rangkaian gerak ini adalah dengan melakukan gerak guling ke depan sampai dua atau tiga kali, setelah anak-anak melakukan gerak berguling maka akhir dari posisi berguling adalah dengan posisi jongkok, dua kaki menapak dengan sempurna dan kedua tangan lurus ke depan dan badan tidak terjatuh ke samping kanan atau ke samping kiri.

Latihan-latihan loncat harimau

1) Latihan 1

Sikap jongkok, kedua tangan sejajar ke muka setinggi bahu. Tempatkan satu bola di depan siswa, kemudian siswa ditugaskan melompati bola tersebut dengan guling depan. Jarak bola dan ujung kaki 30-40 cm. Lakukan latihan ini berulang-ulang sampai siswa merasakan teknik dasar loncat harimau dengan baik. kalau sudah menguasai latihan diatas, maka jarak bola dijauhkan 50-60 cm dari ujung kaki.

2) Latihan 2

Dengan awalan, guling depan di atas matras tinggi kurang lebih 40 cm. Jarak batas tolak dan peti kurang lebih 60 cm. Kemudian latihan dilanjutkan dengan mengurangi tinggi matras serendah mungkin. Akan tetapi, diisyaratkan daya tolak lompatan yang tinggi dengan sikap kedua lengan direntangkan lurus ke depan pada saat melompat.

3) Latihan 3

Dengan awalan melompati tongkat dengan ketinggian kurang lebih 75 cm diakhiri dengan guling depan di atas peti lompat atau matras yang tinggi kurang lebih 50 cm. Kemudian dilanjutkan dengan menambah ketinggian rintangan dan menjauhkan batas tolak lompatan.

4) Latihan 4

Dengan awalan, melompat tinggi dan jauh ke muka, mendarat dengan guling depan di atas matras tanpa diberi rintangan.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Satuan Pendidikan	: SMA N 1 PAKEM
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Tema/Topik	: Sepak Bola
Pertemuan ke	:. 1
Waktu	: 3 Jpl (1 x pertemuan)
Guru Pembimbing	: Karyawam Setyotomo
Penyusun	: Sarjuni

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

1. KD dari KI-1

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

2. KD dari KI-2

- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

3. KD dari KI-3

- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

4. KD dari KI-4

- 4.11 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Membiasakan diri berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
2. Menunjukkan sikap kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
3. Menunjukkan sikap disiplin

4. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar melalui permainan sepakbola.
5. Mempraktikkan variasi permainan bola besar melalui permainan sepak bola.

D. Tujuan Pembelajaran Pencapaian Kompetensi

Setelah mengikuti pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat :

1. Terbiasa berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
2. Bekerjasama saat bermain sepak bola dengan memberikan operan bola kepada teman
3. Tidak terlambat masuk kelas
4. Menggunakan pakaian olahraga sesuai ketentuan sekolah
5. Mengerti teknik dasar passing dengan bagian samping dalam kaki
6. Mengerti teknik dasar passing dengan sisi kaki bagian luar
7. Mengerti teknik dasar kontrol dengan bagian samping dalam kaki
8. Melakukan teknik dasar passing dengan bagian samping dalam kaki
9. Melakukan teknik dasar passing dengan sisi kaki bagian luar
10. Melakukan teknik dasar kontrol dengan bagian samping dalam kaki

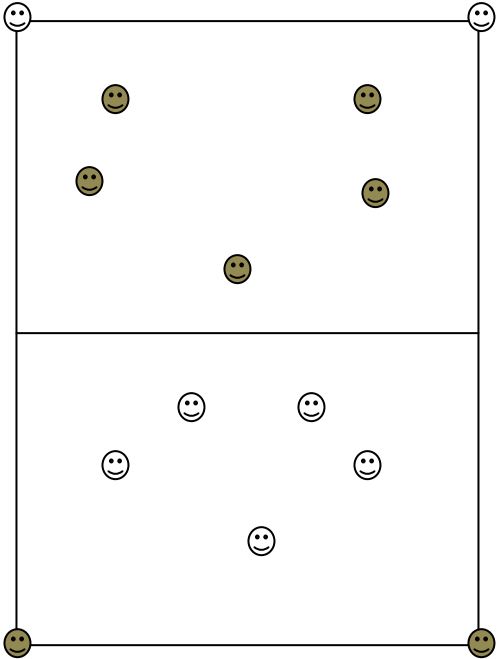
E. Materi Pokok

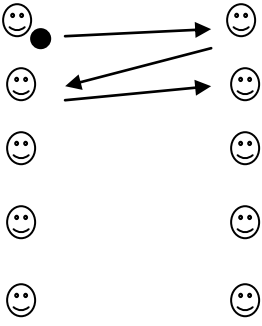
- Teknik dasar passing dengan bagian samping dalam kaki
- Teknik dasar passing dengan sisi kaki bagian luar
- Teknik dasar kontrol dengan bagian samping dalam kaki

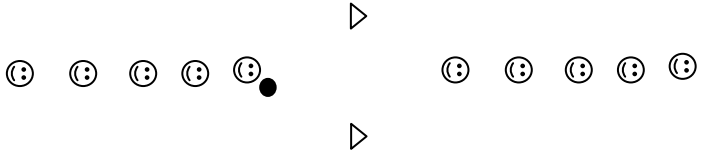
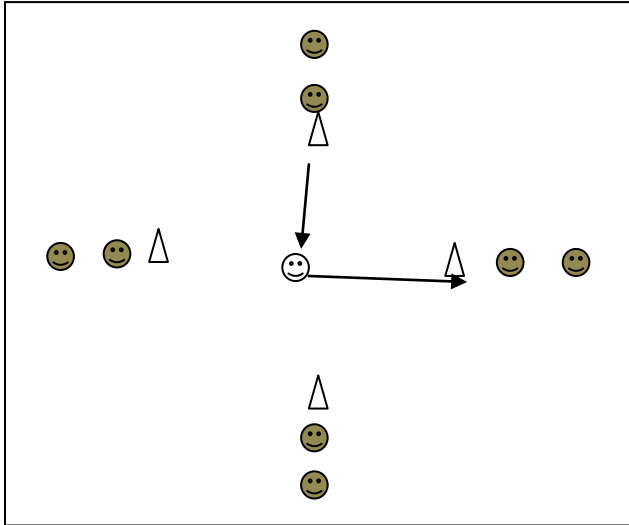
F. Kegiatan Pembelajaran

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
1	<p>Pendahuluan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berbaris Tidak menghadap matahari XXXX XXXX O • Berdoa, • Presensi, • Apersepsi Disini yang pecinta sepak bola tentunya tahu tentang Xavi Hernandez gelandang Spanyol dan Fc Barcelona. kira-kira apa kelebihan dari Xavi? Baik hari ini kita akan belajar tentang passing dan kontrol dalam sepak bola, khususnya menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar. • Pemanasan Kelas dibagi menjadi 3 kelompok besar. Masing-masing kelompok 10 orang ada satu kelompok yang beranggotakan 11 orang. Didalam kelompok besar dibagi menjadi kelompok 	30 menit	

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
	<p>kecil dengan anggota 2 orang. Didalam kelompok kecil ada yang menjadi tikus dan ada yang menjadi kucing.</p> <p>Cara bermain yaitu ;</p> <p>Kucing mengejar tikus, ketika tikus hinggap didepan salah satu kelompok maka orang yang paling belakang dalam kelompok menjadi tikus.</p> <p>Saat tikus tertangkap, tikus berganti menjadi kucing, dan kucing yang menangkap hinggap disalah satu kelompok.</p> <p>Orang belakang didalam kelompok menjadi tikus.</p> <div data-bbox="444 747 1104 1223" data-label="Image"> <p>The diagram shows a rectangular area with several smiley faces and triangles. There are 10 smiley faces: 7 yellow, 1 blue, and 2 green. There are 5 white triangles. The smiley faces are arranged in a somewhat circular pattern, with the blue one in the center. The triangles are placed around the perimeter and in the center, representing obstacles or starting positions for the 'mouse' and 'cat' roles.</p> </div> <p>Pembunuh Ayam Kelas dibagi menjadi dua kelompok putra dan putri. Lapangan ukuran 10x10. 1 orang siswa menjadi pembunuh yang berada di luar lapangan dan siswa lainnya menjadi ayam yang berada di dalam lapangan. Si pembunuh bertugas untuk mematikan ayam dengan cara melempari ayam dengan bola dengan catatan tidak boleh masuk ke lapangan dan hanya diperbolehkan memutar lapangan dengan batas menginjak garis lapangan. Bagi ayam yang terkena lemparan maka si ayam dianggap mati dan harus bergabung dengan pembunuh untuk ikut menjadi pembunuh. Sasaran lemparan yaitu perut ke bawah, jika lemparan mengenai perut ke atas maka ayam dianggap tidak mati. Demikian seterusnya seperti itu sampai ayam habis terbunuh.</p>		
2	<p>KegiatanInti:</p> <p>a. MENGAMATI Guru memanggil dua orang siswa untuk melakukan kontrol dan passing. Peserta didik yang lain diminta untuk mengamati passing dan kontrol yang dilakukan oleh teman yang didepan. Guru juga memberikan contoh passing menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar, serta kontrol dengan kaki bagian dalam.</p> <p>b. MENANYA</p>	85 menit	Tatap Muka

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
	<p>Dari apa yang diamati peserta didik diminta untuk bertanya, jika ada yang ingin ditanyakan. Mulai dari gerakan awalan, perkenaan bola hingga gerakan lanjutan. Guru memberikan pertanyaan yang sekiranya berhubungan dengan materi, untuk merangsang peserta didik bertanya.</p> <p>Menurut kalian passing apa yang teman kalian lakukan? Menggunakan kaki bagian manakah?</p> <p>c. MENCoba</p> <p>Kelas dibagi menjadi kelompok putra dan kelompok putri. Putra melakukan permainan terlebih dahulu.</p> <p>Bermain seperti bermain futsal, perbedaan terletak pada saat mencetak point. Untuk memperoleh point, dilakukan dengan memberikan bola dengan cara dipassing kepada teman yang berada disudut daerah lawan.</p>  <p>d. MENGASOSIASI</p> <p>Peserta didik diminta untuk berkumpul. Guru memberikan penjelasan tentang operan dengan bagian samping dalam kaki dan kontrol dengan bagian samping dalam kaki.</p> <p>Cara melakukan operan</p> <p>Persiapan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdiri menghadap target - Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ketarget tekuk sedikit lutut kaki - Bahu dan pinggul lurus dengan target, tekuk sedikit lutut kaki. - Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang - Tempatkan kaki dalam posisi menyamping - Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan <p>Pelaksanaan</p>		

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
	<ul style="list-style-type: none"> - Tubuh berada diatas bola - Ayunkan kaki yang akan menendang bola ke depan - Jaga jarak agar tetap lurus - Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki <p>Follow-through</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pindahkan berat badan kedepan - Lanjutkan gerakan searah dengan bola - Gerakan akhir berlangsung dengan mulus <p>Dengan kaki utuk awalan sama dengan menggunakan kaki bagian dalam, hanya saja pada saat melakukan perkenaan pada punggung kaki bagian luar.</p> <p>Kontrol dengan kaki bagian dalam</p> <p>Persiapan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bahu dan pinggul lurus dengan bola yang akan datang - Bergeraklah kearah bola - Julurkan kaki yang akan menerima bola untuk menjemputnya - Letakkan kaki dalam posisi menyamping - Jaga kaki agar tetap kuat <p>Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terima bola dengan bagian samping dalam kaki - Tarik kaki untuk menerima benturan <p>Follow-through</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tegakkan kepala dan lihat kelapangan - Dorong bola kearah gerakan selanjutnya. <p>Melakukan latihan passing dan kontrol berpasangan Seperti pada gambar</p> <p>Baris seperti gambar, melakukan passing dan kontrol seperti anak panah pada gambar. jika sudah selesai kemudian kembali lagi.</p> 		

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
	<p>Baris berbanjar, passing melewati antara kun, setelah passing kebelakang berganti dengan teman dibelakangnya.</p>  <p>Membentuk lingkaran, satu orang didalam. Bola dari luar, passing ketengah, tengah kontrol bola, setelah passing berlari ketengah. Orang ditengah passing kepada orang disebelah kiri yang sebelumnya passing, kemudian berlari menuju orang yang dipassing.</p>  <p>e. MENGGOMUNIKASIKAN Bermain dengan peraturan futsal. Timyang kalah menggendong tim yang menang.</p>		
3	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> X X X X X X X X O <p>gerakan</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru memimpin pendinginan dengan permainan bendera kemenangn Cara bermainya adalah sebagai berikut Pertama – tama siswa dibagi menjadi 3 kelompok sama rata dan dibariskan menjadi 3 berbanjar 	20 menit	Penugas anTerstruktur

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
	<ul style="list-style-type: none"> • Baris yang paling depan diberi kata sebanyak 3 kata yang berbeda • Kemudian masing-masing tim berunding untuk menentukan tanda untuk masing-masing kata • Tanda hanya boleh menggunakan sentuhan (misal sentuhan di pundak, punggung dan sebagainya) • Setelah selesai siswa dibariskan kembali • Kemudian berada dibarisan yang paling belakang dan siswa paling belakang menghadap ke guru untuk diberi instruksi • Setelah siswa paling belakang mendapatkan kata apa yang harus diucapkan, segera memberikan tanda kepada siswa depannya • Terus seperti itu sampai paling depan, kemudian siswa paling depan berteriak mengatakan kata tersebut. <p>Diulang sampai yang mendapat 3 kali kemenangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan refleksi dan evaluasi Guru menunjuk salah satu untuk mempraktekkan gerakan. • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran Dari pembelajaran yang kita laksanakan tadi dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam bermain sepak bola passing/operan dan kontrol sangatlah penting agar permainan dapat berjalan dengan baik karena dua hal tersebut merupakan dasar dalam bermain sepak bola. • Memberikan penugasan Membuat artikel tentang teknik dasar sepak bola passing dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki bagian luar, kontrol dengan kaki bagian dalam. Mencari video tentang teknik dasar tersebut kelompok maksimal lima orang, membuat sendiri mendapat nilai lebih. • Berdiri baris, berhitung, doa penutup 		

a. Strategi Pembelajaran

1. Pendekatan : Contextual Teaching and Learning
2. Metode : diskusi informasi
3. Sumber :

Luxbacher, Joseph A.2011.Sepak Bola Edisi Kedua.Jakarta:PT Rajagrafindo Persada

- Media/Alat : Bola sepak

b. Penilaian

1. Penilaian sikap pada saat :
 - a. Permainan
2. Tes :
 - a. Rubrik Penilaian dengan rentang nilai 1-4.
3. Penugasan : Mencari video tentang teknik dasar sepakbola, artikel teknik dasar dalam permainan sepak bola

Lampiran Materi : Sepak Bola

Teknik - Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Menendang (kicking), Menghentikan atau Mengontrol (stoping), Menggiring (dribbling), Menyundul (heading), Merampas (tacling), Lemparan Kedalam (throw – in) dan Menjaga Gawang (Goal Keeping). Dibawah ini akan dijelaskan beberapa teknik Menendang, Menghentikan, dan Menggiring bola dalam permainan Sepakbola.

Menendang (kicking)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbolayang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (passing), dan menembak kearah gawang (shootig at the goal). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu Menendang dengan kaki bagian dalam, Menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki.

Menendang dengan kaki bagian dalam.

Pada umumnya teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis geraknya adalah sebagai berikut :

1. Badan menghadap sasaran di belakang bola.
2. Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm,
3. ujung kaki menghadap sasara, lutut sedikit ditekuk, kaki ditarik kebelakang, dan ayunkan ke depan, setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan Follow throw, (gerakan lanjutan)

Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis geraknya sebagai berikut:

1. posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap kesasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
2. kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap kedalam.
3. kaki ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan

4. Perkenaan bola tepat di punggung kakibagian luar, dan tepat pada tengah – tengah bola
5. Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.

Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau shooting. Analisis gerakanya sebagai berikut :

1. Badan dibelakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, kaki sedikitditekuk.
2. Kaki berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap kedepan / sasaran.
3. Kaki tarik ke belakang dan ayunkan kedepan hingga mengenai bola.
4. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dsan tepat pada tengah – tengah bola.
5. Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan di angkat kearah sasaran.

Menghentikan Bola (Stopping)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Analisis gerakanya sebagai berikut :

1. Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
2. Kaki tumpu mengarah pada boladengan lutut sedikit ditekut
3. Kaki penghenti diangkat sedikit deengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan kedepan segaris dengan datangnya bola
4. Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/mata kaki
5. Kaki penghenti mengikuti arah bola.

Untuk teknik menghentikan bola masih terdapat banyak cara yang dapat dilakukan diantaranya yaitu menggunakan Punggung kaki, Paha, Dada, serta Kepala apabila memungkinkan.

Menggiring Bola

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus – putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Dibawah ini akan di jelaskan mengenai posisi tubuh saat menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam :

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.
3. Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir kedepan.
4. Bola bergulir harus selalu dekatdengan kaki agar bola dapat dikuasai
5. Pada waktu menggiring bolakedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola
6. Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi kelapangan.

Sumber :

<http://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2012/05/teknik-dasar-permainan-sepak-bola.html>

<http://azharbtf.blogspot.com/2012/09/teknik-teknik-dasar-permainan-sepakkbola.html>

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Satuan Pendidikan	: SMA N 1 PAKEM
Kelas/Semester	: XI / 1 (Ganjil)
Tema/Topik	: Sepak Bola
Pertemuan ke	:. 1
Waktu	: 3 Jpl (1 x pertemuan)
Guru Pembimbing	: Karyawam Setyotomo
Penyusun	: Sarjuni

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

1. KD dari KI-1

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

2. KD dari KI-2

- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

3. KD dari KI-3

- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

4. KD dari KI-4

- 4.11 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Membiasakan diri berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
2. Menunjukkan sikap kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
3. Menunjukkan sikap disiplin

4. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar melalui permainan bola basket.
5. Mempraktikkan variasi permainan bola besar melalui permainan bola basket.

D. Tujuan Pembelajaran Pencapaian Kompetensi

Setelah mengikuti pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat :

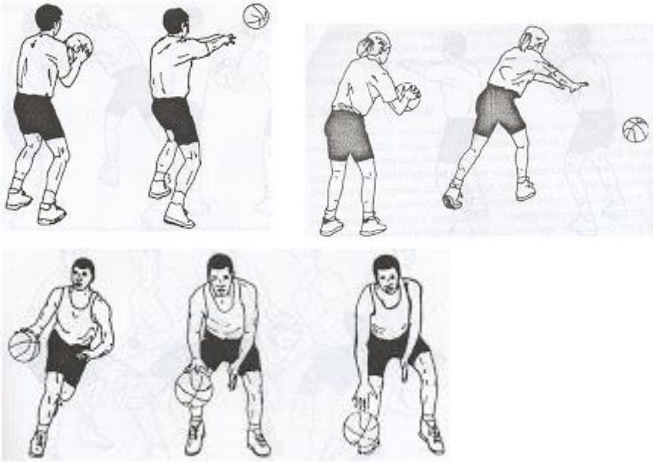
1. Terbiasa berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
2. Bekerjasama saat bermain bola basket dengan memberikan operan bola kepada teman
3. Tidak terlambat masuk kelas
4. Menggunakan pakaian olahraga sesuai ketentuan sekolah
5. Mengerti teknik dasar passing chest pass
6. Mengerti teknik dasar passing bounce pass
7. Mengerti teknik dasar passing over head pass
8. Mengerti teknik dasar dribbling
9. Melakukan teknik dasar passing chest pass sebanyak 4 kali
10. Melakukan teknik dasar passing bounce pass sebanyak 4 kali
11. Melakukan teknik dasar passing over head pass sebanyak 4 kali
12. Melakukan teknik dasar dribbling melewati kun sebanyak 5 kali

E. Materi Pokok

- Teknik dasar passing chest pass
- Teknik dasar passing bounce pass
- Teknik dasar passing over head pass
- Teknik dasar dribbling

F. Kegiatan Pembelajaran

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
1	<p>Pendahuluan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berbaris Tidak menghadap matahari XXXX XXXX O • Berdoa, • Presensi, • Apersepsi Menyampaikan tujuan pembelajaran, dan menanyakan apakah pernah bermain bola basket. • Pemanasan Pemanasan dengan pendekatan bermain Meet me in the middle. Cara bermainnya: Tiap satu tim terdiri dari satu pasang dan menentukan siapa nomer 1 dan nomer 2. 	30 menit	

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Ketertarikan
	<p>Kemudian semua peserta yang bernomor 1 berada di belakang garis ujung, dan yang bernomor 2 di belakang garis ujung lapangan basket satunya. Kemudian guru memberi aba-aba. Misal “tepuk dua tangan” keudian “GO!” maka siswa berlari menuju ketengah lapangan dan melakukan tepuk dua tangan dengan pasangannya. Aba-aba dapat divariasi seperti tepuk tangan kanan kiri kaki kanan kiri push up dan sebagainya. Semakin lama semakin kompleks.</p> <p style="text-align: center;">😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊</p> <div style="border: 1px solid black; width: 470px; height: 140px; margin: 0 auto;"></div> <p style="text-align: center;">😞 😞 😞 😞 😞 😞 😞</p>		
2	<p>KegiatanInti:</p> <p>a. MENGAMATI</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru mendemonstrasikan gerakan chest pass, bounce pass, over head pass dan dribbling dengan bantuan beberapa peserta didik. <div style="text-align: center;">  </div> <p>Peserta didik mengamati gerakan yang di lakukan oleh guru</p> <p>b. MENANYA</p> <p>Dari apa yang diamati peserta didik diminta untuk bertanya, jika ada yang ingin ditanyakan. Mulai dari gerakan cara memegang bola, pelaksanaan dan gerakan akhiran. Guru memberikan pertanyaan yang sekiranya berhubungan dengan materi, untuk merangsang peserta didik bertanya. Menurut kalian bagaimana posisi kaki yang baik untuk</p>	85 menit	Tatap Muka

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
	<p>passing dan dribbling? Kira-kira passing jenis mana yang digunakan jika berdekatan?</p> <p>c. MENCOBA</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Siswa di bagi menjadi dua atau empat kelompok (maksimal 8 anak) ❖ Setiap kelompok akan di pertandingkan ❖ Lalu melakukan permainan passing bola basket estafet ❖ Seluruh siswa wajib melakukan passing minimal 10 kali melewati garis tengah ❖ Siswa yang telah melakukan lalu bergantian menjadi barisan paling belakang ❖ Passing menggunakan chest pass, bounce pass atau over head pass ❖ Dribbling 5 kali kemudian passing sebrangkan ke teman depannya <div data-bbox="423 1016 1170 1390" style="text-align: center;"> </div> <p>Keterangan</p> <p>☺ : Tim 1 ☺ : Tim 3 ↔ : Arah Bola ☺ : Tim 2 ☺ : Tim 4</p> <p>d. MENGASOSIASI</p> <p>Setelah peserta didik mencoba, kemudian pendidik mengumpulkan. Pendidik memberikan penjelasan gerakan passing dan dribbling yang benar. Kemudian melakukan latihan passing dan dribbling.</p> <div data-bbox="391 1841 1230 2190" style="text-align: center;"> </div>		

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
	<p>Peserta didik berbaris seperti pada gambar, melakukan passing yang pertama chest pass, bounce pass, over head pass. Dilakukan sebanyak 10 kali masing-masing. Setelah selesai melakukan dribbling melewati teman. Orang paling depan memegang bola kemudian dribbling ke belakang kembali ke depan. Sampai depan passing ke teman di seberang. Dilakukan sebanyak 5 kali.</p> <p>e. MENKOMUNIKASIKAN</p> <p>Bermain dengan peraturan basket yang sesungguhnya. Tim yang kalah menggondong tim yang menang.</p>		
3	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">x x x x <li style="text-align: center;">x x x x <li style="text-align: center;">o <p>gerakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memimpin pendinginan dengan permainan bendera kemenangan • Cara bermainnya adalah sebagai berikut • Pertama – tama siswa dibagi menjadi 3 kelompok sama rata dan dibariskan menjadi 3 berbaris • Baris yang paling depan diberi kata sebanyak 3 kata yang berbeda • Kemudian masing-masing tim berunding untuk menentukan tanda untuk masing-masing kata • Tanda hanya boleh menggunakan sentuhan (misal sentuhan di pundak, punggung dan sebagainya) • Setelah selesai siswa dibariskan kembali • Kemudian berada dibarisan yang paling belakang dan siswa paling belakang menghadap ke guru untuk diberi instruksi • Setelah siswa paling belakang mendapatkan kata apa yang harus diucapkan, segera memberikan tanda kepada siswa depannya 	20 menit	Penugasan Terstruktur

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
	<ul style="list-style-type: none"> • Terus seperti itu sampai paling depan, kemudian siswa paling depan berteriak mengatakan kata tersebut. Diulang sampai yang mendapat 3 kali kemenangan • Melakukan refleksi dan evaluasi Guru menunjuk salah satu untuk mempraktekkan gerakan yang telah dipelajari. • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran Dari pembelajaran yang kita laksanakan tadi dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam bermain bola basket teknik dasar passing dan dribbling sangatlah penting. Karena hal tersebut merupakan dasar dalam bermain. • Memberikan penugasan Yang tertera dalam papan score basket apa saja? Ukuran bola basket yang sesungguhnya? Foul atau pelanggaran dalam permainan bola basket? Waktu pertandingan bola basket berapa? Jumlah wasit dalam pertandingan bola basket? • Berdiri baris, berhitung, doa penutup 		

a. Strategi Pembelajaran

1. Pendekatan : Contextual Teaching and Learning
2. Metode : diskusi informasi
3. Sumber :

Luxbacher, Joseph A.2011..Sepak Bola Edisi Kedua.Jakarta:PT Rajagrafindo Persada

- Media/Alat : Bola Basket, kun

b. Penilaian

1. Penilaian sikap pada saat :

- a. Permainan

2. Tes :

- a. Rubrik Penilaian

- Passing

Mendapatkan point 4 jika, terdapat awalan, tolakan atau lemparan, gerakan lanjutan, dan menerima bola. Jika hilang satu maka point berkurang satu, begitu seterusnya.

- Dribbling

Mendapatkan point 4 jika mampu menggunakan tangan kiri dan kanan, tidak dipukul melainkan didorong, berat badan berada didepan, posisi kaki kuda-kuda. Jika berkurang satu point berkurang satu.

3. Penugasan

- a. Yang tertera dalam papan score basket apa saja?
- b. Ukuran bola basket yang sesungguhnya?
- c. Foul atau pelanggaran dalam permainan bola basket?
- d. Waktu pertandingan bola basket berapa?
- e. Jumlah wasit dalam pertandingan bola basket?

Lampiran Materi : Bola Basket

PASSING



Passing atau operan adalah memberikan bola ke kawan dalam permainan bola basket. Cara memegang bola basket adalah sikap tangan membentuk mangkok besar. Bola berada di antara kedua telapak tangan. Telapak tangan melekat di samping bola agak ke belakang, jari-jari terentang melekat pada bola. Ibu jari terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan. Kedua kaki membentuk kuda-kuda dengan salah satu kaki di depan. Badan sedikit condong ke depan dan lutut rileks.



Dalam menangkap bola harus diperhatikan agar bola berada dalam penguasaan. Bola dijemput telapak tangan dengan jari-jari tangan terentang dan pergelangan tangan rileks. Saat bola masuk di antara kedua telapak tangan, jari tangan segera melekat ke bola dan ditarik ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola. Menangkap bola (catching ball) terdiri dari dua macam cara yaitu menangkap bola di atas kepala dan menangkap bola di depan dada.

Jenis Jenis Passing (**no 1-3 adalah jenis passing standar**).

1. Bounce Pass
2. Chest Pass
3. Overhead Pass

4. Baseball Pass

5. Behind the back pass

1. Bounce Pass

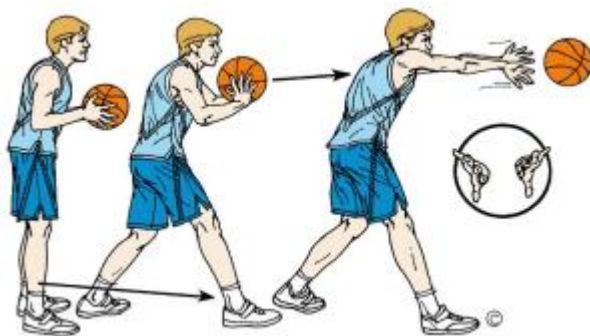


Sesuai namanya bounce artinya memantul, maka bounce pass adalah memberikan bola ke kawan dengan cara dipantulkan ke tanah. Teorinya adalah memantulkan ke tanah dengan titik pantul $\frac{2}{3}$ jarak kita ke target kawan.

Cara melakukan Bounce pass :

1. Metode pelaksanaannya (sikap permulaan) sama dengan operan setinggi dada.
2. Bola dilepaskan atau didorong dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan lawan dengan jarak kira-kira $\frac{1}{3}$ dari penerima.
3. Pandangan mata ke arah bola yang dipantulkan, kemudian ke penerima
4. Bila berhadapan dengan lawan, maka sasaran pantulan bola berada di samping kanan atau kiri lawan.

2. Chest Pass



Chest artinya dada. Chest pass adalah memberikan bola ke kawan dengan cara di passing tepat diarah depan dada. Kelebihan chest pass adalah lebih cepat, lebih kuat untuk mencapai kawan. Cocok untuk team dengan tipe quick passing.

Adapun urutan teknik chest pass adalah sebagai berikut:

1. Cara Memegang Bola,
2. Awalan,
3. Tolakan atau Lemparan,
4. Gerakan Lanjutan,
5. Menerima Bola.

3. Overhead pass

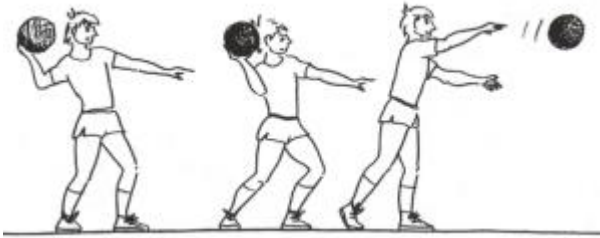


Overhead artinya diatas kepala. Overhead pass adalah memberikan passing ke kawan dengan memegang bola diatas kepala, lalu lemparkan. Overhead pass biasa digunakan pada team dengan tipikal wall center. Maksudnya center maupun pemain dengan badan tinggi yang memiliki matchup lawan yang lebih kecil. Maka overhead pass sangat berguna.

Cara melakukan Overhead pass :

1. Cara memegang bola sama dengan lemparan dari depan dada, hanya saja posisi permulaan bola di atas kepala sedikit di depan dahi dan siku agak ditekuk.
2. Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan yang arahnya agak menyorong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan.
3. Lepasnya bola dari tangan menggunakan jentikan ujung jari tangan.

4. Baseball Pass



Baseball Pass (operan jarak jauh (fast break). Jika dilihat caranya mirip dengan orang melempar bola baseball ataupun bola rugby. Biasanya digunakan untuk long passing dalam fastbreak.

5. Behind the Back Pass



Teknik gerakan behind the back pass merupakan gerakan yang rumit untuk para pemula. Butuh latihan tekun dan berulang-ulang untuk bisa melakukan gerakan ini dengan baik dan benar. Operan ini sekarang sudah menjadi senjata menyerang yang umum. Keunggulan umpan ini yaitu lawan tidak mengetahui sasaran yang ingin dituju.

6. Teknik Drible (Menggiring Bola)



Teknik dasar dribble antara lain:

- Dribble tinggi, dilakukan dengan tujuan untuk menggiring bola sambil berjalan atau berlari, dilakukan saat jauh dari lawan dan sesegera mungkin masuk ke daerah pertahanan lawan.
- Dribble rendah, dilakukan dengan tujuan menghindari lawan yang ingin merebut bola, dilakukan dengan cepat untuk mencari celah agar bisa menerobos pertahanan lawan.

Sumber :

<http://latihan-basket.blogspot.com/2009/09/dasar-dasar-permainan-bola-basket.html>
<http://basket.sportku.com/berita/info/tips-trick/10156-teknik-dasar-dalam-olahraga-basket>

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Satuan Pendidikan	: SMA N 1 PAKEM
Kelas/Semester	: XI / 1 (Ganjil)
Tema/Topik	: Senam Lantai
Pertemuan ke	: 1
Waktu	: 3 Jpl (1 x pertemuan)
Guru Pembimbing	: Karyawam Setyotomo
Penyusun	: Sarjuni

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

1. KD dari KI-1

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

2. KD dari KI-2

- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.4 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

3. KD dari KI-3

- 3.2 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

4. KD dari KI-4

- 4.2 Mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Membiasakan diri berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.

2. Menunjukkan sikap tanggung jawab terhadap keselamatan diri sendiri dan orang lain.
3. Menunjukkan sikap kerja keras
4. Menunjukkan sikap berbagi dengan teman dalam penggunaan alat.
5. Menunjukkan sikap disiplin
6. Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai melalui gerakan lompat harimau dan lompat kangkang.
7. Mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai gerakan lompat harimau dan lompat kangkang.

D. Tujuan Pembelajaran Pencapaian Kompetensi

Setelah mengikuti pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat :

1. Terbiasa berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
2. Menjaga keselamatan diri sendiri dalam melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh
3. Menunjukkan sikap kerja keras dengan mengulang gerakan hingga benar.
4. Menunjukkan sikap berbagi dengan memberi kesempatan teman yang lain menggunakan alat.
5. Menunjukkan sikap disiplin dengan tidak terlambat masuk kelas
6. Mengerti teknik rangkaian gerakan lompat harimau
7. Mengerti teknik rangkaian gerakan lompat kangkang
8. Melakukan teknik rangkaian gerakan lompat harimau sebanyak 3 kali
9. Melakukan teknik rangkaian gerakan lompat kangkang sebanyak 3 kali

E. Materi Pokok

- Teknik rangkaian gerakan lompat harimau
- Teknik rangkaian gerakan lompat kangkang

F. Kegiatan Pembelajaran

A. Pendahuluan

Waktu : 30 menit

- Berbaris
Tidak menghadap matahari
XXXX
XXXX
O
- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi
Penyampaian materi pembelajaran hari ini yaitu lompat harimau dan lompat kangkang. Menanyakan apakah pernah mendapatkan materi senam lantai.
- Pemanasan
“Kejar Jongkok”
Cara bermain:

Empat anak yang jadi mengejar teman-teman. Jika tidak ingin jadi, sebelum disentuh atau ketangkap maka harus jongkok dulu, boleh berdiri ketika sudah disentuh oleh teman yang berlari atau tidak jongkok.

Jika tersentuh oleh teman yang jadi sebelum jongkok, maka jadi mengejar. Orang yang jadi diberi tanda pembeda dengan yang lain.

Melakukan pemanasan dinamis dimulai dari menengok, mematahkan leher kemudian melakukan gerakan ayun tangan.

Melakukan peregangan statis

- Peregangan statis 8 kali hitungan, hitung bergantian dari paling pojok depan.
- Berdiri tegak kedua tangan ditaruh dibawah dahi kemudian tarik keatas sampai kepala menghadap keatas
- Kepala menunduk dengan kedua tangan di taruh diatas kepala kemudian ditekan kebawah
- Kepala menoleh kesamping kiri kemudian telapak tangan kanan menekan dagu dan sebaliknya
- Mematahkan leher kearah kanan/kiri dan tangan kiri diatas kepala menarik dengan telapak tangan secara perlahan
- Lengan kanan menyelinap di depan dada, kemudian tangan kiri menekan lengan kanan yang lurus didepan dada sampai otot bahu terasa tertarik dan sebaliknya juga
- Lengan kanan ditekuk kebelakang kepala kemudian tangan kiri menyentuh siku dan ditarik hingga otot bahu terasa tertarik dan sebaliknya
- Jari-jari tangan saling menganyam, dilurus keatas kaki jinjit
- Liyukkan badan kekanan dan kekiri
- Liyukkan badan kedepan tangan berusaha menyentuh lantai.
- Dorong pinggul kedepan
- Posisi kuda-kuda kedua tangan memegang kedua lutut sambil menekan, selanjutnya badan serong kekanan dan kiri
- Berdiri, kaki dibuka selebar mungkin, tangan memegang pergelangan kaki, badan dibungkukan
- Posisi kaki masih membuka, cium lutut kanan dan kiri secara bergantian
- Tangan lurus kelantai diikuti dengan mendorong badan kedepan.
- Duduk kaki dibuka, badan dibungkukan berusaha mencium lantai, tangan lurus kedepan.
- Masih posisi kaki membuka, cium lutut kanan dan kiri secara bergantian.
- Kaki diluruskan kedepan, cium lutut.
- Duduk jongkok, tangan menumpu diantara kedua kaki, berusaha untuk mengangkat badan.

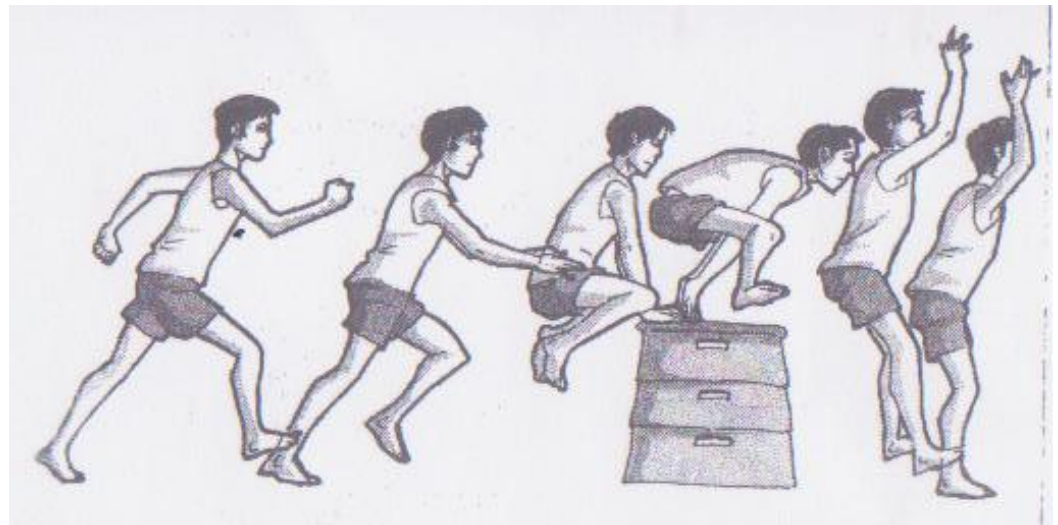
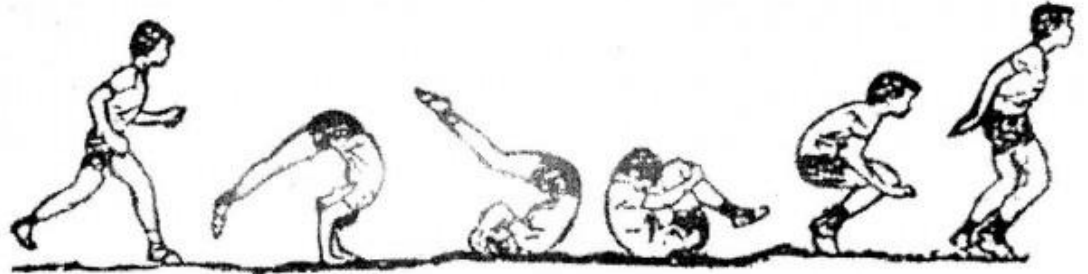
- Tidur terlentang, kedua kaki didorong kebelakang atas, tangan berusaha mendorong.

B. Kegiatan Inti

Waktu : 90 menit

1. Mengamati

Guru melakukan rangkaian gerakan lompat harimau dan lompat kangkang. Peserta didik diminta untuk mengamati.

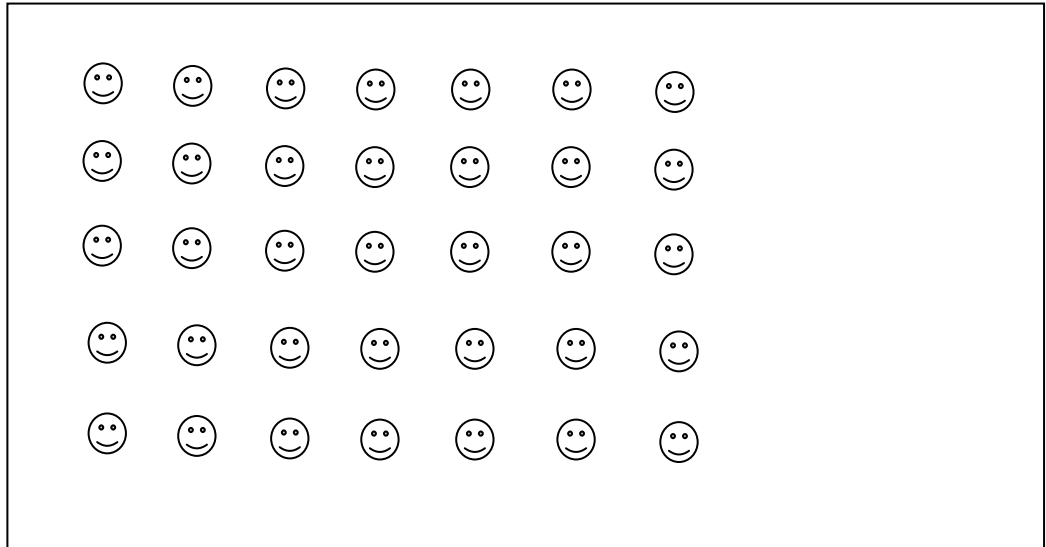


2. Menanya

Setelah guru memberikan contoh gerakan dan peserta didik mengamati gerakan, jika ada yang belum dipahami oleh peserta didik dapat menanyakan kepada Guru. Sebelum guru menjawab, guru menanyakan kepada peserta didik, apakah ada yang bisa menjawab pertanyaan dari temannya.

3. Mencoba

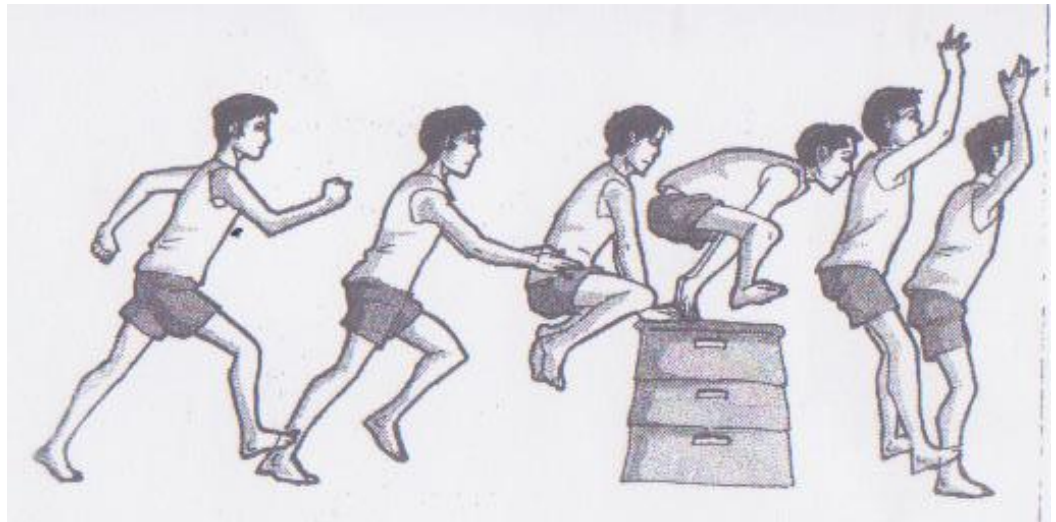
Dari apa yang telah peserta didik amati, peserta didik mencoba. Sebelum mencoba ke peti lompat, terlebih dahulu dengan bantuan teman. Peserta didik baris berbanjar, putra dua banjar putri 3 banjar. Mengambil jarak dengan antara dua lengan. Balik kanan, semua menunduk, dagu ditempelkan ke dada. Orang paling belakang lompat diatas teman yang menunduk sampai keorang paling depan. Gerakan dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan untuk setiap orang.



Untuk lompat harimau melakukan guling depan diatas matras, bergantian sesuai dengan presensi.

4. Mengasosiasi

Lompat kangkang.



Awalan

- Mengambil jarak untuk lari pendahuluan jarak sekitar 5-10 m (secukupnya)
- Berlari dengan langkah yang pasti,
- Tentukan jarak tumpuan, saat menumpu menggunakan dua kaki bersamaan
- Saat menumpu, kaki posisi akan melakukan tolakan

Pelaksanaan

- Melakukan tolakan, dan mengayunkan tangan kedepan untuk menumpu pada peti lompat.
- Saat tangan menumpu pada peti lompat, badan merupakan satu garis lurus.
- Tekuk panggul dan buka kaki selebar mungkin. Tolakan tangan kuat-kuat pada peti.
- Angkat dada dan lewatkan kedua kaki dari peti.

- Setelah kaki melewati peti, luruskan badan dan angkat badan kedepan.

Akhiran

- Mendarat dengan kedua kaki bersamaan
- Lutut sedikit ditekuk
- Tangan diangkat keatas

Lompat Harimau



Awalan

- Mengambil jarak dari halangan lompatan, untuk lari pendahuluan jarak secukupnya sesuai dengan kemampuan masing-masing.
- Berlari dengan langkah yang pasti
- Tentukan titik tumpuan dan menumpu dengan kedua kaki bersamaan.

Pelaksanaan

- Menumpu dengan kedua kaki bersamaan sejajr, lutut sedikit ditekuk untuk memberikan tolakan
- Melompat kedepan atas, saat melayang kedua lengan lurus kedepan
- Kedua tangan mendarat menyentuh matras terlebih dahulu.
- Saat kedua tangan mendarat, kepala mununduk kedada, dagu menempel dada antara kedua tangan
- Bahu dan tengkuk menyentuh matras
- Lipat kedua kaki, mengguling kedepan.

Akhiran

- Mengguling kedepan, tangan memegang kaki
- Jongkok tangan memegang kaki,
- Berdiri, tangan diayun kedepan dan diangkat keatas.

Peserta didik berlatih melompat diatas peti, satu persatu sesuai dengan presensi. Melakukan lompat kangkang, dilanjut lompat harimau melakukan rangkain gerakan latihan. Latihan 1, 2, 3, dan 4. Saat peserta didik melakukan gerakan sambil guru mengamati gerakan peserta didik, jika ada yang perlu diberi penjelasan, guru memberikan penjelasan. Guru juga memberikan semangat kepada peserta didik, agar dapat melakukan gerakan dengan keberanian.

1. Mengkomunikasikan

Masing-masing anak mencoba sebanyak tiga kali, sambil guru memberi checklist pada rubrik penilaian.

C. Penutup

a. Pendinginan

x x x x

x x x x

x x x x

o

- Guru memimpin pendinginan dengan permainan “Ikuti Kata Saya”
Cara bermainnya adalah sebagai berikut
Membuat lingkaran besar dan saling bergandengan tangan. Guru ikut didalam lingkaran.
Ada 4 kata kunci yaitu geser kekanan, geser kekiri, lompat kedepan, lompat kebelakang. Setiap kali guru mengucapkan salah satu kata kunci tersebut, maka peserta didik harus melakukan gerakan sesuai dengan yang diucapkan oleh guru, sambil melakukan gerakan juga mengucapkan kata kunci yang diucapkan guru.
Tahap selanjutnya, kata kunci tetap sama. Namun saat melakukan gerakan berkebalikan dengan apa yang diucapkan oleh guru, namun saat melakukan gerakan kata kunci yang diucapkan sesuai yang dikatan oleh guru. Contoh guru berkata “geser kekanan”, maka peserta didik melakukan gerakan geser kekiri namun peserta didik mengucapkannya “geser kekanan”
- b. Melakukan refleksi dan evaluasi
Guru memberi tahu kesalahan yang sering dilakukan oleh peserta didik ketika melakukan gerakan.
- c. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran
Dari pembelajaran yang kita laksanakan tadi dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam rangkaian gerakan lompat harimau dan lompat kangkang tumpuan sangatlah penting.
- d. Memberikan penugasan
Menulis kesalahan dilakukan dalam melakukan rangkaian gerakan, kemudian bagaimana gerakan yang seharusnya dilakukan
- e. Berdiri baris, berhitung, doa penutup

D. Strategi Pembelajaran

1. Pendekatan : saintifik (*scientific*)
2. Metode : komando dan demonstrasi
3. Sumber : Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk kelas XII*. Jakarta: Erlangga
4. Media/Alat : peti lompat 4 tingkat, matras 2

E. Penilaian

1. Penilaian spiritual yaitu dengan memberikan checklist pada rubrik penilaian

2. Penilaian sikap pada saat :
 - a. Proses pembelajaran
 - b. Memberikan checklist pada rubrik penilaian dimana ada 4 rentang penilaian yaitu 1, 2, 3, 4.
 - c. Nilai 4 jika 4 sikap Menjaga keselamatan diri sendiri dalam melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh, menunjukkan sikap kerja keras dengan mengulang gerakan hingga benar, menunjukkan sikap berbagi dengan memberi kesempatan teman yang lain menggunakan alat, menunjukkan sikap disiplin dengan tidak terlambat masuk kelas muncul saat proses pembelajaran.
 - d. Jika salah satu sikap tidak muncul maka nilai berkurang satu begitu seterusnya.
3. Penilaian kognitif dengan pemberian tugas. Tugas yang dikumpulkan dilakukan penilaian dengan rentang nilai 1 – 4.
 - a. Nilai 4 jika dapat menuliskan kesalahan yang dilakukan saat melakukan rangkaian gerakan. Awalan, pelaksanaan, akhiran dan memberikan koreksi gerakan yang seharusnya dilakukan.
 - b. Jika tidak menuliskan salah satu point berkurang satu.
4. Penilaian psikomotor, pada saat melakukan rangkaian gerakan lompat kangkang dan lompat harimau.

Lompat Kangkang

- a. Awalan, rentang nilai 1 – 4. Mendapatkan nilai 4 jika Berlari dengan langkah yang pasti, saat menumpu menggunakan dua kaki bersamaan, lutut sedikit ditekuk, tangan diayun kebelakang.
Jika tidak melakukan salah satu nilai berkurang satu.
- b. Pelaksanaan, rentang nilai 1- 4. Nilai 4 jika melakukan tolakan dan mengayunkan tangan kedepan untuk menumpu pada peti lompat. menekuk panggul dan membuka kaki selebar mungkin. Angkat dada dan lewatkan kedua kaki dari peti. Kaki melewati peti lompat.
Jika tidak melakukan salah satu point berkurang satu.
- c. Akhiran, nilai 1 – 4. Mendapatkan nilai 4 apabila mendarat dengan kedua kaki bersamaan, lutut sedikit ditekuk, tangan diangkat kedepan atas, badan tidak gerak-gerak tetap tenang.
Apabila tidak melakukan salah satu point berkurang satu.

Lompat Harimau

- a. Awalan, rentang nilai 1 – 4. Mendapatkan nilai 4 jika Berlari dengan langkah yang pasti, saat menumpu menggunakan dua kaki bersamaan, lutut sedikit ditekuk, tangan diayun kebelakang.
Jika tidak melakukan salah satu nilai berkurang satu.
- b. Pelaksanaan, rentang nilai 1- 4. Nilai 4 jika
 1. melakukan tolakan melompat kedepan atas saat melayang kedua lengan lurus kedepan.
 2. Kedua tangan mendarat menyentuh matras terlebih dahulu.
 3. Saat kedua tangan mendarat, kepala mununduk kedada, dagu menempel dada antara kedua tangan.
 4. Bahu dan tengkuk menyentuh matras lipat kedua kaki, mengguling kedepan.
 Jika tidak menuliskan salah satu point berkurang satu.

- c. Akhiran, nilai 1 – 4. Mendapatkan nilai 4 apabila mengguling kedepan, saat mengguling tangan memegang kaki, jongkok tangan memegang pergelangan kaki, berdiri tangan diayun kedepan atas. Point akan berkurang setiap tidak melakukan salah satu gerakan.

Lompat kangkang (straddle vault)

Lompat kangkang ada dua macam:

- a. lompat kangkang dengan panggul ditekuk/menyudut (lompatan dengan membuat sikap kangkang tanpa meluruskan badan lebih dahulu).
- b. lompat dengan panggul lurus/lay out (lompat dengan meluruskan badan lebih dahulu sebelum sikap kangkang).

a. Lompat kangkang dengan panggul ditekuk (menyudut)

Dengan cara sebagai berikut:

- angkat panggul tinggi-tinggi
- pada saat tangan menyentuh peti/kuda, panggul ditekuk, kaki dibuka (gerakan ke samping)
- tolakkan tangan, angkat dada, dan kepala ke atas
- setelah kaki melewati kuda/peti luruskan badan/panggul dan rapatkan tungkai sebelum mendarat
- mendarat dengan kedua kaki dan lutut agak ditekuk
- Lompat kangkang dengan panggul ditekuk

Kesalahan yang sering terjadi:

panggul kurang diangkat (tinggi) sehingga tidak berhasil membuat sikap kangkang di atas kuda/peti, lutut bengkok, kepala dan dada tidak terangkat pada saat tangan menyentuh kuda/peti/bat, lengan tidak lurus

Lompat kangkang dengan panggul lurus (lay out)

Dengan cara sebagai berikut:

- sambil mengangkat panggul, ayun tungkai tinggi di atas garis horizon sehingga pada saat tangan bertumpu pada peti, badan merupakan satu garis lurus membuat sudut 20° - 30° dengan garis horizon
- setelah badan lurus, cepat tekuk panggul dan buka kaki. Bersamaan dengan itu tolakkan tangan kuat-kuat pada peti/kuda
- angkat dada dan lewatkan kedua kaki dari peti
- begitu kaki melewati peti/kuda, luruskan badan dan angkat lengan ke depan atas
- mendarat dengan menekuk lutut dan condongkan badan sedikit ke depan (menekuk panggul).

Kesalahan yang sering terjadi:

setelah menolakkan kaki pada papan tolak, tungkai kurang terangkat/tinggi badan kurang lurus, saat tangan bertumpu, kepala terlalu ke depan sehingga lengan, tidak lurus dengan badan, kesalahan yang lainnya sama dengan lompat kangkang menyudut.

Latihan Gerakan Lompat Kangkang

a. Lompat kangkang tumpuan pada pangkal kuda-kuda lompat

Latihan dilakukan dengan melompat kangkang sambil menumpu di pangkal kuda-kuda lompat. Cara melakukan sebagai berikut.

- Awalan lari cepat badan condong kedepan
- Kedua kaki menolak sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan lengan dari belakang bawah ke depan lurus, badan lurus, dan tungkai diceraikan/dipisahkan.

- Saat tangan menyentuh pada bagian pangkal kuda-kuda segera menolak sekuat-kuatnya. Badan melayang di atas kuda-kuda dalam sikap lurus, lengan direntangkan, tungkai lurus diceraikan, dan pandangan kedepan.
- Mendarat dengan ujung kaki mengeper dan lengan direntangkan keatas.

b. lompat kangkang tumpuan pada ujung kuda-kuda lompat

cara melakukan lompat kangkang tumpuan pada ujung kuda-kuda lompat adalah sebagai berikut.

- Awalan lari cepat badan condong kedepan
- Kedua kaki menolak, segera setelah tangan menyentuh pada bagian ujung kuda-kuda, tangan menolak sekuat-kuatnya, tungkai diceraikan dan diayun kearah perut.
- Ayunan lengan melingkar ke belakang atas, badan membusur, melayang, tungkai rapat, dan pandangan kedepan.
- Mendarat dengan ujung kaki mengeper, dan lengan direntangkan keatas.

Loncat Harimau (Tiger Sprong)

Sikap awal rangkaian gerak loncat harimau berguling kedepan

Sikap awal dalam melakukan loncat harimau adalah dengan cara berdiri tegak kemudian mengambil sikap tertentu, jarak pengambilan awalan bisa bervariasi beberapa langkah atau banyak langkah tergantung ketinggian dari penanda yang ada.

Melakukan rangkaian loncat harimau dan berguling ke depan

- Menumpu sikap jongkok, kedua kaki rapat, tumit diangkat
- Kedua tangan dengan siku dibengkokkan di depan badan, kedua telapak tangan dan pandangan menghadap kedepan.
- Bersamaan dengan menolak kedua kaki, melompat ke atas depan, dengan kedua tangan lurus ke depan hingga badan melayang di udara dengan posisi badan dan kaki dalam keadaan lurus.
- Saat telapak tangan menyentuh matras, lipat kepala di antara kedua tangan sehingga pundak menyentuh matras.

Sikap akhir rangkaian gerak loncat harimau dan berguling ke depan

Melakukan pendaratan dari rangkaian gerak ini adalah dengan melakukan gerak guling ke depan sampai dua atau tiga kali, setelah anak-anak melakukan gerak berguling maka akhir dari posisi berguling adalah dengan posisi jongkok, dua kaki menapak dengan sempurna dan kedua tangan lurus ke depan dan badan tidak terjatuh ke samping kanan atau ke samping kiri.

Latihan-latihan loncat harimau

1) Latihan 1

Sikap jongkok, kedua tangan sejajar ke muka setinggi bahu. Tempatkan satu bola di depan siswa, kemudian siswa ditugaskan melompati bola tersebut dengan guling depan. Jarak bola dan ujung kaki 30-40 cm. Lakukan latihan ini berulang-ulang sampai siswa merasakan teknik dasar loncat harimau dengan baik. kalau sudah menguasai latihan diatas, maka jarak bola dijauhkan 50-60 cm dari ujung kaki.

2) Latihan 2

Dengan awalan, guling depan di atas matras tinggi kurang lebih 40 cm. Jarak batas tolak dan peti kurang lebih 60 cm. Kemudian latihan dilanjutkan dengan mengurangi tinggi matras serendah mungkin. Akan tetapi, diisyaratkan daya tolak lompatan yang tinggi dengan sikap kedua lengan direntangkan lurus ke depan pada saat melompat.

3) Latihan 3

Dengan awalan melompati tongkat dengan ketinggian kurang lebih 75 cm diakhiri dengan guling depan di atas peti lompat atau matras yang tinggi kurang lebih 50 cm. Kemudian dilanjutkan dengan menambah ketinggian rintangan dan menjauhkan batas tolak lompatan.

4) Latihan 4

Dengan awalan, melompat tinggi dan jauh ke muka, mendarat dengan guling depan di atas matras tanpa diberi rintangan.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Satuan Pendidikan	: SMA N 1 PAKEM
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Tema/Topik	: Sepak Bola
Pertemuan ke	:. 1
Waktu	: 3 Jpl (1 x pertemuan)
Guru Pembimbing	: Karyawam Setyotomo
Penyusun	: Sarjuni

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

1. KD dari KI-1

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

2. KD dari KI-2

- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

3. KD dari KI-3

- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

4. KD dari KI-4

- 4.11 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Membiasakan diri berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
2. Menunjukkan sikap kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
3. Menunjukkan sikap disiplin

4. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar melalui permainan sepakbola.
5. Mempraktikkan variasi permainan bola besar melalui permainan sepak bola.

D. Tujuan Pembelajaran Pencapaian Kompetensi

Setelah mengikuti pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat :

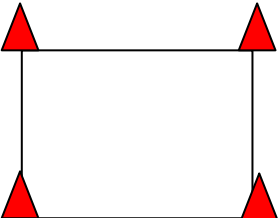
1. Terbiasa berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
2. Bekerjasama saat bermain sepak bola dengan memberikan operan bola kepada teman
3. Tidak terlambat masuk kelas
4. Menggunakan pakaian olahraga sesuai ketentuan sekolah
5. Mengerti teknik dasar passing dengan bagian samping dalam kaki
6. Mengerti teknik dasar passing dengan sisi kaki bagian luar
7. Mengerti teknik dasar kontrol dengan bagian samping dalam kaki
8. Melakukan teknik dasar passing dengan bagian samping dalam kaki
9. Melakukan teknik dasar passing dengan sisi kaki bagian luar
10. Melakukan teknik dasar kontrol dengan bagian samping dalam kaki

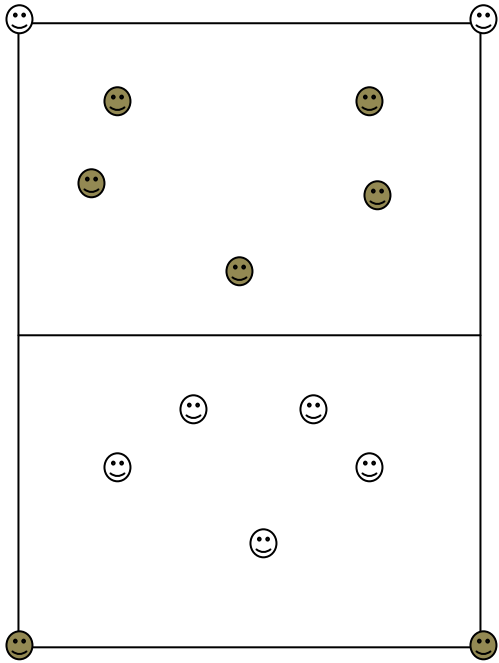
E. Materi Pokok

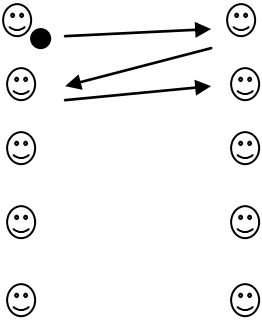
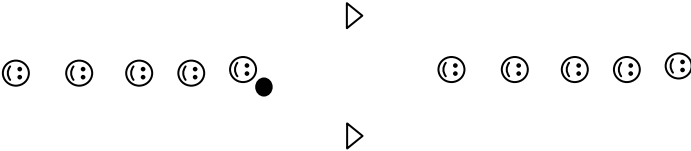
- Teknik dasar passing dengan bagian samping dalam kaki
- Teknik dasar passing dengan sisi kaki bagian luar
- Teknik dasar kontrol dengan bagian samping dalam kaki

F. Kegiatan Pembelajaran

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
1	<p>Pendahuluan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berbaris Tidak menghadap matahari XXXX XXXX o • Berdoa, • Presensi, • Apersepsi Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara : <ol style="list-style-type: none"> a. Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. b. Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang 	30 menit	

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
	<p>akan dipelajari</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan Pemanasan menggunakan bermain. Peserta didik berlari mengelilingi lapangan. Ketika pendidik menyebutkan angka, maka peserta didik harus membuat kelompok sesuai dengan angka yang disebutkan oleh pendidik. Jika ada yang tidak mendapatkan kelompok maka lompat sebanyak 5 kali.  <p>Pendidik membuat persegi dengan kun, yang ditempatkan di beberapa tempat, jumlahnya 6. Setiap mendengar peluit 2 kali, harus berlari menuju dalam kotak dengan setiap kotak maksimal 5 orang, yang tidak mendapatkan kotak hukumannya lompat sebanyak 5 kali.</p>		
2	<p>Kegiatan Inti:</p> <p>a. MENGAMATI Guru memanggil dua orang siswa untuk melakukan kontrol dan passing. Peserta didik yang lain diminta untuk mengamati passing dan kontrol yang dilakukan oleh teman yang didepan. Guru juga memberikan contoh passing menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar, serta kontrol dengan kaki bagian dalam.</p> <p>b. MENANYA Dari apa yang diamati peserta didik diminta untuk bertanya, jika ada yang ingin ditanyakan. Mulai dari gerakan awalan, perkenaan bola hingga gerakan lanjutan. Guru memberikan pertanyaan yang sekiranya berhubungan dengan materi, untuk merangsang peserta didik bertanya. Menurut kalian passing apa yang teman kalian lakukan? Menggunakan kaki bagian manakah?</p> <p>c. MENCoba Kelas dibagi menjadi kelompok putra dan kelompok putri. Putra melakukan permainan terlebih dahulu. Bermain seperti bermain futsal, perbedaan terletak pada saat mencetak point. Untuk memperoleh point, dilakukan dengan memberikan bola dengan cara dipassing kepada teman yang berada disudut daerah lawan.</p>	85 menit	Tatap Muka

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
	 <p>d. MENGASOSIASI</p> <p>Peserta didik diminta untuk berkumpul. Guru memberikan penjelasan tentang operan dengan bagian samping dalam kaki dan kontrol dengan bagian samping dalam kaki.</p> <p>Cara melakukan operan</p> <p>Persiapan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdiri menghadap target - Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ketarget tekuk sedikit lutut kaki - Bahu dan pinggul lurus dengan target, tekuk sedikit lutut kaki. - Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang - Tempatkan kaki dalam posisi menyamping - Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan <p>Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tubuh berada diatas bola - Ayunkan kaki yang akan menendang bola ke depan - Jaga jarak agar tetap lurus - Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki <p>Follow-through</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pindahkan berat badan kedepan - Lanjutkan gerakan searah dengan bola - Gerakan akhir berlangsung dengan mulus <p>Dengan kaki utuk awalan sama dengan menggunakan kaki bagian dalam, hanya saja pada saat melakukan perkenaan pada punggung kaki bagian luar.</p> <p>Kontrol dengan kaki bagian dalam</p>		

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
	<p>Persiapan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bahu dan pinggul lurus dengan bola yang akan datang - Bergeraklah kearah bola - Julurkan kaki yang akan menerima bola untuk menjemputnya - Letakkan kaki dalam posisi menyamping - Jaga kaki agar tetap kuat <p>Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terima bola dengan bagian samping dalam kaki - Tarik kaki untuk menerima benturan <p>Follow-through</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tegakkan kepala dan lihat kelapangan - Dorong bola kearah gerakan selanjutnya. <p>Melakukan latihan passing dan kontrol berpasangan Seperti pada gambar</p> <p>Baris seperti gambar, melakukan passing dan kontrol seperti anak panah pada gambar. jika sudah selesai kemudian kembali lagi.</p>  <p>Baris berbanjar, passing melewati antara kun, setelah passing kebelakang berganti dengan teman dibelakangnya.</p>  <p>Membentuk lingkaran, satu orang didalam. Bola dari luar, passing ketengah, tengah kontrol bola, setelah passing berlari ketengah. Orang ditengah passing kepada orang disebelah kiri yang sebelumnya passing, kemudian berlari menuju orang yang dipassing.</p>		

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
	<div data-bbox="469 356 1092 879" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> </div> <p data-bbox="391 907 1073 1024">e. MENYINGKUNGKAN Bermain dengan peraturan futsal. Tim yang kalah menggantung tim yang menang.</p>		
3	<p data-bbox="391 1079 516 1111">Penutup:</p> <ul data-bbox="391 1121 1214 2230" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="391 1121 594 1153">• Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="573 1168 716 1198">x x x x <li data-bbox="573 1241 716 1270">x x x x <li data-bbox="626 1313 643 1343">o <li data-bbox="391 1350 537 1383">gerakan <li data-bbox="391 1390 1214 1839">• Guru memimpin pendinginan dengan permainan sebut kata <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="391 1497 1214 1839">• Cara bermainnya adalah sebagai berikut Membuat lingkaran besar, pendidik berada ditengah dan membawa bola. Pendidik akan melempar bola kesalah satu peserta didik sambil mengucapkan nama pemain sepak bola. Yang menangkap bola harus mengucapkan kata yang berhubungan dengan pemain yang disebutkan oleh pendidik. Jika salah maka berlari mengelilingi lingkaran. <li data-bbox="391 1854 1214 1928">• Melakukan refleksi dan evaluasi Guru menunjuk salah satu untuk mempraktekkan gerakan. <li data-bbox="391 1936 1214 2153">• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran Dari pembelajaran yang kita laksanakan tadi dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam bermain sepak bola passing/operan dan kontrol sangatlah penting agar permainan dapat berjalan dengan baik karena dua hal tersebut merupakan dasar dalam bermain sepak bola. <li data-bbox="391 2160 1214 2230">• Memberikan penugasan Membuat artikel tentang teknik dasar sepak bola passing 	20 menit	Penugasan Terstruktur

No.	DESKRIPSI KEGIATAN	Alokasi waktu	Keterangan
	<p>dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki bagian luar, kontrol dengan kaki bagian dalam. Mencari video tentang teknik dasar tersebut kelompok maksimal lima orang, membuat sendiri mendapat nilai lebih.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri baris, berhitung, doa penutup 		

a. Strategi Pembelajaran

1. Pendekatan : Contextual Teaching and Learning
2. Metode : diskusi informasi
3. Sumber :

Luxbacher, Joseph A.2011.Sepak Bola Edisi Kedua.Jakarta:PT Rajagrafindo Persada

- Media/Alat : Bola sepak

b. Penilaian

1. Penilaian sikap pada saat :
 - a. Permainan
2. Tes :
 - a. Rubrik Penilaian dengan rentang nilai 1-4.
3. Penugasan : Mencari video tentang teknik dasar sepakbola, artikel teknik dasar dalam permainan sepak bola

Lampiran Materi : Sepak Bola

Teknik - Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Menendang (kicking), Menghentikan atau Mengontrol (stoping), Menggiring (dribbling), Menyundul (heading), Merampas (tacling), Lemparan Kedalam (throw – in) dan Menjaga Gawang (Goal Keeping). Dibawah ini akan dijelaskan beberapa teknik Menendang, Menghentikan, dan Menggiring bola dalam permainan Sepakbola.

Menendang (kicking)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbolayang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (passing), dan menembak kearah gawang (shootig at the goal). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu Menendang dengan kaki bagian dalam, Menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki.

Menendang dengan kaki bagian dalam.

Pada umumnya teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis geraknya adalah sebagai berikut :

1. Badan menghadap sasaran di belakang bola.
2. Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm,
3. ujung kaki menghadap sasara, lutut sedikit ditekuk, kaki ditarik kebelakang, dan ayunkan ke depan, setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan Follow throw, (gerakan lanjutan)

Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis geraknya sebagai berikut:

1. posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap kesasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
2. kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap kedalam.
3. kaki ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan

4. Perkenaan bola tepat di punggung kakibagian luar, dan tepat pada tengah – tengah bola
5. Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.

Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau shooting. Analisis gerakanya sebagai berikut :

1. Badan dibelakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, kaki sedikitditekuk.
2. Kaki berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap kedepan / sasaran.
3. Kaki tarik ke belakang dan ayunkan kedepan hingga mengenai bola.
4. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dsan tepat pada tengah – tengah bola.
5. Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan di angkat kearah sasaran.

Menghentikan Bola (Stopping)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Analisis gerakanya sebagai berikut :

1. Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
2. Kaki tumpu mengarah pada boladengan lutut sedikit ditekut
3. Kaki penghenti diangkat sedikit deengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan kedepan segaris dengan datangnya bola
4. Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/mata kaki
5. Kaki penghenti mengikuti arah bola.

Untuk teknik menghentikan bola masih terdapat banyak cara yang dapat dilakukan diantaranya yaitu menggunakan Punggung kaki, Paha, Dada, serta Kepala apabila memungkinkan.

Menggiring Bola

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus – putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Dibawah ini akan di jelaskan mengenai posisi tubuh saat menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam :

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.
3. Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir kedepan.
4. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai
5. Pada waktu menggiring bolakedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola
6. Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi kelapangan.

Sumber :

<http://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2012/05/teknik-dasar-permainan-sepak-bola.html>

<http://azharbtf.blogspot.com/2012/09/teknik-teknik-dasar-permainan-sepakbola.html>

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Satuan Pendidikan	: SMA N 1 PAKEM
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Tema/Topik	: Permainan Bola Kecil
Pertemuan ke	: 1
Waktu	: 3 Jpl (1 x pertemuan)
Guru Pembimbing	: Karyawam Setyotomo
Penyusun	: Sarjuni

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

1. KD dari KI-1

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

2. KD dari KI-2

- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

3. KD dari KI-3

- 3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik

4. KD dari KI-4

- 4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Membiasakan diri berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam permainan

3. Menunjukkan sikap kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
4. Menunjukkan sikap disiplin
5. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil melalui modifikasi permainan softball.
6. Mempraktikkan variasi permainan bola kecil melalui modifikasi permainan bola kecil.

D. Tujuan Pembelajaran Pencapaian Kompetensi

Setelah mengikuti pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat :

1. Terbiasa berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
2. Menerima setiap keputusan dari guru dengan baik
3. Tidak menciderai lawan
4. Bekerjasama saat bermain modifikasi permainan softball dengan memberikan bola kepada teman yang lebih dekat dengan lawan
5. Tidak terlambat masuk kelas
6. Menggunakan pakaian olahraga sesuai ketentuan sekolah
7. Mengerti teknik menangkap bola dalam modifikasi permainan softball
8. Mengerti teknik melempar bola dalam modifikasi permainan softball
9. Mengerti teknik memukul bola dalam modifikasi permainan softball
10. Melakukan teknik menangkap bola sebanyak 3 kali
11. Melakukan teknik melempar bola sebanyak 3 kali
12. Melakukan teknik memukul bola sebanyak 3 kali

E. Materi Pokok

- Teknik menangkap bola
- Teknik melempar bola
- Teknik memukul bola

F. Kegiatan Pembelajaran

A. Pendahuluan

Waktu : 30 menit

- Berbaris
Tidak menghadap matahari

XXXX

XXXX

O

- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi

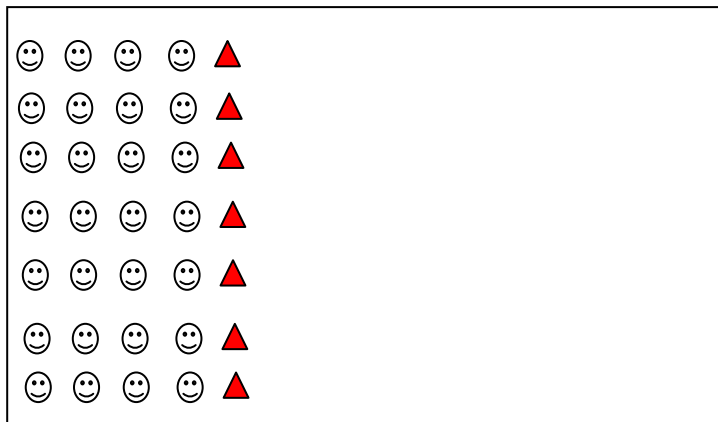
Pernahkah kalian bermain kasti ketika masih kecil?, zaman dahulu kasti sangat populer dikalangan anak kecil karena permainannya yang menyenangkan dan sangat mudah dilakukan. Untuk pertemuan kali ini kita akan belajar tentang permainan bola kecil dimana permainan bola kecil salah satunya adalah softball. Karena terbatasnya sarana dan prasarana maka permainan softball dalam pembelajaran ini akan dimodifikasi,

- Pemanasan

“Burung dan Sangkar”

Peraturan Permainan :

- a. Kelas dibagi menjadi beberapa kelompok dengan setiap kelompok beranggotakan 3 orang.
- b. 2 orang sebagai sangkar, berdiri berhadapan dan memegang bahu pasangan.
- c. Satu orang berada diantara, duduk.
- d. Aba-abanya sangkar, burung, bakar.
- e. Ketika pendidik menyebutkan sangkar, maka sangkar harus berpindah tempat mencari burung.
- f. Saat pendidik mengucapkan burung, burung harus berlari berpindah tempat mencari sangkar yang lain.
- g. Disaat mendengar kata bakar, semua harus berpindah, sangkar harus mencari pasangan baru, yang burung dapat menjadi sangkar ataupun sebaliknya
- h. Yang tidak mendapatkan sangkar atau burung, lompat sebanyak 5 kali.



kelas dibagi menjadi 8 kelompok dengan setiap kelompok 4 orang. Baris berbanjar dibelakang kun seperti pada gambar. pendidik memberikan aba-aba. Orang pertama lari sampai garis, sentuh garis kemudian kembali sentuh orang kedua. Orang kedua juga lari, begitu seterusnya sampai orang terakhir, kelompok yang terakhir finish mendapatkan hukuman push up 5 kali.

B. Kegiatan Inti

Waktu : 90 menit

1. Mengamati

Guru memanggil satu orang siswa untuk kedepan. Guru bersama siswa yang dipanggil kedepan memberikan contoh gerakan cara menangkap, melempar dan memukul.

2. Menanya

Setelah guru memberikan contoh gerakan dan peserta didik mengamati gerakan, jika ada yang belum dipahami oleh peserta didik dapat menanyakan kepada Guru. Sebelum guru menjawab, guru menanyakan kepada peserta didik, apakah ada yang bisa menjawab pertanyaan dari temannya.

3. Mencoba

Dari apa yang telah peserta didik amati dan tanyakan, peserta didik mempraktikkan dalam sebuah permainan.

- a. Permainan bola tenis dan pemukul kasti.
- b. Permainan terdiri dari dua tim batters dan fielders, anggota tim menyesuaikan dengan jumlah peserta didik
- c. Ukuran lapangan 28x15m atau lapangan basket penuh
- d. Pemukul memukul bola hasil lemparan dari lawan (seperti saat bermain kasti), dan berlari menuju safe zone, kemudian kembali ke home base atau dapat menunggu sampai pemukul berikutnya.
- e. Bola yang dipukul harus jatuh didalam lapangan, kesempatan memukul 3 kali
- f. Point didapatkan jika pemukul mampu sampai ke safe zone dan kembali ke home base dengan aman.
- g. Pemukul mati, apabila bola sudah diletakkan diatas cone yang berada didalam home base sebelum pemukul sampai safe zone, atau ketika belum sampai safe zone fielder menyentuh bola ke tubuh batter.
- h. Pergantian terjadi jika 3 orang sudah dimatikan.
- i. Orang yang berada di safe zone tidak dibatasi namun ketika giliran pemukul habis maka terjadi pergantian permainan
- j. Ketika belum giliran memukul mengamati teman yang sedang bermain.



4. Mengasosiasi

Dari permainan yang peserta didik lakukan, peserta didik diminta untuk mengungkapkan bagaimana cara menangkap melempar dan memukul yang dapat digunakan dengan baik didalam permainan.

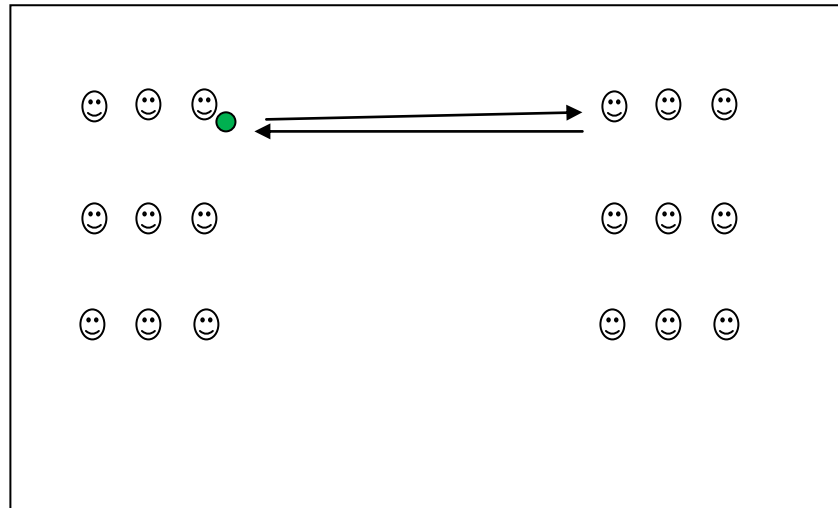
Setelah peserta didik mengungkapkan hasil analisisnya dalam permainan, guru menambahkan bagaimana cara menangkap melempar dan memukul yang lebih tepat digunakan dalam permainan.

Melakukan latihan

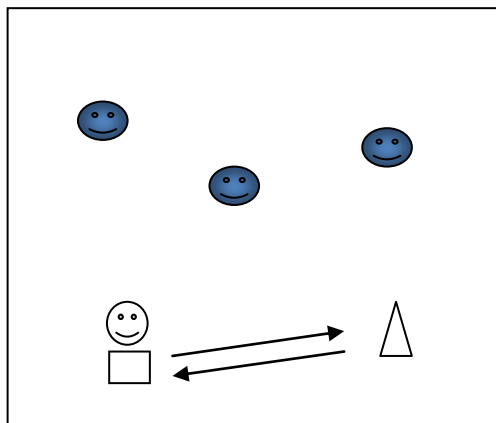
Kelas dibagi menjadi dua kelompok, satu kelompok latihan memukul dan satu kelompok latihan melempar dan menangkap

Latihan menangkap





Dibagi menjadi 8 kelompok, baris seperti pada gambar saling berhadapan. Melakukan lempar tangkap, setelah melempar berlari menuju kearah bola.



Latihan Memukul



Keterangan gambar

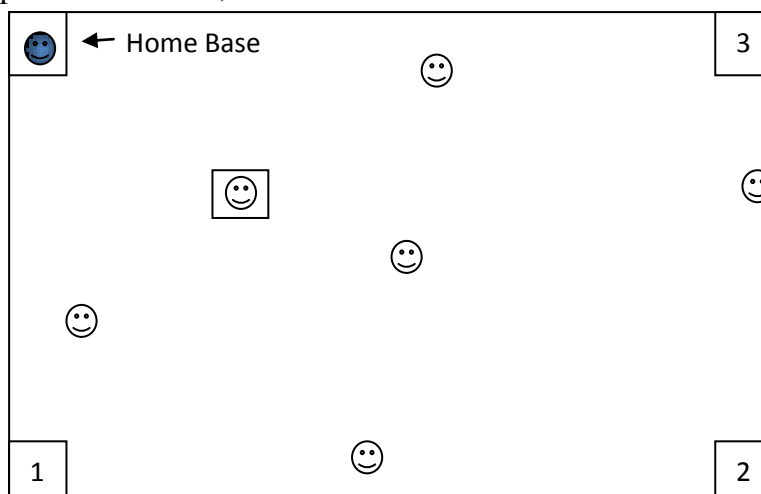
-  : Cone
-  : base
-  : pemukul
-  : jaga

Setelah memukul berlari menuju ke base kemudian kembali ke base/tempat memukul berhenti jika bola sudah diletakkan ke base oleh teman yang jaga. Bola yang akan dipukul diberikan dengan cara dilempar seperti softball. Bola hasil pukulan harus memantul ditengah.

Jika semua sudah melakukan, bergantian kelompok yang latihan melempar menangkap, latihan memukul begitu sebaliknya kelompok pemukul bergantian latihan melempar dan menangkap.

5. Mengkomunikasikan

Hasil dari latihan yang dilakukan, kemudian dipraktekkan dalam permainan kedua,



Permainan seperti softball, namun menggunakan bola tenis.

- a. Ada 3 base yang ditandai dengan no 1, 2, 3 dan satu home base tempat memukul.
- b. Bola hasil pukulan harus memantul ketanah dan berada didalam lapangan.
- c. Setelah memukul, pemukul berlari menuju ke base 1.
- d. Untuk menuju home harus melewati base 2, dan 3.
- e. Didalam base hanya boleh ada 1 orang.
- f. Cara mematikan yaitu dengan disentuh bola keorang yang akan dimatikan atau dibakar dibase.
- g. Pergantian terjadi jika dalam tim batter sudah mati tiga orang.
- h. Satu point jika seorang pemukul dapat kembali lagi ke home dengan selamat.
- i. Tim yang kalah menggendong tim yang menang.

C. Penutup

a. Pendinginan

x x x x

x x x x

x x x x

o

- Guru memimpin pendinginan dengan permainan kata berantai
 - Cara bermainnya adalah sebagai berikut
 - Pertama – tama siswa dibagi menjadi 4 kelompok sama rata dan dibariskan menjadi 4 berbanjar
 - Baris yang paling depan diberi kata sebanyak 3 kata yang berbeda yaitu pemukul, bola dan home
 - Kemudian masing-masing tim berunding untuk menentukan tanda untuk masing-masing kata
 - Tanda hanya boleh menggunakan sentuhan atau kode, tidak boleh menggunakan kata – kata (misal sentuhan di pundak, punggung dan sebagainya)
 - Setelah selesai siswa dibariskan kembali
 - Kemudian berada dibarisan yang paling belakang dan siswa paling belakang menghadap ke guru untuk diberi instruksi
 - Setelah siswa paling belakang mendapatkan kata apa yang harus diucapkan, segera memberikan tanda kepada siswa depannya
 - Terus seperti itu sampai paling depan, kemudian siswa paling depan berteriak mengatakan kata tersebut.
- Diulang sampai yang mendapat 3 kali kemenangan

Kelompok yang kalah push up. Jika peringkat 2 push up 3 kali, peringkat 3 push up 5 kali, dan peringkat 4 sebanyak 8 kali.

- b. Melakukan refleksi dan evaluasi
Guru menunjuk salah satu untuk mempraktekkan gerakan.
- c. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran
Dari pembelajaran yang kita laksanakan tadi dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam bermain softball yang dimodifikasi teknik melempar menangkap dan memukul sangatlah penting agar permainan dapat berjalan dengan baik karena tiga hal tersebut merupakan dasar dari permainan.
- d. Memberikan penugasan
Menulis dalam kertas folio.
Gambar lapangan softball
Peraturan permainan softball yang sesungguhnya,
Teknik dasar dalam permainan softball
- e. Berdiri baris, berhitung, doa penutup

D. Strategi Pembelajaran

1. Pendekatan : saintifik (*scientific*)
2. Metode : komando dan demonstrasi
3. Sumber :Muhajir.2007.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta: Erlangga
4. Media/Alat : bola tenis, pemukul kasti, kun, lapangan basket.

E. Penilaian

1. Penilaian sikap pada saat :
 - a. Permainan memberikan cheklist sikap yang muncul, nilai 4 jika semua sikap muncul, apabila berkurang satu maka nilai berkurang satu juga.
 - Menerima setiap keputusan dari guru dengan baik, tidak menciderai lawan
 - Bekerjasama saat bermain modifikasi permainan softball dengan memberikan bola kepada teman yang lebih dekat dengan lawan
 - Tidak terlambat masuk kelas
 - Menggunakan pakaian olahraga sesuai ketentuan sekolah
2. Tes :
 - a. Rubrik Penilaian
Melempar
Mendapatkan nilai sempurna 4 jika melakukan 4 fase gerakan melempar yaitu
 - Posisi siap, berdiri seimbang dan memungkinkan bergerak leluasa melmepar bola. Kaki kiri didepan menuju sasaran dan kaki kanan dibelakang bagi pelempar tangan kanan.
 - Gerak awalan berat badan berpindah pada salah satu kaki yang berada dibelakang atau kaki kiri bagi pelempar kanan atau sebaliknya, kaki lain melakukan striding yaitu angkat kaki ke arah samping depan menuju sasaran. Saat bersamaan tangan

yang memegang bola ayunkan kebelakang dengan mengacungkan pergelangan tangan.

- Gerak melempar bola, berat badan berada dimuka kaki yang untuk mendorong kedepan dengan posisi kaki sedikit dibengkokkan. Setelah melangkah atau striding memindahkan dan meletakkan kaki pada bagian depan, putarkan tubuh bagian atas atau thorak menuju sasaran.
- Gerak lanjutan, setelah bola lepas dari tangan diikuti dengan gerakan lecutan tangan, seolah-olah mengikuti gerak jalan bola yang dilempar. Berat badan berada di kaki depan, sedangkan kaki belakang yang mendorong mengikuti gerak maju kedepan.

Apabila tidak melewati salah satu fase maka nilai berkurang satu.

Menangkap

Akan mendapatkan nilai 4 apabila dalam menangkap

- Dapat menangkap bola lambung, baik dengan satu tangan maupun dua tangan
- Dapat menangkap bola bergulir, baik dengan satu tangan maupun dengan dua tangan.
- Saat menangkap bola badan tetap seimbang
- Bola hasil tangkapan tidak lepas/bergulir bebas

Jika berkurang salah satu maka tidak akan mendapatkan nilai sempurna 4, akan berkurang sesuai dengan jumlah gerakan yang tidak dilakukan.

Memukul

Memukul bola akan mendapatkan nilai 4 jika melakukan prinsip-prinsip memukul bola. Yaitu

- Cara memegang pemukul, jika tidak kidal tangan kiri dibawah, kanan diatas jika kidal sebaliknya
- Cara berdiri, tidak menghadap ke pitcher melainkan menyamping.
- Cara mengayunkan alat pemukul, dari posisi siap memukul hingga gerakan lanjutan ayunan penuh, cepat dan tidak terputus.
- Pukulan mengenai bola dengan keras dan diikuti dengan gerakan lanjutan.

3. Penugasan

- a. Menggambar lapangan softball
- b. Menulis dikertas folio peraturan permainan softball dan teknik dasar permainan softball.

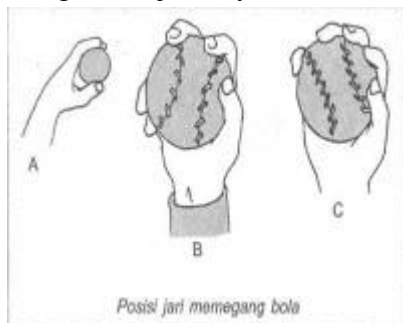
Lampiran

Teknik Dasar Bermain Softball

Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain softball ialah, melempar, menangkap, memukul bola, lari mengelilingi lapangan (*base running*), *sliding*, dan *tanging*.

a. Cara memegang bola

Cara memegang bola bermacam-macam tergantung dari ukuran tangan (jari-jari) pemain (pelempar). Jika tangan pemain tersebut besar dan berjari panjang, dia dapat mempergunakan pegangan dengan dua jari (seperti gambar A dan B). Sebaliknya bila tangannya kecil dan jarinya pendek-pendek, dia dapat mempergunakan pegangan tiga jari atau empat jari. Pegangan semacam ini biasanya digunakan oleh pemain putri (gambar C). Antara jari yang satu dengan jari yang lain dipakai untuk memegang bola harus diregangkan agar dapat mengontrol jalannya bola dan memperoleh kekuatan lemparan.



b. Menangkap dan melempar

1) Teknik melempar bola

Macam-macam bentuk lemparan



a) Teknik lemparan dengan ayunan atas (*overhand throw*)

b) Teknik lemparan dengan ayunan samping (*side arm throw*)

c) Teknik lemparan bawah (*underhand throw*)

d) Teknik lemparan dengan lecutan tangan

2) Teknik menangkap bola

Macam-macam teknik menangkap



- a) Teknik menangkap bola yang bergulir di tanah (*ground-ball*)
 - b) Teknik menangkap bola yang melambung (*fly-ball*)
 - c) Teknik menangkap bola lurus (*straight-ball*)
- 3) *Teknik pemain pitcher*
Pitcher adalah seorang *fielder* yang bertugas melambung bola. Di dalam permainan softball, *pitcher* merupakan salah satu posisi yang sangat sukar. Seorang *pitcher* tidak hanya dituntut dengan tugas-tugas yang banyak memeras tenaga saja, tetapi juga selalu menggunakan pikirannya dalam menghadapi situasi permainan, baik situasi bertahan maupun menyerang. Teknik dasar gerakan *pitcher* seperti terlihat pada gambar berikut ini.
- 4) *Teknik pemain catcher*
Catcher adalah pemain jaga yang posisi berada di belakang *home plate*. Dia bertugas menangkap bola yang dilemparkan *pitcher* ke arah pemukul. Terutama bila bola tersebut tidak dipukul atau gagal dipukul atau terjadi *foul strike*. Bola-bola semacam itu harus dia kuasai dengan baik dan secara langsung, terutama bila ada pelari-pelari di *base* berikutnya dengan mudah.
- 5) *Teknik memukul bola (batting)*

Macam-macam teknik memukul bola dengan ayunan



Teknik memukul bola dengan ayunan



Teknik memukul bola tanpa ayunan

Memukul dalam permainan softball ada dua macam, yaitu :

- a) Memukul bola dengan ayunan penuh (*swing*)
- b) Memukul bola tanpa ayunan (*bunting*)

Kedua cara tersebut sama-sama mempunyai kelemahan dan kelebihan. Mengenai kapan atau saat apa teknik-teknik tersebut dipergunakan untuk menyerang lawan, hal itu tergantung dari situasi dan kondisi pada waktu itu. Tujuan memukul dalam permainan softball sebagai berikut.

- a) Mencapai *base* di depannya dengan selamat.
- b) Menciptakan nilai.
- c) Memajukan pelari di depannya.

Di dalam memukul bola, ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan oleh seorang pemain, yaitu :

- a) *Grip* atau cara memegang tongkat pemukul
- b) *stance* atau cara berdirinya.
- c) *Stride* atau cara menggeserkan/melangkahkan kaki kedepan
- d) *Swing* atau cara mengayunkan tongkat pemukul
- e) *Follow-through* atau gerak lanjutan si pemukul (*batter*).

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMA
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	: Permainan Bola Kecil
Sub Materi	: Melempar, Menangkap dan Memukul
Kelas/Semester	: XII IPS (Semester 1)
Pertemuan ke	: 2
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Sekolah / Instansi	: SMA Negeri 1 Pakem
Guru Pembimbing	: Karyawan Setyotomo
Penyusun	: Sarjuni

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 1.1** Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)

Indikator

1. Melakukan latihan koordinasi teknik melempar, menangkap dan memukul dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik melempar sebanyak 10 kali.
2. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik menangkap sebanyak 10 kali.

3. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik memukul dengan benar.
4. Siswa dapat bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Bola Kecil (Softball)

1. Melakukan latihan koordinasi teknik melempar, menangkap dan memukul dengan baik dan benar
2. Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Demonstrasi
3. Permainan (*game*)

Karakter yang diharapkan :

- Kerjasama (team work)
- Kejujuran (honesty)
- Toleransi (tolerance)
- Tanggung Jawab (Responsibility)
- Kerja keras (hard work)
- Percaya diri (Confidence)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

A. Pendahuluan

Waktu : 20 menit

- Berbaris

Tidak menghadap matahari

XXXX

XXXX

O

- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi

Menanyakan pelajaran sebelumnya dan penyampaian materi pembelajaran yaitu permainan bola kecil (softball) dengan peraturan yang dimodifikasi. Dimana penekanan pada teknik melempar, menangkap dan memukul.

- Pemanasan

“Kutukan Si Ular”

Peraturan Permainan :

- a. Permainan menggunakan lapangan basket
- b. 2 orang siswa jadi ular.
- c. Ular berusaha untuk menangkap manusia jika ingin terbebas dari kutukan dan menjadi manusia lagi.
- d. Teman yang ditangkap oleh ular jika tidak ingin terkena kutukan maka harus jongkok sebelum tertangkap, dan bisa berdiri lagi jika disentuh teman yang tidak jongkok.
- e. Jika tertangkap sebelum jongkok, maka terkena kutukan menjadi ular, dan harus menangkap teman yang lain jika ingin terbebas.

“Hilang Hidup”

Kelas dibagi menjadi dua kelompok, saling membelakangi.

Nama kelompok masing-masing adalah hilang dan hidup.

Ketika guru berkata hilang, maka hidup berbalik badan berusaha menangkap si hilang. Hilang berlari berusaha agar tidak terkejar. Begitu sebaliknya jika guru berkata hidup. Menggunakan lapangan basket. Kedua kelompok berdiri ditengah lapangan. Batas mengejar yaitu garis tepi belakang.

B. Kegiatan Inti

Waktu : 60 menit

1. Eksplorasi


Bersama – sama siswa merapat kepada guru. Dalam kegiatan eksplorasi guru mengajukan pertanyaan kepada siswa :

Apakah ada yang pernah melihat, bermain softball?, apakah pernah ada dulu ketika kecil yang pernah bermain kasti?

Setelah melakukan tanya jawab, guru mengajak siswa untuk berlatih melempar, menangkap dan memukul melalui permainan.

- a. Permainan bola tenis dan pemukul kasti.
- b. Permainan terdiri dari dua tim batters dan fielders, anggota tim menyesuaikan dengan jumlah peserta didik
- c. Ukuran lapangan 28x15m atau lapangan basket penuh
- d. Pemukul memukul bola hasil lemparan dari lawan (seperti saat bermain kasti), dan berlari menuju safe zone, kemudian kembali ke home base atau dapat menunggu sampai pemukul berikutnya.
- e. Bola yang dipukul harus jatuh didalam lapangan, kesempatan memukul 3 kali
- f. Point didapatkan jika pemukul mampu sampai ke safe zone dan kembali ke home base dengan aman.
- g. Pemukul mati, apabila bola sudah diletakkan diatas cone yang berada didalam home base sebelum pemukul sampai safe zone, atau ketika belum sampai safe zone fielder menyentuh bola ke tubuh batter.
- h. Pergantian terjadi jika 3 orang sudah dimatikan.

- i. Orang yang berada di safe zone tidak dibatasi namun ketika giliran pemukul habis maka terjadi pergantian permainan
- j. Ketika belum giliran memukul mengamati teman yang sedang bermain.

Save zoe		 HOME
-----------------	--	--

2. Elaborasi

Melempar, menangkap dan memukul

Guru memimpin siswa untuk melakukan latihan melempar, menangkap dan memukul.

Cara memegang bola

Cara memegang bola bermacam-macam tergantung dari ukuran tangan (jari-jari) pemain (pelempar). Jika tangan pemain tersebut besar dan berjari panjang, dia dapat mempergunakan pegangan dengan dua jari (seperti gambar A dan B). Sebaliknya bila tangannya kecil dan jarinya pendek-pendek, dia dapat mempergunakan pegangan tiga jari atau empat jari. Pegangan semacam ini biasanya digunakan oleh pemain putri (gambar C). Antara jari yang satu dengan jari yang lain dipakai untuk memegang bola harus diregangkan agar dapat mengontrol jalannya bola dan memperoleh kekuatan lemparan.



Melempar, dalam bermain softball ada beberapa cara melempar yaitu

Teknik lemparan dengan ayunan atas (*overhand throw*)

Teknik lemparan dengan ayunan samping (*side arm throw*)

Teknik lemparan bawah (*underhand throw*)

Teknik lemparan dengan lecutan tangan



Menangkap Bola

Teknik menangkap bola yang bergulir di tanah (*ground-ball*)

Teknik menangkap bola yang melambung (*fly-bait*)

Teknik menangkap bola lurus (*straight-ball*)



Memukul Bola

Memukul dalam permainan softball ada dua macam, yaitu:

Memukul bola dengan ayunan penuh {swing}

Memukul bola tanpa ayunan (bunting)

Kedua cara tersebut sama-sama mempunyai kelemahan dan kelebihan.

Mengenai kapan atau saat apa teknik-teknik tersebut dipergunakan untuk menyerang lawan, hal itu tergantung dari situasi dan kondisi pada waktu itu.

Macam-macam teknik memukul bola dengan ayunan



Teknik memukul bola dengan ayunan



Teknik memukul bola tanpa ayunan

3. Konfirmasi

Kelas dibagi menjadi empat kelompok, dan saling bertanding dengan game 10, hanya boleh menggunakan passing bawah dan servis atas. Permainan hanya boleh tiga kali dalam daerah sendiri. Tim yang kalah mendapat hukuman piket dan lari sebanyak 2 kali.

C. Penutup

Waktu : 10 menit

a. Pendinginan

x x x x

x x x x

x x x x

o

- Guru memimpin pendinginan dengan permainan kata berantai
- Cara bermainnya adalah sebagai berikut
- Pertama – tama siswa dibagi menjadi 4 kelompok sama rata dan dibariskan menjadi 4 berbanjar
- Baris yang paling depan diberi kata sebanyak 3 kata yang berbeda yaitu bola, net, lapangan.
- Kemudian masing-masing tim berunding untuk menentukan tanda untuk masing-masing kata
- Tanda hanya boleh menggunakan sentuhan atau kode, tidak boleh menggunakan kata – kata (misal sentuhan di pundak, punggung dan sebagainya)
- Setelah selesai siswa dibariskan kembali

- Kemudian berada dibarisan yang paling belakang dan siswa paling belakang menghadap ke guru untuk diberi instruksi
 - Setelah siswa paling belakang mendapatkan kata apa yang harus diucapkan, segera memberikan tanda kepada siswa depannya
 - Terus seperti itu sampai paling depan, kemudian siswa paling depan berteriak mengatakan kata tersebut.
Diulang sampai yang mendapat 3 kali kemenangan
Kelompok yang kalah push up. Jika peringkat 2 push up 3 kali, peringkat 3 push up 5 kali, dan peringkat 4 sebanyak 8 kali.
- b. Melakukan refleksi dan evaluasi
Guru menunjuk salah satu untuk mempraktekkan gerakan.
- c. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran
Dari pembelajaran yang kita laksanakan tadi dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam permainan bola voli teknik dasar passing bawah dan servis atas sangat perlu dikuasai karena merupakan dasar permainan.
- d. Memberikan penugasan
Gambar lapangan voli dengan skala
Cari daftar tim voli profesional di Indonesia, dan nama-nama anggota tim nasional voli terakhir. Buatlah satu model latihan teknik dasar.
- e. Berdiri baris, berhitung, doa penutup

D. Sumber belajar / referensi

1. Bola Voli
2. Lapangan
3. Stopwatch
4. Peluit
5. Kun

E. Penilaian

a. Teknik dan Bentuk Penilaian

- Checklist dalam rubrik penilaian dengan rentan nilai 1-4, baik psikomotor, kognitif, afektif

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SMA
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	: Senam Lantai
Sub Materi	: Guling depan, Melenting, GulingLenting, Head Stand
Kelas/Semester	: XII IPS / IPA (Semester 1)
Pertemuan ke	:
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Sekolah / Instansi	: SMA Negeri 1 Pakem
Guru Pembimbing	: Karyawan Setyotomo
Penyusun	: Sarjuni

I. Standar Kompetensi

3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

II. Kompetensi Dasar

3.1. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, dan menghargai teman

III. Indikator

1. Dapat melakukan guling depan dengan koordinasi yang baik dan benar sebanyak 2 kali
2. Dapat melakukan gerakan melenting dengan koordinasi yang baik dan benar sebanyak 2 kali
3. Dapat melakukan rangkaian gerakan guling lenting dengan koordinasi yang baik dan benar sebanyak 3 kali
4. Dapat melakukan gerakan head stand dengan koordinasi yang baik dan benar selama 5 detik

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mempraktikkan gerakan guling depan pada senam lantaidengan baik dan benar sebanyak 2 kali
2. Siswa dapat mempraktikkan gerakan melenting pada senam lantai dengan baik dan benar sebanyak 2 kali

3. Siswa dapat mempraktikkan gerakan guling lenting pada senam lantai dengan baik dan benar sebanyak 2 kali
4. Siswa dapat mempraktikkan gerakan head stand pada senam lantai dengan baik dan benar selama 5 detik

Karakter yang diharapkan :

- Disiplin (Discipline)
- Tanggung Jawab (Responsibility)
- Percaya diri (Confidence)
- Keberanian (Bravery)

B. Materi Pembelajaran

Senam lantai

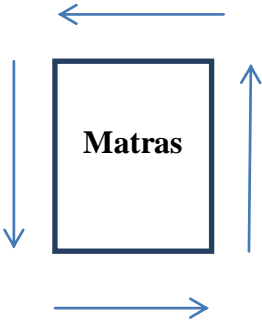
1. Lompat Harimau
2. Lompat Kangkang

C. Metode Pembelajaran

- Komando
- Demonstrasi

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan pendahuluan

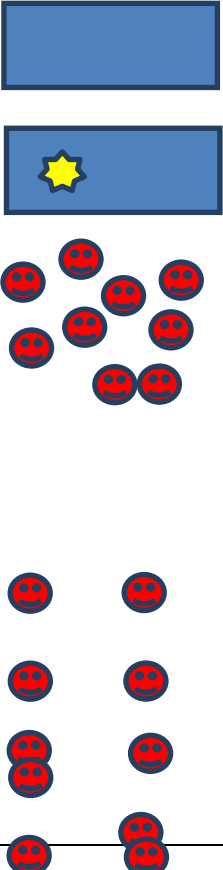
No.	Gambar/Gerakan	Kegiatan Belajar Mengajar	Alokasi Waktu	Keterangan
1.	<p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p>  <p style="text-align: center;">Matras</p>	<p>-Menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran.</p> <p>-Membariskan, menghitung, memimpin doa, memberi salam dan presensi siswa.</p> <p>-Menanyakan dan mengecek kesiapan siswa.</p> <p>-Memberikan apersepsi yaitu dengan menunjukkan gambar atlit senam lantai kemudian menyampaikan materi yang akan diajarkan.</p> <p>-Menyampaikan tujuan pembelajaran</p> <p>-Memimpin pemanasan</p> <p>Gerakan pemanasan :</p>	15 Menit	

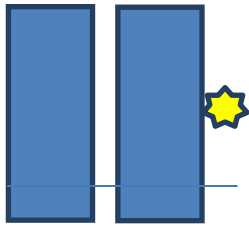
	<p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan dilakukan dengan melakukan lari keliling matras sebanyak 5 kali • Memimpin siswa berbaris kemudian merentangkan kedua tangan • Melakukan peregangan statis dan dinamis • Peregangan statis 8 kali hitungan sedangkan dinamis 2x8 hitungan • Pertama berdiri tegak kedua tangan ditaruh dibawah dahi kemudian tarik keatas sampai kepala menghadap keatas • Kepala menunduk dengan kedua tangan di taruh diatas kepala kemudian ditekan kebawah • Kepala menoleh kesamping kiri kemudian telapak tangan kanan menekan dagu dan sebaliknya • Mematahkan leher kearah kanan/kiri dan tangan kiri diatas kepala menarik dengan telapak tangan secara perlahan • Lengan kanan menyelinap di depan 		
--	--	--	--	--

		<p>dada, kemudian tangan kiri menekan lengan kanan yang lurus didepan dada sampai otot bahu terasa tertarik dan sebaliknya juga</p> <ul style="list-style-type: none">• Lengan kanan ditekuk kebelakang kepala kemudian tangan kiri menyentuh siku dan ditarik hingga otot bahu terasa tertarik dan sebaliknya• Salah satu kaki diangkat keatas dan ditekuk sambil ditahan dengan kedua tangan, dilakukan secara bergantian kanan kiri• Kaki ditekuk kebelakang dengan ditahan tangan, dilakukan secara bergantian kanan kiri• Kaki diangkat kedepan dengan ditahan tangan, dilakukan secara bergantian kanan kiri• Posisi kuda-kuda kedua tangan memegang kedua lutut sambil menekan, selanjutnya badan serong kekanan dan kiri• Melakukan pemanasan dinamis dimulai dari menengok, mematahkan leher kemudian melakukan gerakan ayun	
--	--	--	--

		<p>tangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan split selama 8 hitungan 		
--	--	--	--	--

2. Inti

No.	Gambar/Gerakan	Kegiatan Belajar Mengajar	Alokasi Waktu	Keterangan
1.		<p>Eksplorasi</p> <p>a. Bersama – sama siswa merapat kepada guru</p> <p>b. Dalam kegiatan eksplorasi guru mengajukan pertanyaan kepada siswa :</p> <ul style="list-style-type: none"> Apakah ada yang tahu cara melakukan gerakan Lompat harimau, dan Lompat Kangkang? <p>c. Setelah melakukan tanya jawab maka guru memberitahukan kepada siswa teknik gerakan Lompat Harimau, dan Lompat Kangkang kemudian siswa diperlihatkan bagaimana melakukan gerakan lompat harimau dan lompat kangkang apabila ada salah satu siswa yang merasa bisa melakukan gerakan maka dapat dipertunjukkan kepada teman-temannya</p> <p>d. Guru mengajak siswa untuk belajar teknik gerakan lompat harimau dan lompat kangkang.</p> <p>Elaborasi</p> <p><i>Lompat Harimau</i></p> <p>a. Guru memimpin siswa untuk melakukan latihan gerakan guling depan.</p> <p>b. Cara melakukan :</p>	65 Menit	



- Pertama siswa dibariskan menghadap kematras
- Guru mendemonstrasikan gerakan guling depan kepada siswa
- Awalan
 - Mengambil jarak dari halangan lompatan, untuk lari pendahuluan jarak secukupnya sesuai dengan kemampuan masing-masing.
 - Berlari dengan langkah yang pasti
 - Tentukan titik tumpuan dan menumpu dengan kedua kaki bersamaan.
- Pelaksanaan
 - Menumpu dengan kedua kaki bersamaan sejajr, lutut sedikit ditekuk untuk memberikan tolakan
 - Melompat kedepan atas, saat melayang kedua lengan lurus kedepan
 - Kedua tangan mendarat menyentuh matras terlebih dahulu.
 - Saat kedua tangan mendarat, kepala mununduk kedada, dagu menempel dada antara kedua tangan
 - Bahu dan tengkuk menyentuh matras
 - Lipat kedua kaki, mengguling kedepan.
- Akhiran
 - Mengguling kedepan, tangan memegang kaki
 - Jongkok tangan memegang kaki,
- Setelah itu siswa melakukan gerakan lompat harimau sebanyak 2 kali

Gerakan Lompat Kangkang

- a. Guru memimpin siswa untuk

		<p>melakukan latihan gerakan melenting</p> <p>b. Cara melakukan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Awalan <ul style="list-style-type: none"> - Mengambil jarak untuk lari pendahuluan jarak sekitar 5-10 m (secukupnya) - Berlari dengan langkah yang pasti, - Tentukan jarak tumpuan, saat menumpu menggunakan dua kaki bersamaan - Saat menumpu, kaki posisi akan melakukan tolakan • Pelaksanaan <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan tolakan, dan mengayunkan tangan kedepan untuk menumpu pada peti lompat. - Saat tangan menumpu pada peti lompat, badan merupakan satu garis lurus. - Tekuk panggul dan buka kaki selebar mungkin. Tolakan tangan kuat-kuat pada peti. - Angkat dada dan lewatkan kedua kaki dari peti. - Setelah kaki melewati peti, luruskan badan dan angkat badan kedepan. <p>Akhiran</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mendarat dengan kedua kaki bersamaan - Lutut sedikit ditekuk <p>Konfirmasi</p> <p>a. Pada konfirmasi guru melakukan penilaian awal dengan memanggil siswa satu-persatu untuk melakukan lompat harimau dan lompat kangkang.</p> <p>b. Siswa yang lain duduk atau berdiri dan melihat teman yang dipanggil melakukan gerakan lompat harimau dan lompat kangkang.</p>		
--	--	--	--	--

3. Penutup

No.	Gambar/Gerakan	Kegiatan Belajar Mengajar	Alokasi Waktu	Keterangan
1.	<p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;"><u>XXXXXXXXXX</u></p> <p style="text-align: center;"><u>XXXXXXXXXX</u></p>	<p>a. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memimpin pendinginan dengan permainan bendera kemenangan • Cara bermainnya adalah sebagai berikut • Pertama – tama siswa dibagi menjadi 3 kelompok sama rata dan dibariskan menjadi 3 berbanjar • Baris yang paling depan diberi bendera sebanyak 3 buah yang berbeda • Kemudian masing-masing tim berunding untuk menentukan tanda untuk masing-masing bendera • Tanda hanya boleh menggunakan sentuhan (misal sentuhan di pundak, punggung dan sebagainya) • Setelah selesai siswa dibariskan kembali • Kemudian berada dibarisan yang paling belakang dan siswa paling belakang menghadap ke guru untuk diberi instruksi 	10 menit	

		<ul style="list-style-type: none"> • Setelah siswa paling belakang mendapatkan bendera mana yang harus diangkat, segera memberikan tanda kepada siswa depannya • Terus seperti itu sampai paling depan, kemudian siswa paling depan mengangkat bendera sesuai tanda • Diulang sampai yang mendapat 3 kali kemenangan <p>b. Menyimpulkan hasil pembelajaran</p> <p>Guru membariskan siswa seperti gambar kemudian memberikan kesimpulan tentang bagaimana teknik yang benar melakukan gerakan lompat harimau dan lompat kangkang.</p> <p>c. Mengevaluasi</p> <p>Guru mengevaluasi terkait pembelajaran yang sudah dilakukan seperti mengoreksi siswa yang melakukan gerakan yang salah dan kekurangannya kemudian memberikan bagaimana seharusnya yang benar, dapat juga mengapresiasi siswa yang sudah benar dalam melakukan lompat harimau dan lompat kangkang.</p> <p>d. Tugas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan tugas kepada siswa di rumah 		
--	--	---	--	--

		<p>melakukan latihan sendiri dengan gerakan lompat harimau dan lompat kangkang.</p> <p>f. Berdoa</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru memimpin doa penutup pelajaran kemudian membubarkan siswa 		
--	--	---	--	--

E. Sumber belajar / referensi

1. Matras
2. Halaman senam
3. Stopwatch
4. Peluit

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

1. Teknik penilaian

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik gerakan guling lenting

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 70

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

Lakukan teknik gerakan guling lenting untuk menanamkan nilai tanggung jawab, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Keterangan:

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 30

Jumlah skor maksimal

Nilai akhir yang diperoleh siswa

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi
--

2.

**RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA
TEKNIK GERAKAN LOMPAT HARIMAU DAN LOMPAT KANGKANG**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Sikap Awal 2. Pelaksanaan 3. Sikap Akhir				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal: 12				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PEMBELAJARAN**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Tanggungjawab melakukan kegiatan	
2. Disiplin	
3. Percayadiri/keberanian(bersungguh-sungguh)	
Jumlah	
JumlahSkorMaksimal = 3	

Mengetahui,
Guru Pembimbing Lapangan

Pakem, 19 Agustus 2014
Mahasiswa

Karyawan Setyotomo
NIP.19610604 198601 1 002

Sarjuni
NIM 11601244134

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMA
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	: Sepak Bola
Sub Materi	: Mengumpan / passing, mengontrol bola, menggiring bola / dribbling
Kelas/Semester	: XII (Semester 1)
Pertemuan ke	:
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Sekolah / Instansi	: SMA Negeri 1 Pakem
Guru Pembimbing	: Karyawan Setyotomo
Penyusun	: Sarjuni

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

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

Indikator

1. Melakukan latihan koordinasi teknik dasar mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, mengontrol bola menggunakan telapak kaki dan menggiring boladengan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar mengumpan / passing menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 10 kali.
2. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar mengontrol bola menggunakan telapak kakidengan benar.
3. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar menggiring / dribbling menggunakan punggung kaki sejauh 10 meter dengan baik.
4. Siswa dapat bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Sepakbola

1. Melakukan latihan koordinasi teknik dasar mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, mengontrol bola menggunakan telapak kaki dan menggiring bola dengan punggung kaki dengan koordinasi yang baik
2. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Demonstrasi
3. Permainan (*game*)

Karakter yang diharapkan :

- Disiplin (Discipline)
- Tanggung Jawab (Responsibility)
- Percaya diri (Confidence)
- Keberanian (Bravery)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan pendahuluan

- Menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran.
- Membariskan,

O

XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX

- menghitung, memimpin doa, memberi salam dan presensi siswa.
- Menanyakan dan mengecek kesiapan siswa.
- Memberikan apersepsi yaitu dengan menunjukkan gambar atlit sepak bola kemudian menyampaikan materi yang akan diajarkan.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran
- Memimpin pemanasan

Gerakan pemanasan :

- Pemanasan dilakukan dengan melakukan lari keliling lapangan basket sebanyak 2 kali.
- Ketika ada intruksi dari guru untuk membentuk kelompok “ bertiga, berlima atau bertujuh, siswa harus membentuk kelompok dengan jumlah yang disebutkan oleh guru, jika ada siswa yang tidak mendapatkan kelompok dia mendapat hadiah untuk menghibur teman-temannya bisa dengan menyanyi atau menari “.
- Kemudian siswa di bariskan lagi dan di buat 3 kelompok kecil untuk bermain kucing-kucingan.
- Kucing di tentukan dengan cara di undi.
- Masing-masing kelompok terdapat 2 kucing, permainan dimulai ketika bola pertama dilemparkan guru ke arah siswa, kemudian siswa yang menjadi kucing mencoba merebut bola tersebut dengan menangkap bola tersebut. Bila dia berhasil menangkap bola maka dia tidak menjadi kucing lagi. Bila siswa melempar bola keluar dari arena permainan maka dia menjadi kucingnya.

2. Inti

Eksplorasi

- a. Bersama – sama siswa merapat kepada guru
- b. Dalam kegiatan eksplorasi guru mengajukan pertanyaan kepada siswa :
Apakah ada yang tahu apa saja teknik dalam bermain sepakbola?
- c. Setelah melakukan tanya jawab maka guru memberitahukan kepada siswa teknik dasar mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, mengontrol bola menggunakan telapak kaki dan menggiring bola dengan punggung kaki
- d. Apabila ada salah satu siswa yang merasa bisa melakukan teknik dasar mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, mengontrol bola menggunakan telapak kakidan menggiring bola dengan punggung kaki maka dapat dipertunjukkan kepada teman-temanya.
- e. Guru mengajak siswa untuk belajar teknik dasar mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, mengontrol bola menggunakan telapak kakidan menggiring bola dengan punggung dengan koordinasi yang baik

1. Mengumpan bola / passing menggunakan kaki bagian dalam.

- Guru memimpin siswa untuk melakukan latihan mengumpan bola / passing. Cara melakukan
 - Pertama siswa dibariskan kemudian dibuat 6 kelompok kecil yang saling berhadapan (jumlah kelompok tergantung banyaknya siswa).
 - Guru mendemonstrasikan teknik mengumpan bola / passing menggunakan kaki bagian dalam kepada siswa.
 - Langkah teknik passing menggunakan kaki bagian dalam terlihat pada gambar A.1 (sikap awal), A. 2 Sikap pelaksanaan, A.3 Sikap Akhir / lanjutan.
 - Setelah itu siswa melakukan passing bola secara bebasangan. Pertama siswa boleh mengontrol bola tersebut sebelum di passing. Kedua, siswa langsung passing dengan pasangannya tanpa mengontrol terlebih dahulu.
- **Mengontrol bola dengan telapak kaki**
 - Sebelum menghentikan dengan telapak kaki pemain terlebih dahulu mengontrol dan mendekati bola yang sedang bergerak.
 - Teknik mengontrol bola dengan telapak kaki sebagai berikut :
 - a. Sikap tubuh berdiri dengan tubuh dibungkukkan ke depan sambil pandangan mata ke arah datangnya bola.
 - b. Pada waktu bola datang langsung ditahan dengan telapak kaki menghadap ke arah depan

c. Pada waktu menahan bola kaki tumpu dengan lutut sedikit ditekuk

- **Menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian luar**

Cara menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian luar adalah sebagai berikut.

A. Sikap permulaan

Salah satu kaki ditempatkan di depan pergelangan kaki sedikit diputar ke dalam, lutut agak ditekuk dan kaki lainnya sebagai tumpuan. Sikap badan sedikit condong ke depan dan berat badan berada di kaki belakang dengan kedua lengan menggantung rileks.

B. Gerakan

Pemain bergerak ke depan dengan kedua kaki selalu berdekatan dengan bola. Persentuhan bola dengan kaki tepat pada bagian luar.

Konfirmasi

Bermain sepakbola dengan peraturan yang sesungguhnya.

3. Penutup

Pendinginan

- Guru memimpin pendinginan dengan permainan bendera kemenangan
- Cara bermainnya adalah sebagai berikut
- Pertama – tama siswa dibagi menjadi 3 kelompok sama rata dan dibariskan menjadi 3 berbanjar
- Baris yang paling depan diberi bendera sebanyak 3 buah yang berbeda
- Kemudian masing-masing tim berunding untuk menentukan tanda untuk masing-masing bendera
- Tanda hanya boleh menggunakan sentuhan (misal sentuhan di pundak, punggung dan sebagainya)
- Setelah selesai siswa dibariskan kembali
- Kemudian berada dibarisan yang paling belakang dan siswa paling belakang menghadap ke guru untuk diberi instruksi
- Setelah siswa paling belakang mendapatkan bendera mana yang harus diangkat, segera memberikan tanda kepada siswa depannya
- Terus seperti itu sampai paling depan, kemudian siswa paling depan mengangkat bendera sesuai tanda
- Diulang sampai yang mendapat 3 kali kemenangan

b. Menyimpulkan hasil pembelajaran

- Guru membariskan siswa seperti gambar kemudian memberikan kesimpulan tentang bagaimana melakukan teknik dasar mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, mengontrol bola menggunakan telapak kaki dan menggiring bola dengan punggung kaki

c. Mengevaluasi

- Guru mengevaluasi terkait pembelajaran yang sudah dilakukan seperti mengoreksi siswa yang melakukan gerakan yang salah dan kekurangannya kemudian memberikan bagaimana seharusnya yang benar, dapat juga mengapresiasi siswa yang sudah benar dalam melakukan

d. Pesan dan kesan

- Meminta siswa mengungkapkan kesan dan pesan, dapat juga berupa pertanyaan terkait pembelajaran yang telah dilakukan

e. Tugas

- Guru memberikan tugas kepada siswa dirumah melakukan latihan sendiri mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, mengontrol bola menggunakan telapak kaki dan menggiring bola dengan punggung kaki

f. Berdoa

Guru memimpin doa penutup pelajaran kemudian membubarkan siswa

E. Sumber belajar / referensi

1. Bola sepak
2. Lapangan
3. Stopwatch
4. Peluit
5. Kun
6. Gambar atlit sepak bola

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Melakukan latihan koordinasi teknik dasar mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, mengontrol bola menggunakan telapak kaki dan menggiring bola dengan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.

No	Nama Siswa	Sikap Awal				Gerakan				Hasil Akhir				Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir
		1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ			
1.																
2.																
3.																
ds b																
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 9																

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai						Σ	NA
		Kerjas	Kejuju	Mengh	Seman	Percay	Sporti		

		ama			ran			argai			gat			a diri			vitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

Rekapitulasi Penilaian

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

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Dua Aspek Penilaian

Keterangan :

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

Mengetahui,
Guru Pembimbing Lapangan

Pakem, 19 Agustus 2014
Mahasiswa

Karyawan Setyotomo
NIP.19610604 198601 1 002

Sarjuni
NIM 11601244134

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SMA
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	: Bola Voli
Sub Materi	: Passing Bawah
Kelas/Semester	: XII (Semester 1)
Pertemuan ke	:
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit
Sekolah / Instansi	: SMA Negeri 1 Pakem
Guru Pembimbing	: Karyawan Setyotomo
Penyusun	: Sarjuni

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- 1.1** Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar/lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)

Indikator

1. Melakukan latihan koordinasi teknik dasar passing bawah, servis atas dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar passing bawah sebanyak 10 kali.
2. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar servis atas dengan benar.

3. Siswa dapat bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Sepakbola

1. Melakukan latihan koordinasi teknik dasar passing bawah dan servis atas dengan baik dan benar
2. Bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode Pembelajaran

1. Komando
2. Demonstrasi
3. Permainan (*game*)

Karakter yang diharapkan :

- Disiplin (Discipline)
- Tanggung Jawab (Responsibility)
- Percaya diri (Confidence)
- Keberanian (Bravery)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

A. Pendahuluan

Waktu : 20 menit

- Berbaris

Tidak menghadap matahari

XXXX

XXXX

O

- Berdoa,
- Presensi,
- Apersepsi

Menanyakan pelajaran sebelumnya dan penyampaian tujuan pembelajaran yaitu menguasai teknik dasar passing bawah dan servis atas.

- Pemanasan

“Kutukan Si Ular”

Peraturan Permainan :

- a. Permainan menggunakan lapangan basket
- b. 2 orang siswa jadi ular.

- c. Ular berusaha untuk menangkap manusia jika ingin terbebas dari kutukan dan menjadi manusia lagi.
- d. Teman yang ditangkap oleh ular jika tidak ingin terkena kutukan maka harus jongkok sebelum tertangkap, dan bisa berdiri lagi jika disentuh teman yang tidak jongkok.
- e. Jika tertangkap sebelum jongkok, maka terkena kutukan menjadi ular, dan harus menangkap teman yang lain jika ingin terbebas.

“Hilang Hidup”

Kelas dibagi menjadi dua kelompok, saling membelakangi.

Nama kelompok masing-masing adalah hilang dan hidup.

Ketika guru berkata hilang, maka hidup berbalik badan berusaha menangkap si hilang. Hilang berlari berusaha agar tidak terkejar. Begitu sebaliknya jika guru berkata hidup. Menggunakan lapangan basket. Kedua kelompok berdiri ditengah lapangan. Batas mengejar yaitu garis tepi belakang.

B. Kegiatan Inti

Waktu : 60 menit

1. Eksplorasi

Bersama – sama siswa merapat kepada guru. Dalam kegiatan eksplorasi guru mengajukan pertanyaan kepada siswa :

Apakah ada yang tahu apa saja teknik dalam bermain bola voli?

Setelah melakukan tanya jawab maka guru memberitahukan kepada siswa teknik dasar passing bawah, servis atas.

Apabila ada salah satu siswa yang merasa bisa melakukan teknik dasar passing bawah, servis atas maka dapat dipertunjukkan kepada teman-temannya.

Guru mengajak siswa untuk belajar teknik dasar passing bawah, servis atas yang baik dengan permainan. Kelas dibagi menjadi empat kelompok. Cara melakukan permainan yaitu

Lempar tangkap passing. Orang pertama menangkap bola, kemudian memberikan kepada temannya, passing bawah kepada teman, orang ketiga menyebrangkan bola ke daerah lawan dengan passing bawah. Game berakhir jika memperoleh 5 point.

Permainan selanjutnya sama seperti sebelumnya, orang pertama menangkap bola, kemudian memberikan bola kepada orang kedua dengan cara pukulan servis atas, orang kedua menangkap dan melakukan servis kepada teman ketiga, orang ketika servis menyebrangkan bola ke daerah lawan. Game berakhir jika sudah mendapatkan 5 point.

2. Elaborasi

Passing bawah dan servis atas.

Guru memimpin siswa untuk melakukan latihan passing bawah dan servis atas.

a. *Passing* bawah bola voli.

Passing dalam permainan bolavoli adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau *passing* bawah yang baik adalah: a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

1) Persiapan (Sikap awal)

- (a) bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
- (b) genggam jemari tangan
- (c) kaki dalam posisi meragang dengan santai, bahu terbuka lebar
- (d) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (e) bentuk landasan dengan lengan
- (f) sikut terkunci
- (g) lengan sejajar dengan paha
- (h) pinggang lurus
- (i) pandangan kearah bola



Gb. 1 Gerakan persiapan *passing* bawah

2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

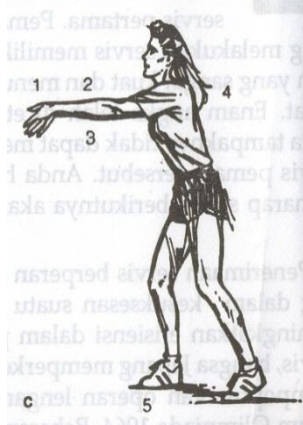
- a. menerima bola di depan badan
- b. sedikit mengulurkan kaki
- c. berat badan dialihkan kedepan
- d. pukul bola jauh dari badan
- e. pinggul bergerak ke depan
- f. perhatikan bola saat menyentuh lengan



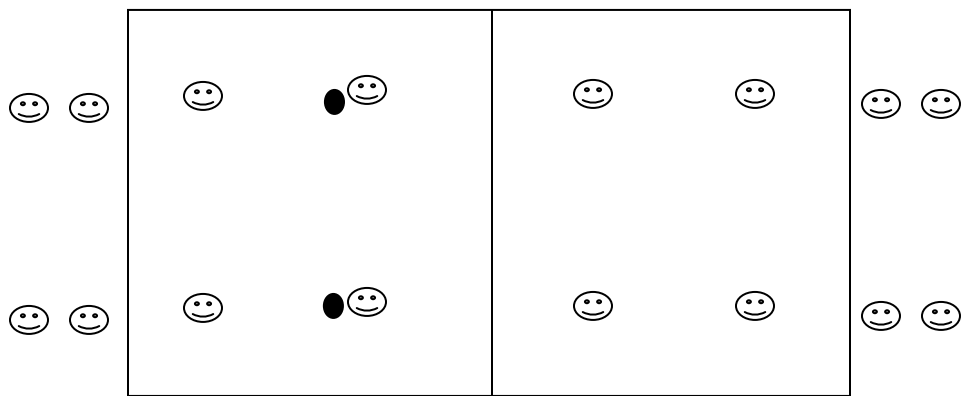
Gb. 2 Gerakan pelaksanaan *passing* bawa

3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) jari tangan tetap digenggam
- (b) sikut tetap terkunci
- (c) landasan mengikuti bola kesasaran.
- (d) pindahkan berat badan arah kesasaran
- (e) perhatikan bola bergerak kesasaran



Gb. 3 Gerakan lanjutan *passing* bawah



Siswa berbaris seperti pada gambar. lingkaran hitam merupakan bola. Bola dilempar melambung keorang belakang yang ada dalam lapangan. Orang belakang posisi siap menerima bola dan melakukan passing bawah disebrangkan net. Orang depan disebrang net menangkap bola, melakukan seperti yang sebelumnya dilakukan.

Setelah melakukan passing bawah, pindah kedepan, dan orang yang dibelakangnya masuk lapangan. Siswa yang awalnya melempar bola keluar lapangan baris dipaling belakang, begitu seterusnya.

Pertama siswa dibariskan kemudian dibuat 6 kelompok kecil yang saling berhadapan (jumlah kelompok tergantung banyaknya siswa).

Guru mendemonstrasikan teknik mengumpan bola / passing menggunakan kaki bagian dalam kepada siswa.

b. Servis Atas

Cara melakukan service atas

Persiapan

- Kaki pada posisi melangkah kiri didepan
- Berat badan terbagi merata
- Bahu dan kaki membuat sudut kearah garis pinggir
- Mata mengarah pada bola yang hendak dilemparkan

Pelaksanaan

- Lempar bola didepan tubuh
- Lemparkan bola diantara garis tengah tubuh dan bahu
- Lemparkan bola tanpa atau dengan sedikit spin
- Rentangkan lengan selama melakukan service
- Pukul bola dengan tumit telapak tangan yang terbuka jaga pergelangan tangan tetap terkunci
- Putar tubuh anda saat melakukan pukulan
- Mata mengawasi bola sampai dipukul

Follow-through

- Pindahkan berat badan ke kaki depan
- Jatuhkan lengan sedikit sebagai lanjutan
- Bergeraklah kelapangan

Latihan sama seperti latihan passing bawah, namu orang belakang berdiri digaris tepi belakang.

3. Konfirmasi

Kelas dibagi menjadi empat kelompok, dan saling bertanding dengan game 10, hanya boleh menggunakan passing bawah dan servis atas. Permainan hanya boleh tiga kali dalam daerah sendiri. Tim yang kalah mendapat hukuman piket dan lari sebanyak 2 kali.

C. Penutup

Waktu : 10 menit

a. Pendinginan

x x x x

x x x x

x x x x

o

- Guru memimpin pendinginan dengan permainan kata berantai
- Cara bermainnya adalah sebagai berikut
- Pertama – tama siswa dibagi menjadi 4 kelompok sama rata dan dibariskan menjadi 4 berbanjar
- Baris yang paling depan diberi kata sebanyak 3 kata yang berbeda yaitu bola, net, lapangan.
- Kemudian masing-masing tim berunding untuk menentukan tanda untuk masing-masing kata

- Tanda hanya boleh menggunakan sentuhan atau kode, tidak boleh menggunakan kata – kata (misal sentuhan di pundak, punggung dan sebagainya)
- Setelah selesai siswa dibariskan kembali
- Kemudian berada dibarisan yang paling belakang dan siswa paling belakang menghadap ke guru untuk diberi instruksi
- Setelah siswa paling belakang mendapatkan kata apa yang harus diucapkan, segera memberikan tanda kepada siswa depannya
- Terus seperti itu sampai paling depan, kemudian siswa paling depan berteriak mengatakan kata tersebut.
Diulang sampai yang mendapat 3 kali kemenangan
Kelompok yang kalah push up. Jika peringkat 2 push up 3 kali, peringkat 3 push up 5 kali, dan peringkat 4 sebanyak 8 kali.

- Melakukan refleksi dan evaluasi
Guru menunjuk salah satu untuk mempraktekkan gerakan.
- Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran
Dari pembelajaran yang kita laksanakan tadi dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam permainan bola voli teknik dasar passing bawah dan servis atas sangat perlu dikuasai karena merupakan dasar permainan.
- Memberikan penugasan
Gambar lapangan voli dengan skala
Cari daftar tim voli profesional di Indonesia, dan nama-nama anggota tim nasional voli terakhir. Buatlah satu model latihan teknik dasar.
- Berdiri baris, berhitung, doa penutup

D. Sumber belajar / referensi

1. Bola Voli
2. Lapangan
3. Stopwatch
4. Peluit
5. Kun

E. Penilaian

a. Teknik dan Bentuk Penilaian

- Checklist dalam rubrik penilaian dengan rentang nilai 1-4, baik psikomotor, kognitif, afektif

KISI – KISI UJIAN TENGAH SEMESTER PENJAS								
No.	KI	Kompetensi Dasar	Indikator	Bahan Kelas/ smt.	Materi	SOAL	Bentuk Tes	No. Soal
1	Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar melalui permainan sepakbola	Muhajir. 2007. <i>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk kelas X.</i> Jakarta: Erlangga Penugasan Saat Pembelajaran	Sepakbola	Lamanya waktu bermain sepakbola adalah	PG	1
						Pada pertandingan sepak bola resmi, pergantian pemain maksimal	PG	2
						Cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan sepakbola dinamakan teknik badan, hal tersebut menyangkut <i>kecuali</i>	PG	3
						Passing bola jarak pendek dalam permainan sepakbola menggunakan teknik passing yang perkenaan bola pada kaki di	PG	4

						daerah		
						Ketika hendak mengontrol bola yang bergulir sedikit di atas tanah, teknik yang digunakan adalah	PG	5
						Dalam permainan sepak bola terdapat teknik gerak tipu dengan bola, tujuan dari teknik tersebut adalah	PG	6
						Yang termasuk gerakan <i>follow-through</i> saat melakukan passing dengan kaki bagian dalam adalah	PG	7
						Sebutkan teknik-teknik menendang bola pada permainan sepak bola!	URAIAN	1
					Basket	Menurut <i>National Basketball Association</i> waktu pertandingan	PG	8

					<p>bola basket adalah</p> <p>Dalam pertandingan bola basket terdapat wasit yang bertugas sebagai pengadil di lapangan yang berjumlah</p>	PG	9
					<p>Tidak mendribble bola atau passing dalam tiga langkah saat lari maupun berjalan dinamakan</p>	PG	10
					<p>Pelanggaran yang diberikan apabila seorang pemain berada di area tembakan bebas selama tiga detik adalah</p>	PG	11
					<p>Teknik yang digunakan mengoper bola jarak dekat permainan bola basket adalah</p>	PG	12

					Tujuan dari permainan bola basket adalah	PG	13
					Yang tidak termasuk kegunaan menggering bola pada permainan bola basket adalah	PG	14
					Yang bukan teknik dasar passing dalam permainan bola basket adalah	PG	15
					Untuk mengontrol atau menguasai, terutama dengan pemain lawan dalam menerobos pertahanan lawan merupakan bentuk menggiring bola	PG	16
					Sebutkan dan jelaskan minimal 5 foul dan pelanggaran dalam permainan bola basket!	URAIAN	2

		Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil melalui permainan softball	Muhajir. 2007. <i>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk kelas X.</i> Jakarta: Erlangga	Permainan Softball	Olahraga softball lahir di Amerika serikat yang diciptakan oleh George Hancoc pada 1887 di kota	PG	17
				Penugasan Saat Pembelajaran		Teknik dasaryang harus dikuasai oleh seorang pemain softball, kecuali	PG	18
						Panjang setiap sisi lapangan softball adalah	PG	19
						Jarak pitching point ke home base adalah	PG	20
						Lamanya waktu bermain permainan softball adalah	PG	21
						Yang bukan termasuk teknik melempar bola dalam permainan softball adalah	PG	22

					<p><i>Straight – ball</i> adalah teknik menangkap bola dalam permainan softball yang merupakan teknik menangkap bola . . .</p>	PG	23
					<p>Jumlah pemain dalam permainan softball satu regu adalah . . .</p>	PG	24
					<p>Lemparan pitcher yang berada diatas home plate dan tingginya antara siku sampai bahu dinamakan</p>	PG	25
					<p>Ada seorang pelari di base 2 dan base 1 dan 3 kosong, pelari hendak berlari ke base 3, cara mematakannya yaitu</p>	PG	26
					<p>Bagaimana cara mematkan lawan saat bermain softball, baik saat memukul maupun berlari menuju base dan</p>	URAIAN	3

						disaat lari keharusan dan bukan lari keharusan?		
		Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai melalui gerakan lompat harimau dan lompat kangkang.	Muhajir. 2007. <i>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk kelas X.</i> Jakarta: Erlangga	Loncat Harimau	Gerakan senam yang diawali dengan loncotan kemudian diakhiri dengan roll depan adalah	PG	27
				Penugasan Saat Pembelajaran		Saat melakukan gerakan loncat harimau, anggota badan yang kali pertama mengenai matras adalah	PG	30
						Tuliskan rangkaian gerakan loncat harimau!	URAIAN	4
					Lompat Kangkang	Tangan menyentuh peti lompat, kaki menolak sekuat-kuatnya. Kaki dibukak selebar mungkin, badan melayang diatas peti lompat, pandangan ke depan merupakan rangkain gerakan	PG	28

						lompat kangkang bagian Sikap akhir dari gerakan lompat kangkang adalah	PG	29
--	--	--	--	--	--	--	----	-----------

Pakem, 17 September 2014
Guru

Karyawan Styotomo
Penata Tingkat I, III/d
NIP 19610604 198601 1 002

1. Lamanya waktu bermain sepakbola adalah
 - a. 2 x 30 menit
 - b. 2 x 40 menit
 - c. 2 x 45 menit
 - d. 2 x 50 menit
 - e. 2 x 60 menit
2. Pada pertandingan sepak bola resmi, pergantian pemain maksimal
 - a. Tiga kali pergantian
 - b. Empat kali pergantian
 - c. Lima kali pergantian
 - d. Dua kali pergantian
 - e. Enam kali pergantian
3. Cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan sepakbola dinamakan teknik badan, hal tersebut menyangkut *kecuali*
 - a. Cara berlari
 - b. Cara melompat
 - c. Cara gerak tipu badan
 - d. Cara mencari daerah kosong
 - e. Cara menendang bola yang benar
4. Passing bola jarak pendek dalam permainan sepakbola menggunakan teknik passing yang berkenaan bola pada kaki di daerah
 - a. Kaki bagian luar
 - b. Punggung kaki
 - c. Tumit
 - d. Kaki bagian dalam
 - e. Kura-kura kaki
5. Ketika hendak mengontrol bola yang bergulir sedikit di atas tanah, teknik yang digunakan adalah
 - a. mengontrol dengan telapak kaki
 - b. mengontrol dengan kaki bagian luar
 - c. mengontrol dengan kaki bagian dalam
 - d. mengontrol dengan kepala
 - e. mengontrol dengan paha
6. Dalam permainan sepak bola terdapat teknik gerak tipu dengan bola, tujuan dari teknik tersebut adalah
 - a. melampaui/melewati lawan
 - b. menunjukkan teknik yang indah melakukan pergerakan tanpa bola
 - c. melakukan pergerakan dengan bola
 - d. memperagakan teknik tingkat tinggi
7. Yang termasuk gerakan *follow-through* saat melakukan passing dengan kaki bagian dalam adalah
 - a. tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan
 - b. memindahkan berat badan kedepan
 - c. mengayunkan kaki yang akan menendang bola ke depan
 - d. mengayunkan kaki yang akan menendang bola ke belakang
 - e. menendang bagian tengah bola
8. Menurut *National Basketball Association* waktu pertandingan bola basket adalah
 - a. 4 x 10 menit
 - b. 2 x 20 menit
 - c. 4 x 12 menit
 - d. 4 x 11 menit
 - e. 4 x 13 menit
9. Dalam pertandingan bola basket terdapat wasit yang bertugas sebagai pengadil di lapangan yang berjumlah
 - a. 2 orang
 - b. 3 orang
 - c. 4 orang
 - d. 5 orang
 - e. 1 orang
10. Tidak mendribble bola atau passing dalam tiga langkah saat lari maupun berjalan dinamakan
 - a. Offensive foul
 - b. Travelling
 - c. Three seconds violation
 - d. Foul out
 - e. Double dribble
11. Pelanggaran yang diberikan apabila seorang pemain berada di area tembakan bebas selama tiga detik adalah
 - a. Offensive foul
 - b. Travelling
 - c. Three seconds violation
 - d. Foul out
 - e. Double dribble
12. Teknik yang digunakan mengoper bola jarak dekat permainan bola basket adalah
 - a. *Side pass*
 - b. *Overhead pass*
 - c. *Shest pass*
 - d. *Jeveline pass*
 - e. *Bound pass*
13. Tujuan dari permainan bola basket adalah
 - a. Memasukkan bola ke ring lawan
 - b. Memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan daerah sendiri
 - c. Menjaga daerah pertahanan
 - d. Menjaga ring tidak kemasukan bola
 - e. Menghalangi pergerakan lawan

14. Yang tidak termasuk kegunaan menggering bola pada permainan bola basket adalah
 - a. Mencari peluang serangan
 - b. Memperlambat tempo permainan
 - c. Menerobos pertahanan lawan
 - d. Menguasai bola dalam permainan
 - e. Mengendalikan permainan
15. Yang bukan teknik dasar passing dalam permainan bola basket adalah
 - a. *Chest pass*
 - b. *Bounce pass*
 - c. *Over head pass*
 - d. *Pushing pass*
 - e. *Side pass*
16. Untuk mengontrol atau menguasai, terutama dengan pemain lawan dalam menerobos pertahanan lawan merupakan bentuk menggiring bola
 - a. Menggiring campuran
 - b. Menggiring bola rendah
 - c. Menggiring bola tinggi
 - d. Menggiring bola samping
 - e. Menggiring bola mendatar
17. Olahraga softball lahir di Amerika Serikat yang diciptakan oleh George Hancock pada 1887 di kota
 - a. New York
 - b. Los Angeles
 - c. Poenix
 - d. San Jose
 - e. Chicago
18. Teknik dasarnya yang harus dikuasai oleh seorang pemain softball, kecuali
 - a. Teknik melempar
 - b. Teknik menangkap
 - c. Teknik berlari
 - d. Teknik memukul
 - e. Teknik pemain catcher (penjaga)
19. Panjang setiap sisi lapangan softball adalah
 - a. 16, 67 m
 - b. 16, 57 m
 - c. 16, 56 m
 - d. 16, 75 m
 - e. 16, 76 m
20. Jarak pitching point ke home base adalah
 - a. 13, 07 m
 - b. 13, 05 m
 - c. 13, 06 m
 - d. 13, 76 m
 - e. 13, 67 m
21. Lamanya waktu bermain permainan softball adalah
 - a. 5 inning
 - b. 7 inning
 - c. 6 inning
 - d. 8 inning
 - e. 4 inning
22. Yang bukan termasuk teknik melempar bola dalam permainan softball adalah
 - a. Teknik lemparan dengan ayunan atas
 - b. Teknik lemparan dengan ayunan samping
 - c. Teknik lemparan bawah
 - d. Teknik lemparan dengan lecutan tangan
 - e. Teknik lemparan mendatar di tanah
23. *Straight – ball* adalah teknik menangkap bola dalam permainan softball yang merupakan teknik menangkap bola
 - a. Lambung
 - b. Bergulir
 - c. Lurus
 - d. Keras
 - e. Lecutan
24. Jumlah pemain dalam permainan softball satu regu adalah
 - a. 9 orang
 - b. 10 orang
 - c. 11 orang
 - d. 12 orang
 - e. 13 orang
25. Lemparan pitcher yang berada diatas home plate dan tingginya antara siku sampai bahu dinamakan
 - a. Ball
 - b. Double play
 - c. Strike out
 - d. Free walk
 - e. Strike
26. Ada seorang pelari di base 2 dan base 1 dan 3 kosong, pelari hendak berlari ke base 3, cara mematakannya yaitu
 - a. Bakar di base 3
 - b. Bakar di base 2
 - c. Lempar kepada pitcher
 - d. Di-tick
 - e. Bakar di home
27. Gerakan senam yang diawali dengan loncotan kemudian diakhiri dengan roll depan adalah
 - a. Lompat kangkang
 - b. Guling lenting
 - c. Back roll
 - d. Head stand
 - e. Tiger sprong

28. Tangan menyentuh peti lompat, kaki menolak sekuat-kuatnya. Kaki dibukak selebar mungkin, badan melayang diatas peti lompat, pandangan ke depan merupakan rangkain gerakan lompat kangkang bagian
- Pelaksanaan
 - Awalan
 - Akhiran
 - Gerakan lanjutan
 - Gerakan *follow-throug*
29. Sikap akhir dari gerakan lompat kangkang adalah
- Lengan direntangkan keatas jongkok
 - Lengan direntangkan keatas merebah
 - Jongkok tangan memegang pergelangan kaki
 - Lengan direntangkan keatas berdiri
 - Lengan direntangkan kebelakang berdiri
30. Saat melakukan gerakan loncat harimau, anggota badan yang kali pertama mengenai matras adalah
- Pantat
 - Kedua lengan
 - Punggung
 - Kepala
 - Tengkuk

Uraian

- Sebutkan teknik-teknik menendang bola pada permainan sepak bola!
- Sebutkan dan jelaskan minimal 5 foul dan pelanggaran dalam permainan bola basket!
- Bagaimana cara mematikan lawan saat bermain softball, baik saat memukul maupun berlari menuju base dan disaat lari keharusan dan bukan lari keharusan?
- Tuliskan rangkaian gerakan loncat harimau!

“Selamat Mengerjakan, Jangan Lupa Berdoa”

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK
SMA NEGERI 1 PAKEM
2014/2015
X MIA 1

NO	NIS	NAMA	AGUSTUS			SEPTEMBER	
			11	18	25	1	8
1	6771	Alifia Nurhalida	✓	✓	✓	✓	✓
2	6772	Annisa Dian A	✓	✓	✓	✓	✓
3	6773	Ardian Cahya P	✓	✓	✓	✓	✓
4	6774	Brigita Deby A	✓	✓	✓	✓	✓
5	6775	D Swasean Nataniel	✓	✓	✓	✓	✓
6	6776	Dani Prasetya H	✓	✓	✓	✓	✓
7	6777	Dede Nur Asis	✓	✓	✓	✓	✓
8	6778	Desta Nur A	✓	✓	✓	✓	✓
9	6779	Dewi Mekarsari O	✓	✓	✓	✓	✓
10	6780	Erlangga Aryo N	✓	✓	✓	✓	✓
11	6781	Eryza Ayu E	✓	✓	✓	✓	✓
12	6782	Faaza Nur Azizi	✓	✓	✓	✓	✓
13	6783	Fifi Nur Azizati	✓	✓	✓	✓	✓
14	6784	Ghany Desta L	✓	✓	✓	✓	✓
15	6785	Hayuning Ratri H	✓	✓	✓	✓	✓
16	6786	Jessie Ardhika R	✓	✓	✓	✓	✓
17	6787	Joshua Agustinus P	✓	S	✓	✓	✓
18	6788	Lucia Devita P	✓	✓	✓	✓	✓
19	6789	Maya Widita	✓	✓	✓	✓	✓
20	6790	Nisa Alfinda F	✓	✓	✓	✓	✓
21	6791	Nofita Sari	✓	✓	✓	✓	✓
22	6792	Nur Rahmawati	✓	✓	✓	✓	✓
23	6793	Prizega Fromadia G	✓	✓	✓	✓	✓
24	6794	Putri Novita K D	✓	✓	✓	✓	✓
25	6795	Rafael Jody A	✓	✓	✓	✓	S
26	6796	Revi Indah F	✓	✓	✓	✓	✓
27	6797	Rona Beanety P	✓	✓	✓	✓	✓
28	6798	Salma Afifah Zain	✓	✓	✓	✓	✓
29	6799	Syntia Sekar W	✓	✓	✓	✓	✓
30	6800	Talitha Rahma L	✓	✓	✓	✓	✓
31	6801	Titis Budiarti	✓	✓	✓	✓	✓
32	6802	Yohana Prima D Y R	✓	✓	✓	✓	S

Guru Pembimbing
PPL UNY 2014

Pakem, 17 September 2014
Mahasiswa

Karyawan Styotomo
Penata Tingkat I, III/d
NIP 19610604 198601 1 002

Sarjuni
NIM 11601244134

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK
SMA NEGERI 1 PAKEM
2014/2015
X MIA 2

NO	NIS	NAMA	AGUSTUS		SEPTEMBER	
			19	26	2	9
1	6803	Aditya Mega Pratiwi	✓	✓	✓	✓
2	6804	Afif Nur Fauzan	✓	✓	✓	✓
3	6805	Amar Rosyid Al Fatah	✓	✓	✓	✓
4	6806	Anita Dwi Wahyuningsih	✓	✓	✓	✓
5	6807	Astri Puspita Pertiwi S	✓	✓	✓	✓
6	6808	Bella Katherine S	✓	✓	✓	✓
7	6809	Citra Ningrum	✓	✓	✓	✓
8	6810	Dhimas Prakosa	✓	✓	✓	✓
9	6811	Dzikri Nur Hayat	✓	✓	✓	✓
10	6812	Fatimah Azzahra	✓	✓	✓	✓
11	6813	Fatya Krisna huntara	✓	✓	✓	✓
12	6814	Fernanda Intan Tamara	✓	✓	✓	✓
13	6815	Indah Ayu Kusuma Ningrum	✓	✓	✓	✓
14	6816	Indah Fathikasari	✓	✓	✓	✓
15	6817	Intan Iindiasuti	✓	✓	✓	✓
16	6818	Maria Noventie Mulyani	✓	✓	✓	✓
17	6819	Muhammad Hafiedz Dandy K	✓	✓	✓	✓
18	6820	Muhammad Hilmi W	✓	✓	✓	✓
19	6821	Muhammad Irfan H	✓	✓	✓	✓
20	6822	Nia Fadlilatul Laily	✓	✓	✓	✓
21	6823	Nur Habib Pangestu	✓	✓	✓	✓
22	6824	Nur Ramadhani	✓	✓	✓	✓
23	6825	Rahmah Kurniasari	✓	✓	✓	✓
24	6826	Rohiyatun Hasanah	✓	✓	✓	✓
25	6827	Safira Pramitha Sahara	✓	✓	✓	✓
26	6828	Septa Krimonawati	✓	✓	✓	✓
27	6829	Sisilia Dwi Rahmawati	✓	✓	✓	✓
28	6830	Wanda Juanda Putra	✓	✓	✓	✓
29	6831	Yoga Prakosa	✓	✓	✓	✓
30	6832	Yulistia Margi Prihatin	✓	✓	✓	✓
31	6833	Yunti Fahrulia Subekti	✓	✓	✓	✓
32	6834	Yusuf Budi Abdullah	✓	✓	✓	✓

Guru Pembimbing
PPL UNY 2014

Pakem, 17 September 2014
Mahasiswa

Karyawan Styotomo
Penata Tingkat I, III/d
NIP 19610604 198601 1 002

Sarjuni
NIM 11601244134

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK
SMA NEGERI 1 PAKEM
2014/2015
X IIS 1

NO	NIS	NAMA	AGUSTUS		SEPTEMBER	
			20	27	3	10
1	6867	Abdurrosyid M Faris	✓	✓	✓	✓
2	6868	Anindita Trie Swastika	✓	✓	✓	✓
3	6869	Annisa Meiliasari	✓	✓	✓	✓
4	6870	Asyam Mahardika Putra	✓	✓	✓	✓
5	6871	Auliya Kusuma Ardhi	✓	✓	✓	✓
6	6872	Damar Budi Utama	✓	✓	✓	✓
7	6873	Damianus Andre William	✓	✓	✓	✓
8	6874	Denis Trahmi Wijayanti	✓	S	✓	S
9	6875	Desi Wulansari	✓	✓	✓	✓
10	6876	Dinda Ayu Lestari	✓	✓	✓	✓
11	6877	Dyah Ayu Larasati	✓	✓	✓	✓
12	6878	Erlinta Masnaini	✓	✓	✓	✓
13	6879	Esty Nurjanah	✓	✓	✓	✓
14	6880	Farrah Dhiba Hernindya	✓	✓	✓	✓
15	6881	Fitriana Arum Dita R	✓	✓	✓	✓
16	6882	Kun Dewi Retno M	✓	✓	✓	✓
17	6883	Lanina Mahanani	S	S	S	S
18	6884	Manisa Chairunnisa	✓	✓	✓	✓
19	6885	Marsella Mega Ratna J	✓	✓	✓	✓
20	6886	Mega Mayang Sari	✓	✓	✓	✓
21	6887	Muhammad Fuad Bagus	✓	✓	✓	✓
22	6888	Muhammad Rangga A	✓	✓	✓	✓
23	6889	Nur Khoiri Afiati	✓	✓	✓	✓
24	6890	Oktaviatri Prasetyorini	✓	✓	✓	✓
25	6891	Puput Widya Eka Putri	✓	✓	✓	✓
26	6892	Ressi Safira Amalia	✓	✓	✓	✓
27	6893	Reynaldi Sukma Jati	✓	I	✓	✓
28	6894	Rino Wahyu Pangestu	✓	✓	✓	✓
29	6895	Savira Ayu Pramesti	✓	✓	✓	✓
30	6896	Taufiqurrizal Fathoni	✓	✓	✓	✓
31	6897	Yohanes Dian Budi A	✓	✓	✓	✓
32	6898	Yulia Kartika Sari	✓	✓	✓	✓

Guru Pembimbing
PPL UNY 2014

Pakem, 17 September 2014
Mahasiswa

Karyawan Styotomo
Penata Tingkat I, III/d
NIP 19610604 198601 1 002

Sarjuni
NIM 11601244134

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK
SMA NEGERI 1 PAKEM
2014/2015
X IIS 2

NO	NIM	NAMA	AGUSTUS		SEPTEMBER	
			20	27	3	10
1	6899	Ajeng Trini Candra A	✓	✓	✓	✓
2	6900	Amalia Vivi Rahmadani	✓	✓	✓	✓
3	6901	Amri Arsadi	✓	✓	✓	✓
4	6902	Angga Tri Handaya	✓	✓	✓	✓
5	6903	Annisa Windy Astuti	✓	✓	✓	✓
6	6904	Asfrilia Dwi Nuraini	✓	✓	✓	✓
7	6905	Ayeen Devi Kurniawati	✓	✓	✓	✓
8	6906	Cici Wulandari	✓	✓	✓	✓
9	6907	Desi Wahyuningrum	✓	✓	✓	✓
10	6908	Dimas Prasetyo N	✓	✓	✓	✓
11	6909	Divya Agripina	✓	✓	✓	✓
12	6910	Hanif Wiryawan	✓	✓	✓	✓
13	6912	Isna Nur Hudatul H	✓	✓	✓	✓
14	6913	Latifah Chusaini	✓	✓	✓	✓
15	6914	Lintang Anggit Utami	✓	✓	✓	✓
16	6915	Maydwika Nasta W	✓	✓	✓	✓
17	6916	Muhamad Ikhwan S	✓	✓	✓	✓
18	6917	Muhammad Falah F A N	✓	✓	✓	✓
19	6918	Muhammad Kevin H	✓	✓	✓	✓
20	6919	Muhammad kurniawan	✓	✓	✓	✓
21	6920	Mutiara Fauziah	✓	✓	✓	✓
22	6921	Nuri Ulifah	✓	✓	✓	✓
23	6922	Pungki Savitri	✓	✓	✓	✓
24	6923	Putri Dyah Nur I	✓	✓	✓	✓
25	6924	Putri Indah Rengganis	✓	✓	✓	✓
26	6925	Putri Raihana N A	✓	✓	✓	✓
27	6926	Roni Wijayanto	✓	✓	✓	✓
28	6927	Taufiq Hidayat	✓	✓	✓	✓
29	6928	Windy Hendyani	✓	✓	✓	✓
30	6929	Yulian Ahmad Hanafi	✓	✓	✓	✓
31	6930	Yuvi Elbuda Invani	✓	✓	✓	✓

Guru Pembimbing
PPL UNY 2014

Pakem, 17 September 2014
Mahasiswa

Karyawan Styotomo
Penata Tingkat I, III/d
NIP 19610604 198601 1 002

Sarjuni
NIM 11601244134

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK
SMA NEGERI 1 PAKEM
2014/2015
XI IIS 1

NO	NIS	NAMA	AGUSTUS			SEPTEMBER	
			16	23	30	6	13
1		Aditya Nugraha	✓	✓	✓	✓	✓
2		Anis Kurli	✓	✓	✓	✓	✓
3		Ardian Putranto	✓	✓	✓	✓	✓
4		Boma Angger D	✓	✓	✓	✓	✓
5		Bonnyza Riezky P	✓	✓	✓	✓	✓
6		Candra Krisna T	✓	✓	✓	✓	✓
7		Dwi Rahmawati	✓	✓	✓	✓	✓
8		Engelina Galuh W	✓	✓	✓	✓	✓
9		Giovani Aprialdo	✓	✓	✓	✓	✓
10		Ibra Artha Wijaya	✓	✓	✓	✓	✓
11		Imelda Ayu W	✓	✓	✓	✓	✓
12		Iqbal Al Mahmud	✓	✓	✓	✓	✓
13		Jeni Brian Pratiwi	✓	✓	✓	✓	✓
14		Krisna Aldhi Pradana	✓	✓	✓	✓	✓
15		Latifah Ajeng Saputri	✓	✓	✓	✓	✓
16		Lia Raniati	✓	✓	✓	✓	✓
17		Maria Gracia Kritiana	✓	✓	✓	✓	✓
18		Maxzara Dolly M	✓	✓	✓	✓	✓
19		Muhammad Rafid R	✓	✓	✓	✓	✓
20		Nanang Adi W	✓	✓	✓	✓	✓
21		Naviska Ayu Wida M	✓	✓	✓	✓	✓
22		Normalita Wandani	✓	✓	✓	✓	✓
23		Nurhayati	✓	✓	✓	✓	✓
24		Paradisa Nunki M	✓	✓	✓	✓	✓
25		Rani Bekti Pratiwi	✓	✓	✓	✓	✓
26		Ratya Vidella	✓	✓	✓	✓	✓
27		Ridwan Aditya M	✓	✓	✓	✓	✓
28		Ririn Nur W	✓	✓	✓	✓	✓
29		Rohmat Adi N	✓	✓	✓	✓	✓
30		Sulistyo Dianto	✓	✓	✓	✓	✓
31		Wisnu Dimas P A	✓	✓	✓	✓	✓

Guru Pembimbing
PPL UNY 2014

Pakem, 17 September 2014
Mahasiswa

Karyawan Styotomo
Penata Tingkat I, III/d
NIP 19610604 198601 1 002

Sarjuni
NIM 11601244134

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK
SMA NEGERI 1 PAKEM
2014/2015
XII IPA 2

NO	NIS	NAMA	AGUSTUS			SEPTEMBER	
			15	22	29	5	12
1	6574	Agustina Retno M	✓	✓	✓	✓	✓
2	6575	Ahmad Ristandi	✓	✓	✓	✓	✓
3	6579	Arif Muhammad N	<i>i</i>	✓	✓	✓	<i>i</i>
4	6546	Aulida Zulaikha H	✓	✓	✓	✓	✓
5	6488	Caesar Agung S	✓	✓	✓	✓	✓
6	6515	Dewi Komala Sari	✓	✓	✓	✓	✓
7	6550	Dina Laksita Y	✓	✓	✓	✓	✓
8	6553	Faisal Boernia Adi	✓	✓	✓	✓	✓
9	6589	Hana Mufidah K	✓	✓	✓	✓	✓
10	6590	Hana Rahmawati	✓	✓	✓	✓	✓
11	6522	Husnadian Niken N	✓	✓	✓	✓	✓
12	6594	Imis Pramesti N	✓	✓	✓	✓	✓
13	6495	Intan Nasta Dewi	✓	✓	✓	✓	✓
14	6558	Khoirunnisya Nuurul I	✓	✓	✓	✓	✓
15	6528	Peter Eka Sanjaya	<i>i</i>	✓	✓	✓	<i>i</i>
16	6565	Phegy Patsari Sintia D	✓	✓	✓	✓	✓
17	6599	Renika Sari	✓	✓	✓	✓	✓
18	6533	Rieska Marinda	✓	✓	✓	✓	✓
19	6568	Ristianto Rahman	✓	✓	✓	✓	✓
20	6609	Salsabilla Khansa S A	✓	✓	✓	✓	✓
21	6601	Sausan Salma	✓	✓	✓	✓	✓
22	6604	Widiyasari Khasanah	✓	✓	✓	✓	✓

Guru Pembimbing
PPL UNY 2014

Pakem, 17 September 2014
Mahasiswa

Karyawan Styotomo
Penata Tingkat I, III/d
NIP 19610604 198601 1 002

Sarjuni
NIM 11601244134

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK
SMA NEGERI 1 PAKEM
2014/2015
XII IPS 1

NO	NIS	NAMA	AGUSTUS		SEPTEMBER	
			19	26	2	9
1	6511	Amalia Milawati	✓	✓	✓	✓
2	6577	Amirrudin Latief	✓	✓	✓	✓
3	6483	Anastasia Aprilia Festi S	✓	✓	✓	✓
4	6544	Anita Setyowati	✓	✓	✓	✓
5	6486	Bennasita Dyah Ramya V	✓	✓	✓	✓
6	6583	Biworo Retno Martani	✓	✓	✓	✓
7	6549	Budiarti	✓	✓	✓	✓
8	6494	Fransiska Aprilia Tika P	✓	✓	✓	✓
9	6592	Hendriko Halmi L T	✓	✓	✓	✓
10	6521	Hilmy Khairuddin A	✓	✓	S	✓
11	6499	Maria Emmanuela F	✓	✓	✓	✓
12	6525	Ni'mah Rizqia Untari	✓	✓	✓	✓
13	6598	Rangga Khumara M	✓	✓	✓	✓
14	6532	Reni Pintaka Putri	✓	✓	✓	✓
15	6534	Rifki Ahmad Nurfauzi	✓	✓	✓	✓
16	6600	Rosa Hanafi	✓	✓	✓	✓
17	6538	Sulistya Hadi	✓	✓	✓	✓
18	6504	Theresia Avila Wahyu S	✓	✓	✓	✓
19	6539	Tyas Handayani	✓	✓	✓	✓
20	6605	Yoganita Rahmadani	✓	✓	✓	✓
21	6507	Yosephine Manisti P	✓	✓	✓	✓
22	6541	Yunita Ainun N P	✓	✓	✓	✓

Guru Pembimbing
PPL UNY 2014

Pakem, 17 September 2014
Mahasiswa

Karyawan Styotomo
Penata Tingkat I, III/d
NIP 19610604 198601 1 002

Sarjuni
NIM 11601244134

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK
SMA NEGERI 1 PAKEM
2014/2015
XII IPS 3

NO	NIS	NAMA	AGUSTUS			SEPTEMBER	
			14	21	28	4	11
1	6510	Agil Firmansyah	✓	✓	✓	✓	✓
2	6481	Aldona Viveronika	✓	✓	✓	✓	✓
3	6482	Amelia Kurniasari	✓	✓	✓	✓	✓
4	6578	Anggito Sakri Betara	✓	✓	✓	✓	✓
5	6547	Beni Wibowo	✓	✓	✓	✓	✓
6	6489	Deavy Pramesti M	✓	✓	✓	✓	✓
7	6767	Diah Syntia Hanum	✓	✓	✓	✓	✓
8	6516	Dwi Rahayu	✓	✓	✓	✓	✓
9	6519	Gita Nurmalita Aulia U	✓	✓	✓	✓	✓
10	6520	Hikma Haski	✓	✓	✓	✓	✓
11	6556	Humaira Lulu Parantika	✓	✓	✓	✓	✓
12	6557	Khansa Qisthina K T	✓	✓	✓	✓	✓
13	6526	Nindi Vitasari	✓	S	✓	S	✓
14	6596	Nur Hidayah	✓	✓	✓	✓	✓
15	6567	Refi Firdaus	✓	✓	✓	✓	✓
16	6535	Rino Bhagas Putra	✓	✓	✓	✓	✓
17	6500	Rista Huda M	✓	✓	✓	✓	✓
18	6770	Sakti Iman Sampurna P P	✓	✓	✓	✓	✓
19	6571	Verinna Widyastuti	✓	✓	✓	✓	✓
20	6573	Yanu Wisnu Waluhur	✓	✓	✓	✓	✓

Guru Pembimbing
PPL UNY 2014

Pakem, 17 September 2014
Mahasiswa

Karyawan Styotomo
Penata Tingkat I, III/d
NIP 19610604 198601 1 002

Sarjuni
NIM 11601244134

Lampiran Foto
Gudang Olahraga



Materi Softball



Materi di Kelas



Senam Ketangkasan

