LAPORAN INDIVIDU
KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
(PPL)
SMK MUH. 2 KLATEN UTARA

Alamat: JL. Mayor Kusmanto,Gergunung, Klaten - Jawa Tengah

Disusun guna memenuhi tugas mata kuliah PPL

Disusun oleh :

AnggitNurRahman

11601244151

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN
DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014

HALAMAN PENGESAHAN

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : AnggitNurRahman

No. Mahasiswa :11601244151

Program Studi : Pendidikan JAsmani Kesehatan dan rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMK Muh. 2 Klaten utaradari tanggal 2 Julisampai dengan 17 September 2014, dengan hasil kegiatan terangkum dalam naskah laporan ini.

Klaten, 20 September 2014

Dosen Pembimbing Lapangan	Guru Pembimbing Lapangan
Nurhadi Santoso,M.Pd	Drs.Eko Armunanto
NIP. 19740317200812 1 003	NBM. 729.335

Mengetahui,

Kepala SMK Muh. 2 Klaten Utara	Koordinator PPL SMK Muh. 2 Klaten Utara
Dra. Hj Wfir	Drs. EkoArmunanto
NBM. 614.412	NBM. 729.335

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan atas seluruh nikmat yang telah dilimpahkan oleh Tuhan Yang Maha Esa sehingga penyusun dapat menyelesaikan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Muh. 2 Klaten Utara, serta atas terselesaikannya laporan PPL ini dengan baik dan tepat pada waktunya.

Laporan ini disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban sekaligus akhir dari seluruh rangkaian kegiatan PPL, yang merupakan deskripsi dari hasil pengamatan (observasi), kegiatan dan pengalaman selama melaksanakanPPL. Penyusunan ini telah melibatkan banyak pihak, yang berkontribusi positif dalam proses pelaksanaan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Makadalam laporan ini penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Ibu Dra. Hj Wafir. Kepala SMK Muh. 2 Klaten Utara atas kerjasama yang telah diberikan.
3. Bapak Drs. Eko Armunantoselaku koordinator KKN-PPL SMK Muh. 2 Klaten Utara yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam pelaksanaan KKN-PPL ini.
4. Bapak NurhadiSantoso,M.Pd dosen pembimbing PPL yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam pelaksanaan PPL ini.
5. Bapak Drs. EkoArmunantoselaku guru pembimbing Praktik Pengalaman Lapangan yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam pelaksanaan PPL ini
6. Seluruh guru dan karyawan SMK Muh. 2 Klaten Utara yang turut membantu kami selama pelaksanaan KKN-PPL.
7. Siswa-siswi SMK Muh. 2 Klaten Utara atas segala partisipasi dan kerjasama yang hangat dalam kegiatan belajar mengajar di kelas.
8. Rekan-rekan KKN-PPL UNY2014, gleggo, halim, rahman, dian, annas,bagas, aan,nahrul,fahmiyang telah memberikan motivasi, semangat dan rasa persaudaraan serta kerjasamanya selama kegiatan KKN-PPL berlangsung.
9. Semua pihak yang telah membantu selama penyusunan dan pelaksanaan program KKN-PPL hingga tersusunnya laporan ini.

Laporan ini diharapkan dapat dijadikan sumbangan pikiran bagi semua pihak yang memerlukan. Penyusun menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, saran maupun kritik yang bersifat membangun sangat kami harapkan demi sempurnanya laporan ini serta bermanfaat bagi kegiatan belajar mengajar di SMK Muh. 2 Klaten Utara.

Klaten, 20 September 2014

Penyusun,

AngitNurRahman
NIM. 11601244151

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PENGESAHAN ii
KATA PENGANTAR iii
DAFTAR ISI..... v
DAFTAR LAMPIRAN..... vi
ABSTRAK..... vii
BAB I PENDAHULUAN
A. Analisi Situasi 2
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan 7
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL
A. Persiapan 11
B. Pelaksanaan 14
C. Analisis Hasil 18
BAB III PENUTUP
A. Kesimpulan 21
B. Saran.....21
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Observasi Kondisi Sekolah dan Kondisi Kelas
Lampiran 2. Hasil Observasi Pembelajaran di Kelas dan Peserta Didik
Lampiran 3. Matrik Perencanaan
Lampiran 4. Matrik Pelaksanaan
Lampiran 5. Laporan mingguan
Lampiran 6. RPP
Lampiran 7. RPP
Lampiran 8. RPP
Lampiran 9. RPP
Lampiran 10. RPP
Lampiran 11. RPP
Lampiran 12. RPP
Lampiran 13. RPP
Lampiran 14 RPP
Lampiran 15. Silabus
Lampiran 16.Soal Ulangan Harian X
Lampiran 17. Soal Ulangan Harian XII
Lampiran 18. Daftar Siswa Remidial
Lampiran 19-22. Analisis Nilai
Lampiran 23. Nilai Total
Lampiran 24. Denah sekolah SMAN 1 Klaten
Lampiran 25-29. Presensi
Lampiran 30Lembar Serah Terima Kegiatan PPL Keprodian
Lampiran 31. Kartu Bimbingan PPL

PELAKSANAAN
KEGIATAN PPL
SMK MUH. 2 KLATEN UTARA

ABSTRAK

Oleh:
AnggitNurRahman
NIM 11601244151
Pend. Jasmani Kesehatan & rekreasi

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan kegiatan terpadu dalam rangka mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional. Penyelengaraan program PPL secara terpadu bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar yang bagus dan bermutu, memperluas wawasan, melatih dan mengembangkan kompetensi yang diperlukan dalam bidangnya, meningkatkan keterampilan, kemandirian, tanggungjawab, dan kemampuan dalam memecahkan masalah. Tujuan lain adalah memberikan gambaran dan pengalaman langsung kepada mahasiswa dalam hal alokasi waktu, perencanaan program, pengelolaan, dan pendanaan yang efisien dan efektif. Program yang dikembangkan mahasiswa dalam praktik PPL disesuaikan dengan program sekolah sehingga dapat mendukung program-program yang ada di sekolah serta masyarakat.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dilaksanakan di lokasi SMK Muh. 2 Klaten Utara yang dilaksanakanmulaitanggal1 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014. SMK Muh. 2 Klaten Utara beralamat di : JL. Mayor Kusmanto,Setran,Gergunung,Klaten Utara, Klaten - Jawa Tengah. Sekolah ini memiliki fasilitas yang cukup baik dalam mendukung kegiatan belajar mengajar. Dalam kegiatan PPL, praktikan mengajar beberapa mata pelajaran sesuai bidangnya masing-masing.Kegiatan PPL yang dilakukan meliputi tahap persiapan, praktik mengajar, dan pelaksanaan. Beberapa persiapan PPL yang dilakukan antara lain kegiatan konsultasi dengan guru pembimbing, dosen pembimbing dan observasi kegiatan pembelajaran. Pada tahap praktik mengajar, mahasiswa menyiapkan perangkat pembelajaran antara lain program semester, silabus, rencana pelaksanaan pembelajaran, pembuatan media pembelajan, penugasan dan evaluasi. Dalam kegiatan PPL, mahasiswa mempraktekkan berbagai metode dan strategi pembelajaran antara lain ceramah, diskusi, games, dan outdoor activity.

Praktik mengajar dilaksanakan pada tanggal 4 Agustus sampai 17 September 2014. Pada tahap pelaksanaan, mahasiswa diberi kesempatan mengajar minimal sebanyak 8 kali dalam praktiknyadengan alokasi waktu 3 x45 menit setiap pertemuan. Hasil yang diperoleh dari kegiatan PPL yaitu mahasiswa praktikan mendapatkan pengalaman nyata berkaitan dengan perencanaan, penyusunan perangkat pembelajaran, proses pembelajaran dan pengelolaan kelas. Mahasiswa praktikan telah dapat menerapkan dan mengembangkan ilmu serta keterampilan yang dimiliki sesuai dengan program studi masing-masing. Mahasiswa juga mendapat pelajaran cara bersosialisasi baik kepada siswa, guru, dan seluruh karyawan.

Kata Kunci: *PPL UNY 2014 SMK Muh. 2 Klaten Utara*

MATRIK RANCANGAN PROGRAM PRAKTEK LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014

NOMOR LOKASI 341
NAMA LOKASI : SMK Muh. 2 Klaten Utara
ALAMAT LOKASI SETRAN,GERGUNUNG,KLATEN UTARA
NAMA MAHASISWA ANGGIT NUR RAHMAN

BULAN / TANGGAL — JULI

NO	NAMA KEGIATAN		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		MINGGU I						MINGGU II							MINGGU III							MINGGU IV							MINGGU V			
A. PERENCANAAN																																
1	Pembuatan Matriks Perencanaan PPL		3	3	3	3	4	4																								
2	Observasi Proses Pembelajaran																3	3	2													
3	Pembahasan Silabus																	3	3	3				2								
4	Pembuatan RPP																			3	2			2	2							
5	Konsultasi dengan guru pembimbing								2	1								2	2	2					2							
6	Konsultasi dengan DPL																			2							2					
7	Pengumpulan Materi Ajar																						2	3	2							
8	Pembuatan Worksheet																															
9	Pembuatan Media Pembelajaran									4				3																		
B. PELAKSANAAN																																
1	Pelaksanaan Pembelajaran														MOS											LIBUR IDUL FITRI						
2	Refleksi dan Evaluasi Proses Pembelajara																															
3	Evaluasi Pekerjaan Siswa																															
4	Piket		2	2	2	2		2	2		2	2						2	2	2												
C. PELAPORAN																																
1	Pembuatan Laporan PPL																															
	JUMLAH		5	5	5	5	4	6	4	5	2	2		3			3	10	9	12			2	7	6		2					

AGUSTUS

NO	NAMA KEGIATAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	31
		MINGGU I			MINGGU II							MINGGU III							MINGGU IV							MINGGU V						
A. PERENCANAAN																																
1	Pembuatan Matriks Perencanaan PPL																															
2	Observasi Proses Pembelajaran																															
3	Pembahasan Silabus			1		3	1																									
4	Pembuatan RPP			1			4	4			4																					
5	Konsultasi dengan guru pembimbing					2																										
6	Konsultasi dengan DPL																2														2	
7	Pengumpulan Materi Ajar				2			3																								
8	Pembuatan Worksheet										3														3		3					
9	Pembuatan Media Pembelajaran					2					2	2	1		2		1		1	2		2							3			
B. PELAKSANAAN																																
1	Pelaksanaan Pembelajaran	LIBUR IDUL			3		3		5	3		5	2	4		2	3		3		3		3	3				2		3	3	
2	Refleksi dan Evaluasi Proses Pembelajara				2		1		1	1		2	1	1		1	1		1		1		1	1				1		1	1	
3	Evaluasi Pekerjaan Siswa																													2		
4	Piket					2	2	2	2	2		2	2	2	2	2			2	2	2	2	2			2	2	2	2	2		
C. PELAPORAN																																
1	Pembuatan Laporan PPL																															
	JUMLAH				7	9	#	9	8	6	9	#	6	7	7	5	7		7	4	6	4	6	4	3	2	5	5	5	8	6	

SEPTEMBI

NO	NAMA KEGIATAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		MINGGU I								
A. PERENCANAAN										
1	Pembuatan Matriks Perencanaan PPL									
2	Observasi Proses Pembelajaran									
3	Pembahasan Silabus									
4	Pembuatan RPP									
5	Konsultasi dengan guru pembimbing		2		2					
6	Konsultasi dengan DPL									
7	Pengumpulan Materi Ajar									
8	Pembuatan Worksheet									
9	Pembuatan Media Pembelajaran				2	2				
B. PELAKSANAAN										
1	Pelaksanaan Pembelajaran	3		3		3	3		3	
2	Refleksi dan Evaluasi Proses Pembelajara	1		1		1	1		1	
3	Evaluasi Pekerjaan Siswa					2	2		2	
4	Piket	2	2	2	2	2			2	2
C. PELAPORAN										
1	Pembuatan Laporan PPL	3	3	3	3	3	3		3	
	JUMLAH	9	7	9	9	13	9		11	2

Mengetahui/ Menyetujui:

ıla SMK MUHAMMADIYAH 2 KLATEN UT.

Dra. Hj. Wafir
NBM.614.412

Dosen Pembimbing Lapangan

Nuhadi Santoso, M.Pd
NIP. 19740317 200812 1 003

Mahasiswa

Anggit Nur Rahman
NIM 11601244151

ER					Jumlah jam
MINGGU II					
10	11	12	13	14	
					20
					8
					16
					26
					17
					8
					14
					12
					29
3		3	3		74
1		1	1		26
2			2		12
2	2	2			82
					21
8	2	6	6		365

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KLATEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar		Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat • Tanggung jawab	**Sepakbola**	• Melakukan latihan koordinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik. • Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	• Latihan koordinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki. • Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	8 X 45 menit	• Bolasepak • Lapangan sepakbola • Tiang gawang • Tiang pancang • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KALTEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Bolavoli**	• Melakukan latihan koordinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik. • Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	• Latihan koordinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok). • Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	8 X 45 menit	• Bolavoli • Lapangan bolavoli • Net/jarring bolavoli • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KALTEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar		MateriPokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Bolabasket**	• Melakukan latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Bermain bolabasket bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	• Latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok). • Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	8 X 45 menit	• Bolabasket • Lapangan bolabasket • Ring bolabasket • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KALTEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar		Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
1.2 Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Bulutangkis**	• Melakukan koordinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	• Latihan `koordinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) • Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	6 X 45 menit	• Raket • Shuttlecock • Lapangan bulutangkis • Net/jarring bulutangkis • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KALTEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
1.2. Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Softball**	• Melakukan latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	• Latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) • Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	6 X 45 menit	• Glove • Bola softball • Stik • Lapangan softball • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KALTEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
1.2. Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri`**)	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Tenis meja**	• Melakukan latihan koordinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	• Latihan koordinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok). • Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	6 X 45 menit	• Bet/pemukul • Bola ping-pong • Meja ping-pong • Net/jarring tenis meja • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KALTEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang diekmbangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Atletik (Lari estafet/ sambung)**	• Melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari estafet/ sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik. • Perlombaan lari estafet/ sambung dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	• Latihan koordinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok • Variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok • Perlombaan lari estafet/sambung dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Lintasan lari • Tongkat estafet • Tali pembatas • Bendera start • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KALTEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Atletik (Lompat jauh)**	• Melakukan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. • Memvariasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. • Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	• Teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). • Variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). • Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Lintasan lompat jauh • Bak lompat jauh • Kapur • Bendera • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KALTEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
1.4. Mempraktikkan keterampilan ***salah satu*** cabang olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Aktivitas Beladiri (Pencak silat)**	• Melakukan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	• Teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok). • Variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) • Pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Ruangan atau halaman sekolah • Arena pencak silat • Goong • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KALTEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 1
Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
2.1. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri. 2.2. Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Aktivitas pengembangan**	• Melakukan latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik. • Melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik. • Melakukan perlombaan latihan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sitem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	• Latihan berbagai bentuk latihan ke-lincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. • Tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Lapangan • Palang tunggal • Matras senam • Formulir tes • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KALTEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 1
Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan keterampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
3.1. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. 3.2. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Aktivitas Uji diri/Senam**	• Melakukan latihan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (loncat harimau, meroda dan guling lenting) dengan koordinasi yang baik.	• Latihan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat). • Latihan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (loncat harimau, meroda dan guling lenting).	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Lapangan • Matras senam • Kuda-kuda lompat • Box • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KALTEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 1
Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Diekmbangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
4.1. Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika. 4.2. Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika.	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Aktivitas ritmik**	• Melakukan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika dengan koordinasi yang baik. • Melakukan aktivitas ritmik menggunakan alat (gada) secara perorangan maupun kelompok serta nilai ke-disiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika dengan koordinasi yang baik.	• Latihan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan. • Latihan aktivitas ritmik menggunakan alat (gada).	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Lapangan • Tipe recorder • Kaset senam ritmik • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KALTEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 1
Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan ***salah satu*** gaya renang dan loncat indah dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*)

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
5.1. Mempraktikkan keterampilan salah satu gaya renang untuk pertolongan serta nilai disiplin, kerja keras, keberanian dan tanggungjawab. 5.2. Mempraktikkan keterampilan loncat indah dari papan satu meter dengan teknik serta nilai disiplin, kerja keras, keberanian dan tanggungjawab.	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Aktivitas Renang/ Akuatik**	• Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya dada dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik. • Melakukan perlombaan renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab dan kerja keras. • Melakukan latihan loncat indah dari samping kolam renang dengan koordinasi yang baik.	• Latihan gerakan kaki renang gaya dada. • Latihan gerakan lengan renang gaya dada. • Latihan gerakan pernapasan renang gaya dada. • Perlombaan renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter). • Latihan loncat indah dari samping kolam renang	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	8 X 45 menit	• Kolam renang • Pelampung renang • Kaca mata renang • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KALTEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 1
Standar Kompetensi : 6. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Diekmbangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
6.1. Memahami bahaya HIV/AIDS. 6.2. Memahami cara penularan HIV/AIDS. 6.3. Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Kesehatan/ Budaya hidup sehat**	• Mengidentifikasi bahaya HIV/ AIDS yang meliputi: perkembangan HIV/AIDS di Indonesia, asal usul penyakit HIV/AIDS dan tahapan-tahapan HIV/AIDS menjadi AIDS. • Mengidentifikasikan cara menghindari HIV/AIDS melalui: cara HIV/AIDS masuk dalam tubuh manusia, masa inkubasi virus HIV/AIDS, cara penularan virus HIV/AIDS, gejala awal terinfeksi virus HIV/AIDS dan kelompok beresiko tinggi terkena HIV/AIDS. • Mengidentifikasikan cara pen-cegahan virus HIV/AIDS melalui: cara pencegahan virus HIV/AIDS, obat-obatan untuk menyembuhkan virus HIV.	• Mengidentifikasikan bahaya HIV/AIDS. • Mengidentifikasikan cara penularan HIV/ AIDS. • Mengidentifikasikan cara menghindari penularan HIV/AIDS	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	2 X 45 menit	• Ruang kelas • Poster • Papan tulis • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

Tempel, 16 Juli 2012

Kepala Sekolah

Dra. Sri Rejeki Andadari
NIP 904023730

Guru Mata Pelajaran

Ludang Tobriono, S.Pd.
NIP -

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Standar Kompetensi : 7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
7.1. Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Sepakbola**	• Melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (meng-umpan, mengontrol, meng-giring dan menembak) ber-pasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik. • Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	• Latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar per-mainan sepakbola (mengumpan, me-ngontrol, menggiring dan menembak) ber-pasangan dan ber-kelompok. • Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	8 X 45 menit	• Bolasepak • Lapangan sepakbola • Tiang gawang • Tiang pancang • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Standar Kompetensi : 7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar		Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
7.1. Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Bolavoli**	• Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik. • Bermain bolavoli bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok). • Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	8 X 45 menit	• Bolavoli • Lapangan bolavoli • Net/jarring bolavoli • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Standar Kompetensi : 7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
7.1. Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Bolabasket**	• Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket me-lempar, menangkap, meng-giring dan menembak bola (berpasangan dan ber-kelompok) dengan koordinasi yang baik. • Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menang-kap, menggiring dan menembak bola (ber-pasangan dan ber-kelompok). • Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	8 X 45 menit	• Bolabasket • Lapangan bolabasket • Ring bolabasket • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Standar Kompetensi : 7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar		Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
7.2 Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan olahraga beregu bola kecil serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Bulutangkis**	• Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	• variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok). • Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	6 X 45 menit	• Raket • Shuttlecock • Lapangan bulutangkis • Net/jarring bulutangkis • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Standar Kompetensi : 7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar		Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
7.2 Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan olahraga beregu bola kecil serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Softball**	• Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) • Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	6 X 45 menit	• Glove • Bola softball • Stik • Lapangan softball • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Standar Kompetensi : 7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar		Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
7.2 Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan olahraga beregu bola kecil serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Tenis meja**	• Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan ber-kelompok) dengan koordinasi yang baik. • Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan ber-kelompok). • Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	6 X 45 menit	• Bet/pemukul • Bola ping-pong • Meja ping-pong • Net/jarring tenis meja • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Standar Kompetensi : 7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar		Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
7.3. Mempraktikkan teknik ***salah satu*** nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Atletik (Lari halang rintang)**	• Melakukan teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Perlombaan lari halang rintang 3.000 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	• Teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok). • Variasi dan kombinasi teknik dasar lari halang rintang 3.000 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok). • Perlombaan atletik lari halang rintang 3.000 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Lintasan lari • Tali pembatas • Halang rintang/ gawang • Bendera start • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Standar Kompetensi : 7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar		Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
7.3. Mempraktikkan teknik ***salah satu*** nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**).	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Atletik (Lempar lembing)**	• Melakukan teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik. • Perlombaan atletik lempar lembing dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	• Teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan). • Variasi dan kombinasi teknik dasar lempar lembing (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan). • Perlombaan lempar lembing dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Sektor lempar lembing • Lembing • Kapur • Bendera • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Standar Kompetensi : 7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar		Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
7.4. Mempraktikkan keterampilan teknik ***salah satu*** permainan olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri**)	• Disiplin • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Beladiri (Pencak silat)**	• Melakukan teknik dasar pencak silat (teknik tangkapan, jatuhan, lepasan dan kuncian) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (teknik tangkapan, jatuhan, lepasan dan kuncian) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	• Teknik dasar pencak silat (teknik tangkapan, jatuhan, lepasan dan kuncian) yang dilaku-kan (berpasangan dan berkelompok). • Variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (teknik tangkapan, jatuhan, lepasan dan kuncian) yang dilaku-kan (berpasangan dan berkelompok). • Pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Ruangan atau halaman sekolah • Arena pencak silat • Goong • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Standar Kompetensi : 8. Meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar		Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
8.1. Mempraktikkan berbagai bentuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai kejujuran, tanggung-jawab, disiplin, dan percaya diri. 8.2. Mempraktikkan tes kebugaran jasmani dan interpretasi hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran jasmani serta nilai kejujuran, semangat, tanggung-jawab, disiplin, dan percaya diri.	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Aktivitas pengembangan**	• Melakukan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung-jawab, disiplin, dan percaya diri dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan peningkatan beban latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri dengan koordinasi yang baik. • Melakukan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggung-jawab, disiplin, dan percaya diri.	• Latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani. • Latihan peningkatan beban latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani. • Tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Lapangan • Palang tunggal • Matras senam • Formulir tes • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Standar Kompetensi : 9. Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar		Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
9.1 Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. 9.2. Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan tanpa menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Aktivitas Uji diri/Senam**	• Melakukan rangkaian senam ketangkasan dengan meng-gunakan alat lanjutan (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan rangkaian senam ketangkasan tanpa meng-gunakan alat (guling depan, guling belakang, lenting tangan, meroda, dan guling lenting) dengan koordinasi yang baik.	• Latihan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan (lompat kangkang, lompat jongkok dan berguling di atas peti lompat). • Latihan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (guling depan, guling belakang, lenting tangan, meroda, dan guling lenting).	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Lapangan • Matras senam • Kuda-kuda lompat • Box • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Standar Kompetensi : 10. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar		Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
10.1. Mempraktikkan kombinasi gerak berirama menggunakan alat dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan 10.2. Merangkai aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat • Tanggung jawab	**Aktivitas Ritmik**	• Melakukan kombinasi gerak berirama menggunakan alat tali dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan (perorangan dan berkelompok) dengan baik. • Melakukan rangkaian aktivitas ritmik menggunakan alat tali serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.	• Latihan kombinasi gerak berirama menggunakan alat tali dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan (perorangan dan berkelompok). • Latihan rangkaian aktivitas ritmik menggunakan alat tali serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan (perorangan dan berkelompok).	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Lapangan • Tipe recorder • Kaset senam ritmik • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Standar Kompetensi : 11. Mempraktikkan dasar pertolongan kecelakaan di air dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*)

Kompetensi Dasar		Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
11.1. Mempraktikkan keterampilan kombinasi gerakan renang serta nilai disiplin, kerjasamaserta keberanian. 11.2. Mempraktikkan keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin, kerjasamaserta keberanian.	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Aktivitas Renang/ Akuatik**	• Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya dada dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik. • Melakukan perlombaan renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter). • Melakukan pertolongan kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP)	• Latihan gerakan kaki renang gaya dada. • Latihan gerakan lengan renang gaya dada. • Latihan gerakan pernapasan renang gaya dada. • Perlombaan renang gaya dada. • Pertolongan kece-lakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP).	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	8 X 45 menit	• Kolam renang • Pelampung renang • Kaca mata renang • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Standar Kompetensi : 12. Mempraktikkan perencanaan dan keterampilan penjelajahan dan penyelamatan di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar		Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
12.1. Mempraktikkan keterampilan merencanakan penjelajahan di perbukitan. 12.2. Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di perbukitan serta nilai disiplin, tanggungjawab dan keselamatan.	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Aktivitas luar kelas/ Penjelajahan perbukitan**	• Melakukan perencanaan penjelajahan di perbukitan secara sederhana dan berkelompok untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan. • Melakukan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di perbukitan serta nilai disiplin, tanggungjawab dan keselamatan. • Melakukan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan secara berkelompok untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan, disiplin dan tanggungjawab.	• Perencanaan kegiatan penjelajahan di perbukitan secara sederhana dan berkelompok. • Keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di perbukitan. • Penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan secara berkelompok.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	2 X 45 menit	• Daerah perbukitan • Rute penjelajahan • Rambu-rambu perjalanan • Perlengkap-an penje-lajahan • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Standar Kompetensi : 13. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar		Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
13.1. Memahami cara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan. 13.2. Menerapkan pola hidup sehat.	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Kesehatan/ Budaya hidup sehat**	• Mengidentifikasi perkembangan jasmani seseorang melalui: pengetahuan perkembangan jasmani, faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan anak, ciri-ciri anak sehat, secara benar. • Mengidentifikasikan pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan dengan cara: gerak badan, rekreasi, istirahat, dan tidur • Mengidentifikasikan pola hidup sehat dengan cara: memelihara kebersihan; makanan yang sehat; cara hidup yang teratur; meningkatkan daya tahan tubuh dan melengkapi rumah dengan fasilitas hidup sehat; dan pemeriksaan kesehatan secara teratur.	• Mengidentifikasikan perkembangan jasmani seseorang. • Mengidentifikasikan pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan. • Mengidentifikasikan pola hidup sehat	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	2 X 45 menit	• Ruang kelas • Poster • Papan tulis • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

Tempel, 16 Juli 2012

Kepala Sekolah

Dra. Sri Rejeki Andadari.
NIP 904023730

Guru Mata Pelajaran

Ludang Tobriono, S.Pd.
NIP -

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KLATEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan olahraga bola besar lanjutan serta dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri **)	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Sepakbola**	• Melakukan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (meng-umpan, mengontrol, meng-giring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik. • Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk me-numbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, ke-jujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	• Latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permain-an sepakbola (meng-umpan, mengontrol, menggiring dan me-nembak) berkelompok. • Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	8 X 45 menit	• Bolasepak • Lapangan sepakbola • Tiang gawang • Tiang pancang • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KLATEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan olahraga bola besar lanjutan serta dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri **)	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Bolavoli**	• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan mengguna-kan dengan koordinasi yang baik. • Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuh-kan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.	• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan. • Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	8 X 45 menit	• Bolavoli • Lapangan bolavoli • Net/jarring bolavoli • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KLATEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan olahraga bola besar lanjutan serta dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri **)	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Bolabasket**	• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring, menembak dan rebound bola berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik. • Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.	• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring, menembak dan rebound bola berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan. • Bermain bolabasket dengan meng-gunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	8 X 45 menit	• Bolabasket • Lapangan bolabasket • Ring bolabasket • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KLATEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
1.2 Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri **).	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Bulutangkis**	• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik. • Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.	• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan. • Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	6 X 45 menit	• Raket • Shuttlecock • Lapangan bulutangkis • Net/jarring bulutangkis • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KLATEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
1.2 Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri **).	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Softball**	• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan koordinasi yang baik. • Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan. • Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	6 X 45 menit	• Glove • Bola softball • Stik • Lapangan softball • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KLATEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
1.2 Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri **).	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Tenis meja**	• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dalam bentuk pola pertahanan dan pola penyerangan. • Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan mem-bina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dalam bentuk pola pertahanan dan pola penyerangan. • Bermain tenis meja dengan meng-gunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	6 X 45 menit	• Bet/pemukul • Bola ping-pong • Meja ping-pong • Net/jarring tenis meja • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KLATEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
1.3. Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**).	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Atletik (Lari gawang)**	• Melakukan teknik dasar lari gawang 110 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (per-orangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari gawang 110 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Perlombaan lari gawang 110 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, se-mangat, dan percaya diri.	• Latihan teknik dasar lari gawang 110 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (per-orangan dan berkelompok). • Variasi dan kombinasi teknik dasar lari gawang 110 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (per-orangan dan berkelompok). • Perlombaan lari gawang 110 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Lintasan lari • Gawang lari • Tali pembatas • Bendera start • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KLATEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
1.3. Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**).	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Atletik (Lompat jangkit)**	• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jangkit (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. • Perlombaan lompat jangkit dengan menggunakan per-aturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jangkit (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). • Perlombaan lompat jangkit dengan menggunakan per-aturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Lintasan lompat jangkit • Bak lompat jangkit • Kapur • Bendera • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KLATEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
1.4. Mempraktikkan keterampilan ***salah satu*** cabang olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Aktivitas Beladiri (Pencak silat)**	• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (teknik pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, tangkapan, jatuhan, lepasan dan kuncian) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	• variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (teknik pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, tangkapan, jatuhan, lepasan dan kuncian) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok). • Pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Ruangan atau halaman sekolah • Arena pencak silat • Goong • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KLATEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan perencanaan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
2.1 Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri. 2.2. Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Aktivitas pengembangan**	• Melakukan identifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik. • melakukan perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	• Mengidentifikasikan jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan. • Latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana. • Tes kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk ke-bugaran jasmani se-suai dengan kebutuh-an dengan mengguna-kan alat sederhana menggunakan sirkuit	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Lapangan • Palang tunggal • Matras senam • Formulir tes • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KLATEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
3.1. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. 3.2. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Aktivitas Uji diri/Senam**	• Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan perlombaan senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai per-caya diri, kerjasama, tanggung-jawab dan menghargai teman	• Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda) • Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (loncat harimau, salto depan dan salto belakang). • Perlombaan senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang)	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Lapangan • Matras senam • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KLATEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama berbentuk aktivitas aerobik secara beregu dengan diiringi musik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
4.1. Mempraktikkan keterampilan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kediplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika. 4.2. Mempraktikkan keterampilan menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, kediplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika.	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Senam Aerobik**	• Melakukan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kediplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok). • Menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, kediplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok) • Melakukan perlombaan senam aerobik untuk menumbuhkan nilai-nilai kerjasama, kediplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).	• Latihan gerak berirama senam aerobik. • Latihan penyelarasan antara gerak dan irama dengan iringan musik. • Perlombaan senam aerobik (perorangan dan berkelompok).	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Lapangan • Tipe recorder • Kaset senam aerobik • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUH. 2 KLATEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan berbagai gaya renang lanjutan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*).

Kompetensi Dasar	Nilai Ynag DIkembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
5.1. Mempraktikkan keterampilan renang gaya punggung serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian. 5.2. Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang lanjutan lainnya serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian.	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat • Tanggung jawab	**Aktivitas Renang/ Akuatik**	• Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik. • Melakukan perlombaan renang gaya punggung (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab dan kerja keras.	• Latihan gerakan kaki renang gaya punggung. • Latihan gerakan lengan renang gaya punggung. • Latihan gerakan pernapasan renang gaya punggung. • Perlombaan renang gaya punggung (menempuh jarak 50 meter).	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	8 X 45 menit	• Kolam renang • Pelampung renang • Kaca mata renang • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

Klaten,20 September 2014
Guru Mata Pelajaran

Kepala Sekolah

Dra. Hj. Wafir

Anggit Nur Rahman
NIM 11601244151

NIP 904023730

SILABUS

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 2 KLATEN UTARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 2
Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
6.1. Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan olahraga bola besar dengan peraturan sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**)	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat • Tanggung jawab	**Sepakbola**	• Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepakbola (meng-umpan, mengontrol, meng-giring dan menembak) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar per-mainan sepakbola berpasang-an dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan pertahanan permainan dengan koordinasi yang baik • Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuh-kan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, me-ngontrol, menggiring dan menembak) ber-pasangan dan ber-kelompok. • Variasi dan kombinasi teknik dasar per-mainan sepakbola berpasangan dan ber-kelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan per-tahanan permainan • Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	8 X 45 menit	• Bolasepak • Lapangan sepakbola • Tiang gawang • Tiang pancang • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 2
Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
6.1. Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan olahraga bola besar dengan peraturan sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**)	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Bolavoli**	• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolavoli berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan pertahanan permainan dengan koordinasi yang baik. • Bermain bolavoli bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok). • Variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolavoli berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan pertahanan permainan. • Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	8 X 45 menit	• Bolavoli • Lapangan bolavoli • Net/jarring bolavoli • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 2
Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
6.1. Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan olahraga bola besar dengan peraturan sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**)	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Bolabasket**	• Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola pertahanan dan pola penyerangan permainan dengan koordinasi yang baik. • Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok). • Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola pertahanan dan pola penyerangan permainan • Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	8 X 45 menit	• Bolabasket • Lapangan bolabasket • Ring bolabasket • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 2
Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
6.2 Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan olahraga bola kecil dengan peraturan sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**).	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Bulutangkis**	• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan strategi dan taktik permainan dengan koordinasi yang baik. • Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) • Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan strategi dan taktik permainan • Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	6 X 45 menit	• Raket • Shuttlecock • Lapangan bulutangkis • Net/jarring bulutangkis • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 2
Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai yang dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
6.2 Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan olahraga bola kecil dengan peraturan sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**).	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Softball**	• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan strategi dan taktik penyerangan permainan dengan koordinasi yang baik. • Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok). • Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan strategi dan taktik penyerangan permainan. • Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	6 X 45 menit	• Glove • Bola softball • Stik • Lapangan softball • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 2
Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
6.2 Mempraktikkan keterampilan bermain ***salah satu*** permainan olahraga bola kecil dengan peraturan sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**).	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat • Tanggung jawab	**Tenis meja**	• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan permainan dengan koordinasi yang baik. • Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok). • Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan permainan. • Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	6 X 45 menit	• Bet/pemukul • Bola ping-pong • Meja ping-pong • Net/jarring tenis meja • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 2
Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
6.3. Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**).	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Atletik (Lari jarak menengah)**	• Melakukan teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan perlombaan lari jarak menengah 1.500 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuh-kan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	• Latihan teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok). • Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok). • Perlombaan atletik lari jarak menengah 1.500 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Lintasan lari • Tali pembatas • Bendera start • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 2
Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
6.3. Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**).	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Atletik (Lompat tinggi)**	• Melakukan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan perlombaan atletik lompat tinggi dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.	• Latihan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat). • Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat). • Perlombaan lompat tinggi dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Lapangan lompat tinggi • Mistar lompat tinggi • Kapur • Bendera • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 2
Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
6.3. Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**).	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Atletik (Lempar cakram)**	• Melakukan teknik dasar lempar cakram (awalan, tumpuan, lepasnya cakram dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lempar cakram (awalan, tumpuan, lepasnya cakram dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan perlombaan atletik lempar cakram dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.	• Latihan teknik dasar lempar cakram (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan). • Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lempar cakram (awalan, tumpuan, lepasnya lembing dan menjaga keseimbangan). • Perlombaan lempar cakram dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Sektor lempar cakram • Cakram • Kapur • Bendera • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 2
Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
6.4. Mempraktikkan keterampilan salah satu permainan olahraga beladiri secara berpasangan dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri**).	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Aktivitas Beladiri (Pencak silat)**	• Melakukan teknik dasar pencak silat (teknik pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, tangkapan, jatuhan, lepasan dan kuncian) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik. • Melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri.	• Latihan teknik dasar pencak silat (teknik pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, tangkapan, jatuhan, lepasan dan kuncian) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok). • Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat berpasangan dan berkelompok dalam bentuk penerapan pola penyerangan dan pertahanan. • Pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Ruangan atau halaman sekolah • Arena pencak silat • Goong • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 2
Standar Kompetensi : 7. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
7.1. Mempraktikkan program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani. 7.2. Mempraktikkan membaca hasil tes berdasarkan tabel yang cocok.	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Aktivitas pengembangan**	• Melakukan latihan tes kebugaran jasmani secara sederhana (tes lari cepat, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jauh 1.000 m, 1.200 m) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan interpretasi secara sederhana hasil tes (lari cepat, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jauh 1.000 m, 1.200 m) dalam menentu-kan derajat kebugaran. • Melakukan perlombaan tes kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin dan tanggungjawab.	• Latihan tes kebugaran jasmani secara seder-hana (tes lari cepat, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jauh 1.000 m, 1.200 m). • Interpretasi secara sederhana hasil tes (lari cepat, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jauh 1.000 m, 1.200 m) • Perlombaan tes kebugaran jasmani secara sederhana	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Lapangan • Palang tunggal • Matras senam • Formulir tes • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 2
Standar Kompetensi : 8. Mengkombinasikan rangkaian gerakan senam lantai dan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembnagkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
8.1 Mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai serta nilai percaya diri, tanggungjawab, kerjasama, dan percaya kepada teman. 8.2. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam ketangkasan serta nilai percaya diri, tanggungjawab, kerjasama, dan percaya kepada teman.	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Aktivitas Uji diri/Senam**	• Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam ketang-kasan (lompat kangkang dan lompat jongkok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan perlombaan senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting di atas peti lompat) dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai percaya diri, tanggungjawab, kerjasama, dan percaya kepada teman	• Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling be-lakang, guling lenting dan meroda). • Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan (lompat kangkang dan lompat jongkok). • Perlombaan senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting di atas peti lompat).	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Lapangan • Matras senam • Kuda-kuda lompat • Box • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 2
Standar Kompetensi : 9. Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama secara beregu dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
9.1. Mempraktikkan rangkaian gerak senam aerobik dengan iringan musik serta nilai kerjasama, kediplinan, keluwesan dan estetika. 9.2. Mempraktikkan senam irama tradisional sesuai budaya daerah secara berkelompok serta nilai kerjasama, kediplinan, keluwesan dan estetika.	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Aktivitas Ritmik**	• Melakukan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kediplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok). • Menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, kediplinan, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok). • Melakukan perlombaan senam aerobik untuk menumbuhkan nilai-nilai kerjasama, kediplin-an, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).	• Latihan gerak berirama senam aerobik. • Penyelarasan antara gerak dan irama dengan iringan musik. • Perlombaan senam aerobik (perorangan dan berkelompok).	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	4 X 45 menit	• Lapangan • Tipe recorder • Kaset senam aerobik • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 2
Standar Kompetensi : 10. Mempraktikkan keterampilan penguasaan berbagai teknik gaya renang dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*).

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
10.1. Mempraktikkan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan, renang gaya punggung dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian. 10.2. Mempraktikkan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan dan pernapasan renang gaya punggung dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian.	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Aktivitas Renang/ Akuatik**	• Melakukan latihan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan, renang gaya punggung dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan dan pernapasan renang gaya punggung dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian dengan koordinasi yang baik. • Melakukan perlombaan renang gaya punggung (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian.	• Latihan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan, renang gaya punggung dalam jarak tertentu. • Latihan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan dan pernapasan renang gaya punggung dalam jarak tertentu. • Perlombaan renang gaya punggung (menempuh jarak 50 meter).	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	8 X 45 menit	• Kolam renang • Pelampung renang • Kaca mata renang • Peluit • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 2
Standar Kompetensi : 11. Mengevaluasi kegiatan luar kelas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
11.1. Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan di alam bebas, mempraktikkan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan secara beregu, serta nilai kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa. 11.2. Mempraktikkan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan serta nilai kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa.	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Aktivitas luar kelas/ Berkemah**	• Mengidentifikasi tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan di alam bebas. • Melakukan pemasangan tenda untuk perkemahan di alam bebas secara beregu. • Melakukan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan secara berkelompok untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan kese-lamatan, disiplin dan tanggungjawab.	• Pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan di alam bebas. • Pemasangan tenda untuk perkemahan di alam bebas secara beregu. • Penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan secara berkelompok.	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	2 X 45 menit	• Lapangan • Tenda • Patok-patok • Perlengkap-an berke-mah • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

SILABUS

Nama Sekolah : SMA KOLOMBO SLEMAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 2
Standar Kompetensi : 12. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar	Nilai Yang Dikembangkan	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
12.1. Mempraktikkan pola hidup sehat. 12.2. Menampilkan perilaku hidup sehat.	• Disiplin • Percaya diri • Kerja keras • Kreatif • Rasa ingin tahu • Menghargai prestasi • Bersahabat Tanggung jawab	**Kesehatan/ Budaya hidup sehat**	• Mempraktikkan pola hidup sehat melalui: latihan/olahraga secara teratur dan mengem-bangkan kapasitas aerobik. • Menampilkan perilaku hidup sehat melalui: makan-makanan yang sehat, makan-makanan yang mengandung gizi dan cukup istirahat. • Mengimplementasikan pola hidup sehat dan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan dengan pola sederhana dan tidak berlebihan.	• Mempraktikkan pola hidup sehat. • Menampilkan perilaku hidup sehat. • Mengimplementasikan pola hidup sehat dan perilaku hidup sehat	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi	2 X 45 menit	• Ruang kelas • Poster • Papan tulis • Sumber: *Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.*

Sleman, 16 Juli 2012

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Dra. Sri Rejeki Andadari
NIP 904023730

Ludang Tobriono, S.Pd.
NIP -

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMK

Nama Sekolah : SMK Muh 2 KLATEN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/ semester : XI AP 2 Dan AP 1/1

Materi pokok/ Tema/ Topik : bola voli

Alokasi Waktu : 45 X 3 jam

Jumlah Pertemuan : 1 kali

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social 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, danmembuat) 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

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

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.

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

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

C. Indikator

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah memulai pembelajaran.
2. Menghargai teman dan lawan
3. Menerima kekalahan
4. Mentaati peraturan permainan
5. Menjaga dan menggunakan sarpras sesuai yang diharapkan
6. Menggikuti kegiatan pembelajaran sesuai waktu yang ditentukan
7. Mengidentifikasikan rangkaian gerak pasing
8. Menjelaskan kesalahan- kesalahan dalam pasing
9. Dapat melakukan keterampilam gerak dengan baik

D. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing -masing.
2. Peserta didik dapat menunjukan sikap sportif dalam bermain.
3. Siswa dapat melakukan passing bola voly dengan benar
4. Siswa dapat bermain bola volydengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi dan keberanian.

E. Materi Ajar/ Pembelajaran

Permainan bola voli:

- Melakukan passing dengan baik dan benar
- Menerapkan pola susunanan pemain yang mempertahankan bola
- Bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi

F. Pendekatan/ Strategi/ Metode Pembelajaran

Pendekatan : Scientific

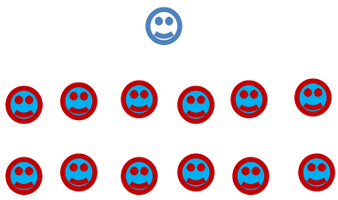
Metode : Diskusi, eksperimen dan penugasan

G. Media, Alat, dan Sumber Belajar

Media : Gambar/ Foto

Alat : bola voli, peluit, jam tangan, stopwatch, cones.

H. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	• Berbaris, memberikan salam, mengondisikan kelas dan pembiasaan berdoa, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siwa dan mempresensi.  keterangan: : guru : : peserta didik • Menimbulkan motivasi pada siswa - Menimbulkan keingintahuan dengan memberikan pertanyaan yang menarik untuk dijawab siswa, memberikan dukungan (semangat) kepada siswa agar siswa dapat melakukannya dengan baik dan lancar • Memberikan apersepsi (agar tidak ada perbedaan persepsi) - Menyampaikan materi pembelajaran yang akan diajarkan, memberikan pengertian kepada peserta didik tentang kebugaran jasmani • Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode, dan memberikan sedikit tentang apa yang akan dilakukan • Memimpin pemanasan Peregangan statis dimulai dari tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah	15 Menit



Peregangan dinamis dilakukan dari anggota tubuh bagian atas hingga bawah dengan hitungan 2 x 8 ketukan

- Pemanasan:'kucing-kucingan bola voli
  - Pertama siswa di bagi menjadi 2 kelompok,setelah itu menentukan yang menjadi kucing dengan cara melemparkan bola ke atas,sepatu, yang terkena bola,itulah yang menjadi kucingnya.kemudian bersiap ke daerah yang sudah disediakan
  - Peraturan permainan menggunakan bola voli dengan cara pasing atas. Setiap regu harus pasing ke temannya dan kucing berusaha untuk menangkap bola tersebut.Apabila bola bisa ditangkap oleh kucing maka pergantian tempat dilakukan dan seterusnya sampai guru memberhentikan permainan.



Keterangan : siswa

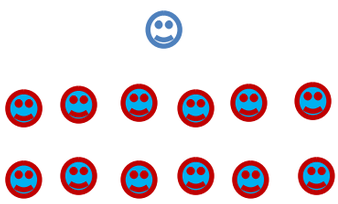
: Bola voli

kucing

Inti

- **Mengamati**

- Peserta didik dibariskan 2 bersaf



keterangan: : guru

: peserta didik

105 Menit

- Peserta didik di berikan media gambar atau mengamati peraga
- Salah satu peserta didik mencoba memperagakan apa yang ada pada media pembelajaran dan peserta didik lainnya mengamatinya

- **Menanya**
  - Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang pasing dalam bola voli
  - Setelah mengamati siswa mecoba bertanya tentang kesulitan atau gerakan yang kurang jelas
  - Guru memberikan pertanyaan
    Bagaimana cara pasing bawah maupun atas yang benar?

- **Mencoba / mengumpulkan informasi**
  - Peserta didik di bariskan menjadi 2 bersaf
  - Peserta didik berpasangan antara baris depan dengan baris belakang
  - Peserta didik melakukan pasing dengan waktu 1 menit dan dilakukan secara bergantian

  - *Pasing bawah*

    Cara melakukan:

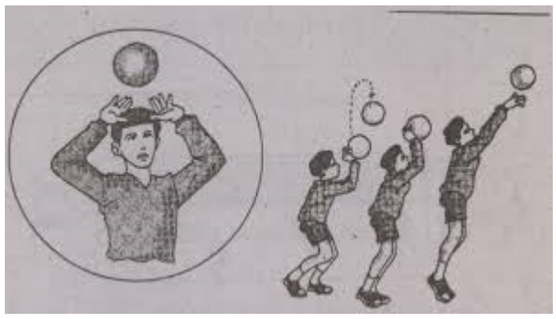
- berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk
- rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar
- lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu
- saat bola tersentuh kedua lengan, lutut diluruskan
- perkenaan bola yang baik tepat pada lengan di atas pergelangan tangan



  - *Pasing atas*

    Cara melakukan:

- Tempatkan badan di bawah bola

	• Kedua kaki dibuka, lutut ditekuk sehingga posisi badan setengah berjongkok • Sikut dibengkokkan, jari-jari tangan direnggangkan dan letaknya di atas dahi. • Sikap tangan seperti mangkuk. • Pandangan ke arah datangnya bola. • Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenaannya melalui ruas pertama dan kedua dari jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja • Untuk membantu gerakan jari-jari tangan, pergelangan tangan digerakkan ke arah depan atas. • Setelah bola terlepas, lengan lurus, diikuti gerakan badan dan langkahkan kaki ke depan untuk menjaga keseimbangan.  • **Mengasosiasi/ menganalisis informasi** - setelah peserta didik mengamati dan mencoba peserta didik dapat mengetahui bagaimana cara yang benar dalam hal permainan voli • **Mengkomunikasi** - Melakukan permainan bola voli dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.	
Penutup	• Peserta didik di kumpulkan untuk melakukan pendinginan (cooling down) • Peserta didik dibariskan menjadi 2 bersaf saling berhadapan • Melakukkan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik • Memberikan evaluasi hasil pembelajaran • Mengajak peserta didik untuk menarik kesimpulan bersama-sama • Memberikan arahan tindak lanjut pembelajaran, mengajak dan memimpin berdoa untuk pelajaran berakhir. • Berdoa dan slam penutup peserta didik dibubarkan	15 menit

I. Penilaian

RUBRIK PENILAIAN
SIKAP DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
Tanggung jawab	
Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
Disiplin	
Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
Mengikuti semua proses pembelajaran	
JMLAH	
JMLAH MAKSIMAL : 10	

100%

X

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai =

Jumlah skor maksimal

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

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak passing bawah dalam permainan bolavoli.

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar passing bawah pada permainan bolavoli!					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan passing bawah pada permainan bolavoli!					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar passing bawah pada permainan bolavoli!					
4	Jelaskan rangkaian gerakan passing					

	bawah dalam permainan bolavoli !					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan passing bawah pada permainan bolavoli!					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap perkenaan dalam melakukan passing bawah pada permainan bolavoli!					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan passing bawah pada permainan bolavoli!					

Keterangan:

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

Keterangan:
Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4
100

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

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

1). Lakukan teknik dasar passing bawah

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

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

RUBRIK PENILAIAN PASSING BAWAH

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	**Sikap Awal**	Kaki	Kaki merenggang dengan santai			
			Lutut ditekuk dalam posisi rendah			
			Salah satu kaki di depan			
		Tangan	Jari tangan digenggam			
			Kedua lengan di depan badan			
			Kedua lengan lurus			
		Badan dan Pandangan Mata	Punggung direndahkan			
			Posisi badan relax			
			Pandangan ke depan			
2	**Pelaksanaan**	. Kaki	Kaki bergerak ke arah datangnya bola			
			Kaki sedikit diulurkan			
			Lutut diluruskan			

		2. Tangan	Pukullah bola jauh dari badan	
			Tangan lurus, sikut dikunci	
			Perkenaan bola pada lengan bagian bawah	
		Badan dan Pandangan Mata	Berat badan dialihkan ke depan	
			Pinggul bergerak ke depan	
			Pandangan mata ke arah datangnya bola	
3	**Sikap Akhir**	Kaki	Salah satu kaki melangkah ke depan	
			Lutut diluruskan	
			Kedua kaki	
		Tangan	Jari tangan digenggam	
			Landasan mengikuti bola ke sasaran	
			Lengan sejajar di bawah bahu	
		Badan dan Pandangan Mata	Pindahkan berat badan ke arah sasaran	
			Badan diluruskan	
			Perhatikan bola ke arah sasaran	

Keterangan :

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

Mengetahui,
Guru Mapel Penjas

Drs.Eko Armunanto

Klaten,.....,.....2014
Penyusun

Anggit Nur Rahman
NIM 11601244151

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMK

Nama Sekolah : SMK Muh 2 KLATEN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/ semester : XI AP 2 Dan AP 1/1

Materi pokok/ Tema/ Topik : Atletik (Lari Sprint)

Alokasi Waktu : 45 X 3 jam

Jumlah Pertemuan : 1 kali

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.

2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

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

B. Kompetensi Dasar
1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
2. Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
3. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
4. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan nomor-nomor atletik (jalan dan lari) untuk peningkatan keterampilan.
5. Menyajikan peragaan peningkatan variasi dan kombinasi keterampilan dalam melakukan nomor-nomor atletik (jalan dan lari) dengan alat, dan lapangan yang disederhanakan

C. Indikator
1. Melakukan doa sebelum pelajaran dimulai.
2. Menunjukkan sikap toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
4. Menganalisis keterampilan lari sprint untuk peningkatan keterampilan.
5. Melakukan teknik dasar lari sprint.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:
1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.

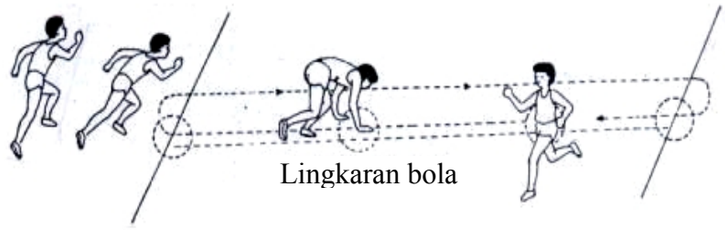
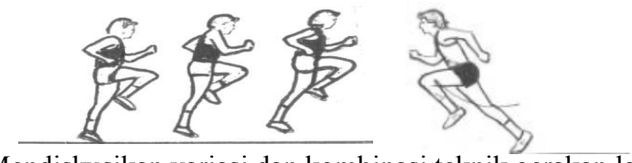
3. Menunjukkan sikap disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
4. Menjelaskan sikap awal lari sprint dengan benar.
5. Menjelaskan sikap saat lari sprint dengan benar.
6. Menjelaskan sikap saat masuk finish lari sprint dengan benar.
7. Melakukan sikap awal lari sprint dengan benar.
8. Melakukan sikap saat lari sprint dengan benar.
9. Melakukan sikap saat masuk finish lari sprint dengan benar.

E. Materi Pembelajaran
1. Sikap awal lari sprint dengan start jongkok.
2. Saat berlari
3. Saat masuk finish

F. Metode Pembelajaran
1. Pendekatan Saintifik.
2. Metode Penugasan
3. Strategi Kompetisi
4. Model Discovery Learning

G. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	1. Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi 2. Memberikan motivasi. 3. Menjelaskan tujuan pembelajaran.	15 menit
Inti	1. Waming-up dengan pendekatan bermain Kejar Meteor serta peregangan statis dan dinamis. 2. Guru membuka pelajaran dengan kuis: a. Teknik dasar Lari Sprint ada berapa? b. Mengapa lari sprint menggunakan start jongkok? c. Mengapa saat berlari harus menggunakan ujung jari kaki? d. Berapa tinggi antara kaki dengan tanah? e. Bagaimana cara masuk finish yang efektif? 3. Peserta didik mengamati perlombaan lari sprint secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar lari sprint, atau 4. Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik lari sprint (awalan/ancang-ancang, saat berlari, saat masuk finish) yang diperagakan oleh guru atau salah satu perserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. 5. Peserta didik bertanya tentang teknik dasar Lari Sprint. Misalnya apa manfaat lari sprint bagi kesehatan? Latihan apa saja yang digunakan untuk meningkatkan ketrampilan lari sprint? Otot apa saja yang dominan pada saat lari sprint? 6. Memperagakan teknik gerakan awalan/ancang-ancang lari Sprint yaitu start jongkok, teknik saat berlari, saat masuk finish secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Latihan model 1: • Lomba lari jarak pendek dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin, percaya diri dan kejujuran. • Variasi lomba start dengan duduk, tidur, membelakangi garis finish.	105 menit

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
	 Lingkaran bola Latihan model 2: ▪ Melakukan teknik dasar gerakan pengangkatan paha di tempat dilanjutkan dengan berjalan (berkelompok/ berpasangan). ▪ Melakukan teknik dasar gerakan tangan di tempat dilanjutkan dengan berjalan (berkelompok/berpasangan) ▪ Melakukan teknik dasar gerakkan ”hop ” (berkelompok/ berpasangan). ▪ Melakukan teknik dasar gerakan lari langkah panjang (berkelompok/berpasangan).  7. Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik gerakan lari sprint (awalan, saat berlari, saat masuk finish) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. 8. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lari sprint dengan benar dan membuat kesimpulannya. 9. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lari sprint dengan benar dan membuat kesimpulannya. 10. Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga atletik lari sprint. 11. Melakukan perlombaan lari sprint 60 meter dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.	
Strategi	Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model kompetisi dan penugasan: • Guru membagi siswa menjadi 3 kelompok. • Guru membagikan bahan ajar yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap kelompok. • Siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya. • Siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali melakukan teknik dasar awalan start jongkok, sikap saat berlari, sikap saat masuk finish. Kemudian tugas kelompok diputar sehingga seluruh kelompok dapat melakukan teknik dasar lari sprint. • Siswa melaksanakan tugas gerak dan menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan.	

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Penutup	1. Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan persiapan mengikuti mapel lain) 2. Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik. 3. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran	15 menit

H. Sumber Belajar

1. Sarana dan Prasarana
   - Lapangan atletik/lapangan terbuka yang rindang, datar, dan aman.
   - Cone
   - Peluit
   - Stopwatch

2. Buku referensi

Muhajir, 2011, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X*, Jakarta: Erlangga.

Jonath U, 1988, *Atletik*, Bandung: Rosda Karya.

I. Penilaian

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar lari jarak pendek 60 m

Keterangan:

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

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

- Pengamatan sikap :

Lakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan peraturan yang telah dimodifikasi dan nilai percaya diri serta kejujuran

Keterangan:

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

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

- Pengetahuan :

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam teknik dasar lari jarak pendek

Keterangan:

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

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

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

$$\frac{\text{Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis}}{3}$$

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR LARI JARAK PENDEK

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Gerakan lengan diayun depan belakang di atas pinggang 2. Gerakan kaki cepat 3. Pendaratan telapak kaki menggunakan ujung telapak kaki 4. Posisi badan condong ke depan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM LARI JARAK PENDEK

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Percaya diri	
2. Kejujuran (tidak bermain curang/mencuri srtart)	
3. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam lomba	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 3	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP LARI JARAK PENDEK

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana pendaratan telapak kaki lari jarak pendek ? 2. Bagaimana posisi gerakan lengan yang benar pada saat melakukan lari jarak pendek ? 3. Bagaimana posisi badan yang benar pada saat melakukan lari jarak pendek?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Mengetahui, **Klaten,.....,.....2014**
Guru Mapel Penjas **Penyusun**

Drs.Eko Armunanto

Anggit Nur Rahman
NIM 11601244151

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMK

Nama Sekolah : SMK Muh 2 KLATEN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/ semester : XI AP 2 Dan AP 1/1

Materi pokok/ Tema/ Topik : basket

Alokasi Waktu : 45 X 3 jam

Jumlah Pertemuan : 1 kali

A. Kompetisi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, 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.

B. Kompetensi Dasar

1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
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.
2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan.
4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

C. Indikator Pencapaian Kopetensi :

1. Menjaga kondisi tubuh dan seluruh perangkat gerak dengan baik.
2. Menunjukan sikap sportif dalam pembelajaran.
3. Menunjukan sikap bertanggungjawab terhadap keselamatan diri sendiri, oang lain dan lingkungan sekitar.
4. Menunjukan sikap kerjasama dalam pembelajaran.
5. Menunjukan sikap toleransi dalam pembelajaran.
6. Menunjukan sikap disiplin dalam pembelajaran.
7. Menunjukan sikap lapang dada.
8. Memahami taktik “Man to man marking” dalam permainan bolabasket
9. Mempraktikan taktik “Man to man marking” dalam permainan bolabasket.

D. Tujuan Pembelajan :

1. Peserta didik dapat mensyukuri perangkat gerak dan kemampuanya sebagai anugerah dari Tuhan yang tidak ternilai.
2. Peserta didik dapat menerapkan perilaku jujur dalam melakukan permainan, tidak berusaha mencederai lawan, dapat menerima kekalahan dan kemenangan.
3. Peserta didik dapat bertanggung jawab terhadap semua hal yang dilakukan pada saat proses pembelajaran.
4. Peserta didik dapat bekerjasama dalam melaksanakan proses pembelajaran dengan baik.
5. Peserta didik dapat saling menghargai dan memberi kesempatan dalam penggunaan alat dan kesempatan.
6. Peserta didik dapat melaksanakan peraturan dalam permainan dengan baik.
7. Peserta didik dapat menerima kekalahan dalam permainan.
8. Peserta didik dapat memahami dan menganalisis taktik bertahan dengan “Man to man marking” dalam permainan bola basket.

9. Peserta didik dapat memperagakan taktik bertahan “Man to man marking” dengan baik.

E. Materi Pembelajaran

Permainan Bola Basket

- Pemahaman taktik bertahan “Man to man marking”
- Bermain Bola Basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi

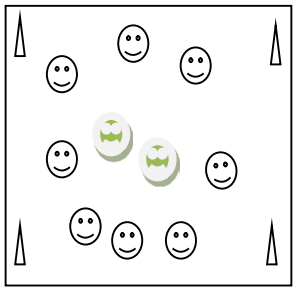
F. Metode Pembelajaran

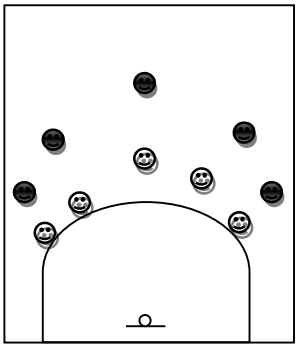
- Pendekatanscientifik
- Pembelajaranpenemuan (Discovery Learning) danresiprokal/timbalbalik)
- TGFU

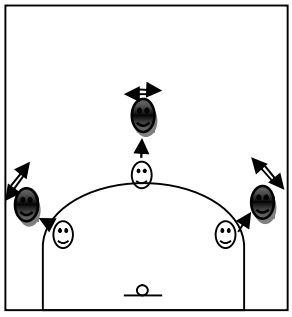
G. SumberBelajar

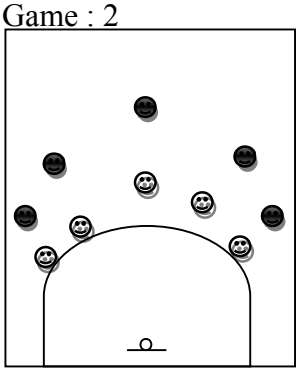
- Lapangan bola Basket/ ruangterbuka
- Peluit
- Sumber :Buku Penjasorkes kelas XI.

H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Formasi	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	O x xxxxxxxx x xxxxxxxx x xxxxxxxx x xxxxxxxx keterangan: o : guru x : siswa 	• Siswa dibariskan 4 shaf, hitung, berdoa • Siswa dipresensi • Guru menyampaikan Persepsepsi, apersepsi, memberikan motivasi dan tujuan pembelajaran yang akan dilaksanakan • Pemanasn a. Pemanasan Statis b. Pemanasan Dinamis Cara Bermain : - Siswa berada didalam lapangan yang setiap sudutnya diberi cone. • Cara melakukan : 1) Salah satu nelayan memegang bola dan melemparkan bola kenelayan yang satu, nelayan yang satu berusaha menangkap bola.	30menit

	Keterangan : :sebagainelayan :sebagaiikan : cone	2) Setelah menangap bol, nelayan tersebut berusaha menangkap ikan dengan cara menyentuh ikan tersebut (nelayan tidak boleh lari). 3) Ikan yang tertangkap menjadi nelayan dan ikut menangkap ikan. 4) Selesainya permainan ini jika ikannya tertangkap semua,	
Inti	 **Keterangan gambar:** : Ring basket : Pemain Penyerang : Pemain bertahan	**INTI** **Game 1 :** • 5 lawan 5, ukuran lapangan : Setengah lapangan Bola Basket (14 m x 10 m) • Pembagian kelompok dilakukan pada saat peserta didik berbaris • Terdapat 2 kelompok (kelompok A dan B) • Kelompok A menyerang dan B bertahan • Penyerang melakukan serangan dengan passing dan driblling • Pemain bertahan harus mencegah pemain penyerang melakukan tembakan ke ring • Peserta didik yang tidak membawa bola, harus mencari ruang • Penyerang harus mampu memasukan bola ke ring, dan pada saat melakukan tembakan harus berada pada daerah Three Point, setiap bola tembakan mengenai ring maka penyerang mendapat poin 1, • Pemain bertahan harus mencegah pemain penyerang melakukan tembakan • Pemain bertahan akan mendapat poin 1 jika dalam 24 detik pemain penyerang belum bisa melakukan tembakan sampai bola mengenai ring,	75menit

	Practice  Keterangan gambar : : Arah pemain	waktu 24 detik akan diulang jika bola keluar dari area permainan. **Question :** • Kesulitan apa yang muncul pada saat bertahan? Jawab : sulit merebut bola dari penyerang • Apa yang harus dilakukan oleh pemain bertahan? Jawab : melakukan pressing terhadap pemain lawan • Bagaimana cara melakukan pressing yang baik? Jawab : caranya yaitu dengan mendekati lawan secepat mungkin • Taktik apa yang digunakan agar pressing dapat efektif? Jawab : taktik yang digunakan adalah "Man to man marking" atau satu pemain bertahan membayangi satu pemain penyerang • Bagaimana supaya taktik Man to man marking dapat berjalan dengan baik? Jawab : caranya yaitu dengan konsentrasi tinggi satu pemain membayangi sekaligus menutup ruang gerak dari satu pemain penyerang secara tetap (misal pemain A melakukan marking hanya terhadap pemain B). **Practice :** • 3 lawan 3 menggunakan taktik man to	

	yang akan di marking :Pemain Bertahan : Penyerang : Arah gerakan Penyerang Game : 2  Keterangan gambar : : Arah pemain yang di marking : Arah pergerakan penyerang : Arah pergerakan penyerang	man marking. **Game 2** • 6 lawan 6, ukuran lapangan : setengah lapangan basket • Pembagian kelompok dilakukan pada saat peserta didik berbaris • Terdapat 2 kelompok (kelompok A dan B) • Kelompok A menyerang dan B bertahan • Penyerang melakukan serangan dengan passing dan driblling • Pemain bertahan harus mencegah pemain penyerang melakukan tembakan ke ring • Peserta didik yang tidak membawa bola, harus mencari ruang • Penyerang harus mampu memasukan bola ke ring, dan pada saat melakukan tembakan harus berada pada daerah Three Point, setiap bola tembakan mengenai ring maka penyerang mendapat poin 1, • Pemain bertahan harus mencegah pemain penyerang melakukan tembakan dengan menggunakan taktik "Man to man marking" • Pemain bertahan akan mendapat poin 1 jika dalam 24 detik pemain penyerang belum bisa melakukan tembakan sampai bola mengenai ring, waktu 24 detik akan diulang jika bola keluar dari area permainan.	
Penutup	O	• Siswa dibariskan 4 shaf, berhitung	30menit

	x xxxxxxxx x xxxxxxxx x xxxxxxxx x xxxxxxxx ket: O= guru x= siswa	• Guru melakukan evaluasi dan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan. bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran; • melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram; • memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran; • merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik. • Berdo'a dan di bubarkan.	

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	**Penilaian**		
	Teknik	**Bentuk Instrumen**	**Contoh Instrumen**
Aspek Psikomotor • Penampilan bermain permainan	Tes praktik (Kinerja)	Lembar pengamatan	• Eksekusi Keterampilan • Membuat keputusan
Aspek Kognitif • Memahami taktik bertahan "man to man marking"	Tes lisan	Lembar pertanyaan kuis	• Bagaimana melakukan taktik man to man marking secara baik?
Aspek Afektif • Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah,	Tes	Lembar	

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
menghargai teman dan keberanian	observasi	observasi	• Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian

1. Teknik penilaian:
   - Tes/Pengamatan unjuk kerja (psikomotor): Game Performance Assesment Instrument (GPAI)
   - Pengamatan sikap (afeksi):
   - Kuis/*embedded test* (kognisi):pemahaman Taktik

1. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA PERMAINAN BOLA BASKET

NAMA SISWA	EKSEKUSI KETERAMPILAN	MEMBUAT KEPUTUSAN	MENDUKUNG	KETERANGAN

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
Bekerja sama dengan teman satu tim	
Mentaati peraturan permainan	
Keberanian dalam melakukan gerakan	
Menunjukan sikap sportif	
Menunjukan sikap bersungguh – sungguh	

JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN TAKTIK DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Pertanyaan yang diajukan	**Kualitas Jawaban**			
	1	**2**	**3**	**4**
1. Bagaimana cara bertahan yang baik? 2. Bagaimana cara melakukan man to man marking yang baik? 3. Bagaimana mendukung teman yang sedang melakukan marking?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Mengetahui,
Guru Mapel Penjas

Drs.Eko Armunanto

Klaten,.....,.....2014
Penyusun,

Anggit Nur Rahman
NIM 11601244151

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMK

Nama Sekolah : SMK Muh 2 KLATEN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/ semester : XI AP 2 Dan AP 3/1

Materi pokok/ Tema/ Topik : Aktivitas Pengembangan

Alokasi Waktu : 45 X 3 jam

Jumlah Pertemuan : 1 kali

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social 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, danmembuat) 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

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

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan.

3.5 Menganalisis konsep pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan intrum terstandart.

4.5 Mempraktekkan pengukuran derajat komponen kebugaran jasmani terkai kesehatan dan keterampilan menggunakan instrument berstandar.

C. Indikator

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah memulai pembelajaran.
2. Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan tanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
4. Menjelaskan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya.
5. Mempraktikkan mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing -masing.
2. Peserta didik dapat menunjukan sikap sportif dalam bermain.
3. Peserta didik dapat menunjukkan sikap tanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
4. Peserta didik dapat menjelaskan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya.
5. Peserta didik dapat mempraktikkan mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.

E. Materi Ajar/ Pembelajaran

1. Materi Fakta (Berbagai gambar/ Foto).
   Kebugaran jasmani (squat jump dan sit up)

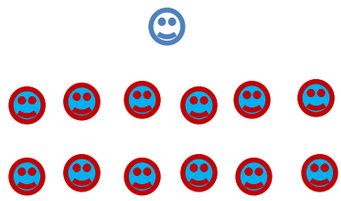
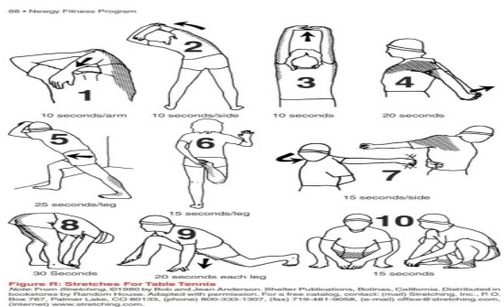
F. Pendekatan/ Strategi/ Metode Pembelajaran

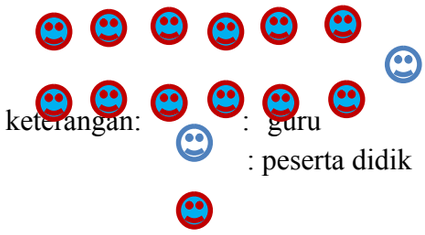
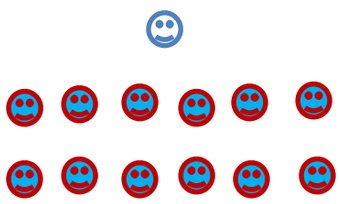
Pendekatan : Scientific
Metode : Diskusi, eksperimen dan penugasan

G. Media, Alat, dan Sumber Belajar

Media : Gambar/ Foto
Alat : matras/alas, peluit, jam tangan, stopwatch, cones.
Sumber Belajar : Buku TKJI
http://djiastuti.blogspot.com/2009/05/kebugaran-jasmani.html
http://meks14.wordpress.com/2010/12/10/aktivitas-pengembangan-kebugaran-jasmani/

H. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	• Berbaris, memberikan salam, mengondisikan kelas dan pembiasaan berdoa, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siwa dan mempresensi.  keterangan: : guru : peserta didik • Menimbulkan motivasi pada siswa - Menimbulkan keingintahuan dengan memberikan pertanyaan yang menarik untuk dijawab siswa, memberikan dukungan (semangat) kepada siswa agar siswa dapat melakukannya dengan baik dan lancar • Memberikan apersepsi (agar tidak ada perbedaan persepsi) - Menyampaikan materi pembelajaran yang akan diajarkan, memberikan pengertian kepada peserta didik tentang kebugaran jasmani • Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode, dan memberikan sedikit tentang apa yang akan dilakukan dari sikap awalan, saat mengguling dan akhiran. • Memimpin pemanasan Peregangan statis dimulai dari tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah  Peregangan dinamis dilakukan dari anggota tubuh bagian atas hingga bawah dengan hitungan 2 x 8 ketukan • Pemanasan yang mengarah ke materi inti - Peserta didik tetap berbaris 2 bersaf tetepi saling berhadapan - Guru memberikan komando maju, mundur, kanan, kiri - Peserta didik melakukan gerakan meloncat sesuai aba-aba dari guru tetapi dengan gerakan kebalikan Maju : mundur	15 Menit

	Mundur : maju Kanan: kiri Kiri: kanan  keterangan: : guru : peserta didik	
Inti	• **Mengamati** - Peserta didik dibariskan 2 bersaf  keterangan: : guru : peserta didik - Peserta didik diberikan media gambar dan mengamatinya  - Salah satu peserta didik mencoba memperagakan apa yang ada pada media pembelajaran dan peserta didik lainnya mengamatinya • **Menanya** - Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani - Setelah mengamati siswa mecoba bertanya tentang kesulitan atau gerakan yang kurang jelas - Guru memberikan pertanyaan Gerakan sit up membutuhkan otot-otot dimana saja?	60 Menit 60 menit

- **Mencoba / mengumpulkan informasi**
  - Peserta didik di bariskan menjadi 2 bersaf
  - Peserta didik berpasangan antara baris depan dengan baris belakang
  - Peserta didik melakukan squat jump dan sit up dengan waktu 1 menit
  - Di lakukan secara bergantian dengan salah satu melakukan gerakan dan menghitung gerakan.
    - *Squat Jump*

    Cara melakukan:

    Squat jump adalah gerakan eksplosif. Berjongkoklah hingga posisi squat, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi mungkin. Saat turun, segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi squat dan melompat lagi. Lakukan squat jump hanya pada permukaan yang kering. Untuk membuat betis bekerja lebih, fokuslah pada mengangkat ujung kaki setinggi mungkin sebelum mulai melompat.

    Fungsi *Squat Jump:*

    Untuk mengembangkan daya tahan dan kekuatan otot kaki.

    - *Sit Up*

    Cara melakukan:

    Posisi badan telentang dengan lutut ditekuk ke atas sehingga telapak kaki menapak di lantai, kedua tangan sebagai bantalan kepala, angkatlah dada dan kepala dengan kedua tangan tetap berada di belakang kepala, jika tidak mampu mengangkat sendiri, cobalah lakukan latihan ini secara berpasangan.

	• **Mengasosiasi/ menganalisis informasi** - setelah peserta didik mengamati dan mencoba peserta didik dapat mengetahui dan merasakan squat jump da sit up - Siswa megetahui hubungan antara squat jump dan sit up dengan kebugaran jasmani • **Mengkomunikasi** - Melakukan perlombaan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit sesuai tekniknya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. - Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas	
Penutup	• Peserta didik di kumpulkan untuk melakukan pendinginan (cooling down) • Peserta didik dibariskan menjadi 2 bersaf saling berhadapan • Melakukkan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik • Memberikan evaluasi hasil pembelajaran • Mengajak peserta didik untuk menarik kesimpulan bersama-sama • Memberikan arahan tindak lanjut pembelajaran, mengajak dan memimpin berdoa untuk pelajaran berakhir. • Berdoa dan slam penutup peserta didik dibubarkan	15 menit

I. Penilaian

1.Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Aspek Keterampilan (Psikomotor)

Nilai	Squat jump dan sit up
5	38 ke atas
4	28-37
3	19-27
2	8-18
1	0-7

No.	Nama Siswa	Macam-macam test circuit training										Σ	NA
		Squat jump					Sit up						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		

1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
dst													
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 12													

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

b. Aspek Sikap (Afektif)

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, menghargai, disiplin, toleransi, dan percaya diri.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA
		Kerjasama			Tanggung Jawab			Menghargai			Disiplin			Toleransi			Percaya Diri				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

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

c. Aspek Pengetahuan (Kognitif)

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan pengertian kebugaran jasmani?
2.	Jelaskan pengertian daya tahan?
3.	Sebutkan macam-macam bentuk latihan daya tahan?
4.	Sebutkan macam-macam bentuk latihan kekuatan?
5.	Jelaskan persiap an yang harus dilakukan sebelum melakukan latihan kebugaran jasmani?

Lembar Penilaian aspek kognitif

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

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

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
NIlai Rata-rata							

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

Keterangan :

- Mendapat nilai A : 96 - 100
- Mendapat nilai A- : 90 - 95
- Mendapat nilai B+ : 85 - 89

- Mendapat nilai B : 80 - 84
- Mendapat nilai B- : 75 - 79
- Mendapat nilai C+ : 70 - 74
- Mendapat nilai C : 65 - 69
- Mendapat nilai C- : 60 - 64
- Mendapat nilai D+ : 30 - 59
- Mendapat nilai D : 0 - 29

Mengetahui,
Guru Mapel Penjas

Drs.Eko Armunanto

Klaten,.....,.....2014
Penyusun

Anggit Nur Rahman
NIM 11601244151

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMK Muh. 2 Klaten
Kelas/Semester : XI AP 1 dan AP 2 /I
Nama Mata Peljaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Sepak Bola
Pertemuan ke- : 1
Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit

A. Kompetisi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, 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.

B. Kompetensi Dasar

1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
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.
2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan.
4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

C. Indikator Pencapaian Kopetensi :

1. Menjaga kondisi tubuh dan seluruh perangkat gerak dengan baik.
2. Menunjukan sikap sportif dalam pembelajaran.
3. Menunjukan sikap bertanggungjawab terhadap keselamatan diri sendiri, oang lain dan lingkungan sekitar.
4. Menunjukan sikap kerjasama dalam pembelajaran.
5. Menunjukan sikap toleransi dalam pembelajaran.
6. Menunjukan sikap disiplin dalam pembelajaran.
7. Menunjukan sikap lapang dada.
8. Memahami taktik “Man to man marking” dalam permainan Sepak Bola.
9. Mempraktikan taktik “Man to man marking” dalam permainan Sepak Bola.

D. Tujuan Pembelajan :

1. Peserta didik dapat mensyukuri perangkat gerak dan kemampuanya sebagai anugerah dari Tuhan yang tidak ternilai.
2. Peserta didik dapat menerapkan perilaku jujur dalam melakukan permainan, tidak berusaha mencederai lawan, dapat menerima kekalahan dan kemenangan.
3. Peserta didik dapat bertanggung jawab terhadap semua hal yang dilakukan pada saat proses pembelajaran.
4. Peserta didik dapat bekerjasama dalam melaksanakan proses pembelajaran dengan baik.
5. Peserta didik dapat saling menghargai dan memberi kesempatan dalam penggunaan alat dan kesempatan.
6. Peserta didik dapat melaksanakan peraturan dalam permainan dengan baik.
7. Peserta didik dapat menerima kekalahan dalam permainan.
8. Peserta didik dapat memahami dan menganalisis taktik bertahan dengan “Man to man marking” dalam permainan Sepak Bola.
9. Peserta didik dapat memperagakan taktik bertahan “Man to man marking” dengan baik.

E. Materi Pembelajaran

Permainan Sepak Bola :

- Pemahaman taktik bertahan “Man to man marking”
- Passing Dan Menyetop Bola Dengan Kaki Bagian Dalam.
- Bermain Sepak Bola menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

F. Metode Pembelajaran

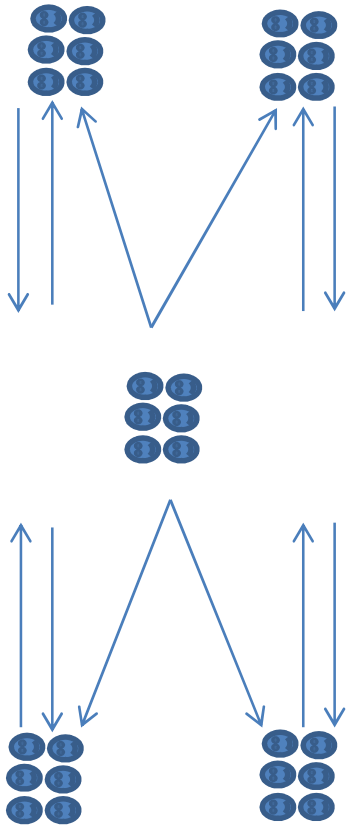
- Pendekatan scientifik
- Pembelajaran penemuan (Discovery Learning) dan resiprokal/timbalbalik)
- TGFU (Teaching Game For Understanding)

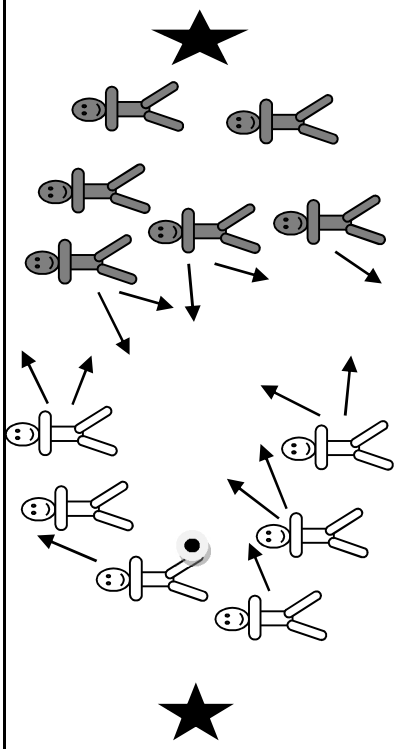
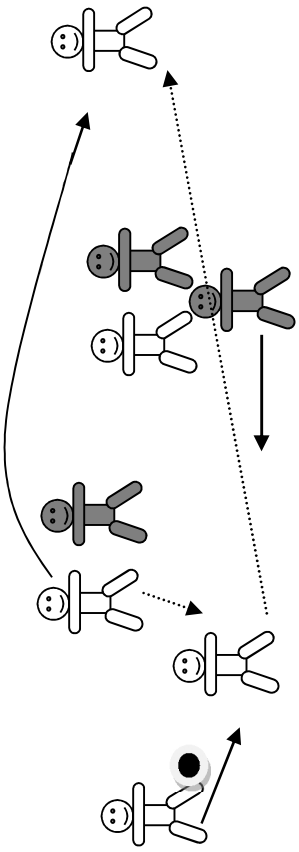
G. SumberBelajar

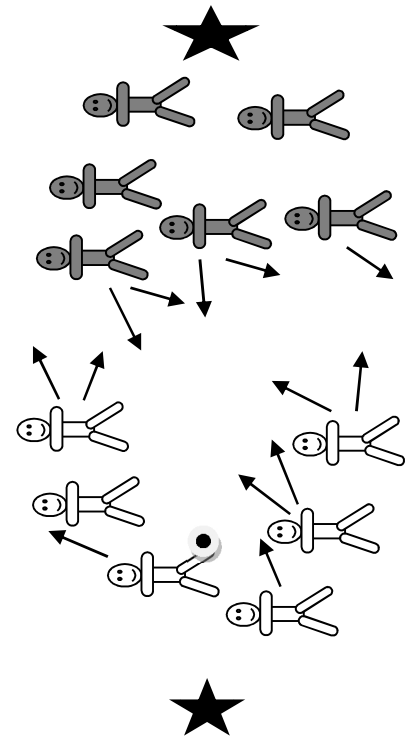
- Lapangan Sepak Bola/ ruangterbuka
- Peluit

- Sumber :Buku Penjasorkes kelas XI.

H. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

No.	Gambar	Kegiatan	Alokasi waktu
1.	☺ XXXXXX XXXXXX XXXXXX XXXXXX XXXXXX Keterangan : ☺ : guru X : siswa 	**A. Pendahuluan** Siswa dibariskan,berhitung, kemudian dipimpin untuk berdoa, dan presensi lalu dilanjutkan dengan apersepsi atau penjelasan secara singkat tentang materi yang akan dipelajari. Kemudian dilanjutkan dengan pemanasan. **Pemanasan :** **a. Statis** **b. Dinamis : Permainan Bintang Beralih** **Cara Bermain** Membuat 5 kelompok kecil, masing masing kelompok beranggotakan sama banyak dan bergandengan tangan. Kemudian 4 kelompok membuat formasi persegi menempati sudut-sudutnya dimana 1 kelompok berada di tengah persegi tersebut sebagai penjaga. Pada saat guru meniupkan peluit maka keempat kelompok yang membentuk formasi persegi harus berpindah tempat dengan kelompok yang lain. Disamping itu, penjaga berusaha merebut 1 tempat diantara 4 sudut persegi. **Aturan Permainan** 1. Perpindahan tempat tidak sah apabila tangan dari anggota kelompok tidak bergandengan. 2. Tidak boleh menghalang-halangi kelompok lain yang akan berpindah tempat, misalnya menarik kaos atau sejenisnya. 3. Apabila pada saat peluit dibunyikan dan 4 kelompok sudah berpindah tempat tetapi 1 kelompok ditengah/penjaga tidak bisa merebut dan itu terjadi selama 3 kali berturut-turut, maka kelompok penjaga tersebut diberi hukuman.	30 menit

2.	 	**B. Inti** ***Mengamati*** PERMAINAN I (GAME) • 6 lawan 6, ukuran lapangan 20 x 10 meter • Pembagian kelompok dilakukan pada saat peserta didik berbaris • Terdapat 2 kelompok (kelompok A dan B) • Kelompok A menyerang dan B bertahan • Penyerang minimal melakukan 3 kali passing • Pemain bertahan harus memotong passing atau merebut bola sebanyak 10 kali • Peserta didik yang tidak membawa bola, harus mencari ruang • Penyerang harus mampu mengumpan dan menerima bola melewati garis akhir dari pemain bertahan • Pemain bertahan tidak boleh melewati garis akhir dari pemain bertahan ***Menanya*** • **PERTANYAAN** **1.** Bagaimana cara mempertahankan bola dengan benar? **2.** Bagaimana cara menyerang yang efektif? **3.** Apa manfaat permainan tersebut ? **4.** Bagaimana menerima bola dengan benar? **5.** Bagaimana mendukung teman saat membawa bola? **6.** Taktik apa yang harus dilakukan dalam permainan ini ? ***Mencoba*** • **LATIHAN (PRACTICE)** **1.** Permainan 3 lawan 3 dengan menggunakan teknik wall pass, mencari ruang. **2.** Dengan menggunakan lob ball atau cip ball. ***Membuat Jejaring*** • **PERMAINAN II (GAME)** 1. 6 lawan 6, ukuran lapangan 20 x 10 meter	75 menit

3.	Keterangan gambar : : arah gerakan peserta didik : arah gerak bola  XXXXXXX XXXXXXX Keterangan : : guru X : siswa	2. Pembagian kelompok dilakukan pada saat peserta didik berbaris 3. Terdapat 2 kelompok (kelompok A dan B) 4. Kelompok A menyerang dan B bertahan 5. Penyerang minimal melakukan 3 kali passing 6. Pemain bertahan harus memotong passing atau merebut bola sebanyak 10 kali 7. Peserta didik yang tidak membawa bola, harus mencari ruang 8. Penyerang harus mampu mengumpan dan menerima bola melewati garis akhir dari pemain bertahan 9. Pemain bertahan tidak boleh melewati garis akhir dari pemain bertahan.. 10. Permainan dilakukan dengan menerapkan teknik yang diajarkan pada saat latihan **C. Penutup** 1. Peserta didik dibariskan menjadi 2 bersaf, saling berhadapan (berpasangan), masing–masing kedua tangan diletakan di bahu pasanganya dan melakukan gerakan menenkan ke bawah dan memantul. 2. Kedua tangan masih dibahu, dengan pandangan kearah kanan, melakukan gerakan menarik kearah badan masing – masing 3. Kedua tangan masih di bahu, dengan pandangan kearah kiri, melakukan gerakan menarik kearah badan masing-masing. 4. Berpasangan masing-masing berpunggungan dan di angkat secara bergantian 5. Peserta didik berbaris 2 bersab masing-masing memijit bahu temanya secara bergantian. 6. Evalusi, Guru mengevaluasi peserta didiknya selama jalanya pembelajaran dan memberikan kesimpulan. 7. Do’a Syukur Guru memimpin doa setelah selesai kegiatan pembelajaran dan siswa dibubarkan.	30 menit

D. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	**Bentuk Instrumen**	**Contoh Instrumen**
Aspek Psikomotor • Penampilan bermain permainan	Tes praktik (Kinerja)	Lembar pengamatan	• Eksekusi Keterampilan • Membuat keputusan
Aspek Kognitif • Memahami taktik bertahan "man to man marking"	Tes lisan	Lembar pertanyaan kuis	• Bagaimana melakukan taktik man to man marking secara baik?
Aspek Afektif • Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian	Tes observasi	Lembar observasi	• Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian

1. Teknik penilaian:
   - Tes/Pengamatan unjuk kerja (psikomotor): Game Performance Assesment Instrument (GPAI)
   - Pengamatan sikap (afeksi):
   - Kuis/*embedded test* (kognisi):pemahaman Taktik

➢ Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA PERMAINAN SEPAK BOLA

NAMA SISWA	EKSEKUSI KETERAMPILAN	MEMBUAT KEPUTUSAN	MENDUKUNG	KETERANGAN

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	**CEK (√)**
Bekerja sama dengan teman satu tim	
Mentaati peraturan permainan	
Keberanian dalam melakukan gerakan	
Menunjukan sikap sportif	
Menunjukan sikap bersungguh – sungguh	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN TAKTIK DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Pertanyaan yang diajukan	**Kualitas Jawaban**			
	1	**2**	**3**	**4**
1. Bagaimana cara bertahan yang baik? 2. Bagaimana cara melakukan man to man marking yang baik? 3. Bagaimana mendukung teman yang sedang melakukan marking?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Yogyakarta, 2014

Guru Pembimbing

Drs. Eko Armunanto

Mahasiswa

Anggit Nur Rahman
Nim.11601244151

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII AK 1,2,3 /1
Pertemuan ke :
Alokasi Waktu : 45 x 2

A. Kompetensi Dasar

6.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.

B. Indikator

- Menggunakan keterampilan pola pertahanan dan penyerangan dalam bermain bola voli.
- Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan
- Mengaplikasikan nilai kerjasama kelompok, pantang menyerah dan fair play

C. Materi Pokok

Bola Volly Lanjutan

D. Skenario Pembelajaran

No	Kegiatan	Alokasi Waktu	Metode
1.	**Pendahuluan** Peserta didik dibariskan menjadi 4 saf, berdo'a bersama diadakan presensi penjelasan materi secara singkat dilanjutkan pemanasan (*warming up*)	10 menit	Ceramah Demonstrasi Tugas
2.	**Inti** - Bermain voli dengan menekankan pola penyerangan dengan menggunakan sistem 5 smasher 1 set upper dan dengan melindungi penyerang (cover smash) - Bermain voli menekankan pola pertahanan dengan melakukan block individu maupun berteman serta dibantu oleh cover block. - Praktek menjadi wasit bola voli: Pada saat bermain voli satu peserta didik sebagai wasit I dan satu peserta didik sebagai wasit II serta dibantu oleh 4 orang hakim garis (linesman)	60 menit	Ceramah Demonstrasi Tugas
3.	**Penutup** - Peserta didik dibariskan menjadi 4 staf diadakan evaluasi/ koreksi terhadap kegiatan yang baru dipraktekkan. - Informasi-informasi	20 menit	Ceramah Diskusi

E. Media/ Alat

Lapangan sepak bola, bola kaki, bendera kecil, peluit, stop watch.

F. Evaluasi

Penilaian dilakukan dengan pengamatan langsung terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.

Mengetahui
Guru Pembimbing

Drs. Eko Armunanto

Klaten 2014
penyusun

Anggit Nur Rahman
NIM 11601244151

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII AK 1,2,3/1
Pertemuan ke :
Alokasi Waktu : 45 x 2

A. Kompetensi Dasar

6.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.

B. Indikator

a. Menggunakan keterampilan pola pertahanan dan penyerangan.
b. Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan
c. Mengaplikasikan nilai kerjasama kelompok, pantang menyerah dan fair play

C. Materi Pokok

Sepak bola Lanjutan

D. Skenario Pembelajaran

No	Kegiatan	Alokasi Waktu	Metode
1.	**Pendahuluan** Peserta didik dibariskan menjadi 4 saf, berdo'a bersama diadakan presensi penjelasan materi secara singkat dilanjutkan pemanasan (*warming up*)	10 menit	Ceramah Demonstrasi Tugas
2.	**Inti** - Bermain sepak bola dengan menekankan penyerangan, dalam melakukan serangan diperlukan beberapa hal, antara lain: • adanya pemain sebagai pengatur serangan • adanya pemain bertugas membantu serangan • adanya pemain yang bertugas sebagai penembak utama untuk mencetak gol Pola penyerangan dalam sepak bola dilakukan dengan cara: melakukan gerakan tersusun, bermain menghadapi pertahanan sekuat tembok, mencari ruang kosong. - Bermain dengan pola pertahanan Pola bertahan dilakukan dengan cara: man to man, zona marking dan kombinasi - Bermain sepak bola dengan lapangan kecil dengan pemain tiap kelompok 6 orang - Berlatih menjadi wasit	60 menit	Ceramah Demonstrasi Tugas
3.	**Penutup** - Peserta didik dibariskan menjadi 4 staf diadakan evaluasi/ koreksi terhadap kegiatan yang baru dipraktekkan. - Informasi-informasi	20 menit	Ceramah Diskusi

E. Media/ Alat

Lapangan sepak bola, bola kaki, bendera kecil, peluit, stop watch.

F. Evaluasi

Penilaian dilakukan dengan pengamatan langsung terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik.

Mengetahui
Guru Pembimbing

Drs. Eko Armunanto

Klaten , 2014
Penyusun

Anggit Nur Rahman
NIM 11601244151

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII AK 1,2,3/1
Pertemuan ke :
Alokasi Waktu : 45 x 2

A. Kompetensi Dasar

6.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerjasama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.

B. Indikator

- Menggunakan keterampilan pola pertahanan dan penyerangan dalam bermain bola basket.
- Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan
- Mengaplikasikan nilai kerjasama kelompok, pantang menyerah dan fair play.

C. Materi Pokok

Bola Basket Lanjutan

D. Skenario Pembelajaran

No	Kegiatan	Alokasi Waktu	Metode
1.	**Pendahuluan** Peserta didik dibariskan menjadi 4 saf, berdo'a bersama diadakan presensi penjelasan materi secara singkat dilanjutkan pemanasan (*warming up*)	10 menit	Ceramah Demonstrasi Tugas
2.	**Inti** - Sebelum bermain basket didahului dengan mengulang latihan teknik dasar dribble, lempar tangkap, shooting. - Bermain basket dengan formasi 3 pemain sebagai forward dan 2 pemain sebagai guard dengan mempraktekkan teknik penyerangan berpola dan mempraktekkan sistem serangan kilat pada saat dapat merebut bola dari penguasaan lawan. - Apabila dikuasai lawan segera membuat pola pertahanan dengan mempraktekkan penjagaan satu lawan satu. - Praktek menjadi wasit bola basket.	60 menit	Ceramah Demonstrasi Tugas
3.	**Penutup** - Peserta didik dibariskan menjadi 4 staf diadakan evaluasi/ koreksi terhadap kegiatan yang baru dipraktekkan. - Informasi-informasi	20 menit	Ceramah Diskusi

E. Media/ Alat

Buku : Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA Kelas XII oleh Muhajir
Alat : Lapangan bulutangkis, net bulutangkis, raket, shuttle cock.

F. Evaluasi

Penilaian dilakukan melakukan tes perbuatan.

Mengetahui
Guru Pembimbing

Drs.Eko Armunanto

Klaten, 2014
penyusun

Anggit Nur Rahman

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 2 KLATEN UTARA
Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Kelas/Semester : XII AK 1,2,3 /1
Standar Kompetensi : Mempraktikan keterampilan-keterampilan permainan olah raga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar : 1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri
Alokasi Waktu : 4 x 45 menit (2 x pertemuan)

A. Indikator :
1. Menggunakan berbagai variasi, bentuk dan strategi penyerangan dalam permainan bola voli
2. Menggunakan berbagai variasi, bentuk dan strategi pertahanan dalam permainan bola voli

B. Nilai Karakter
1. Kerja sama
2. Kejujuran
3. Toleransi
4. Kerja Keras
5. Percaya Diri

C. Tujuan Pembelajaran
Setelah pembelajaran diharapkan siswa dapat:
- Menggunakan berbagai variasi, bentuk dan strategi pola penyerangan.
- Menggunakan berbagai variasi, bentuk dan strategi pola pertahanan.

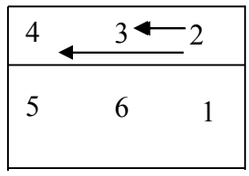
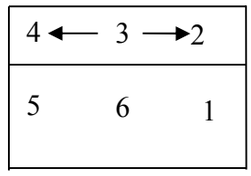
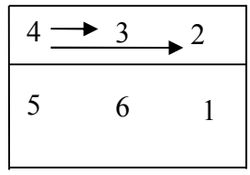
D. Materi Pokok
Bola voli (variasi penyerangan dan pertahanan)

E. Metode Pembelajaran
- Part and whole
- Reciprocal

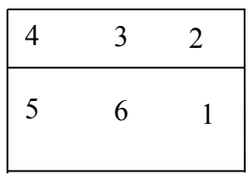
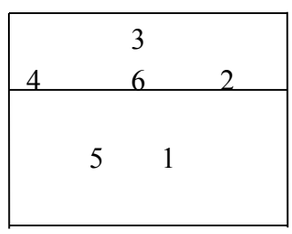
F. Langkah-langkah Pembelajaran

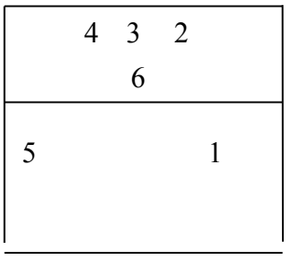
Pertemuan 1

No	Kegiatan	Alokasi Waktu
1.	**Pendahuluan** Peserta didik dibariskan menjadi 4 saf, berdo'a bersama, diadakan presensi, pemberian motivasi, menjelaskan tujuan pembelajaran dan pemanasan	10 menit
2.	**Inti** Formasi Dasar: 4 3 2 5 6 1 - Latihan teknik penyerangan dari posisi 2 ditujukan ke posisi 3 dan 4 disertai	70 menit

	unpan dari toser untuk melakukan smash  - Latihan teknik penyerangan dari posisi 3 ditujukan ke posisi 2 dan 4 disertai unpan dari toser untuk melakukan smash  - Latihan teknik penyerangan dari posisi 4 ditujukan ke posisi 3 dan 2 disertai unpan dari toser untuk melakukan smash  	
3.	**Penutup** - Siswa sambil duduk santai, guru memberikan evaluasi/ koreksi dan penguatan terhadap hasil kegiatan yang baru dipraktekkan. - Informasi-informasi	10 menit

Pertemuan 2

No	Kegiatan	Alokasi Waktu
1.	**Pendahuluan** Peserta didik dibariskan menjadi 4 saf, berdo'a bersama, diadakan presensi, pemberian motivasi, menjelaskan tujuan pembelajaran dan pemanasan	10 menit
2.	**Inti** Formasi Dasar  - Latihan pertahanan dengan menggunakan blocking tunggal.dengan posisi 3 sebagai blocker  	70 menit

	- Latihan pertahanan dengan menggunakan blocking ganda dengan posisi 2 dan 3 sebagai blocker  - Latihan pertahanan dengan menggunakan blocking tiga pemain dengan posisi 2,3 dan 4 sebagai blocker  	
3.	**Penutup** - **Siswa sambil duduk santai, guru memberikan evaluasi/ koreksi dan penguatan terhadap hasil kegiatan yang baru dipraktekkan.** - **Informasi-informasi**	10 menit

G. Media / Alat

Buku : Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek,oleh tim penulis CV"Cahaya Mentari" Penerbit Cahaya Mentari

Alat : Bola voli, net voli, lapangan voli, peluit

H. Penilaian

Tes Psikomotor:

Melakukan berbagai variasi, bentuk dan strategi pola penyerangan dalam permainan bola voli

Melakukan berbagai variasi, bentuk dan strategi pola pertahanan dalam permainan bola voli

Keterangan

Penilaian terhadap peserta ujian, dengan rentang nilai 1 sampai dengan 3

$\sum$ Skore Max. = 6

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Skore yang diperoleh}}{\sum \text{Skore max.}} \times 50$$

Tes afektif

Memainkan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, Taati peraturan permainan, kerja sama dengan satu team dan tunjukkan perilaku sportif /jujur,toleransi, kerja keras dan percaya diri

$$\sum \text{Skore Max.} = 5$$

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Skore yang diperoleh}}{\sum \text{Skore max.}} \text{ x } 30$$

Tes Kuis/Kognitif

Jelaskan secara lisan atau peragakan dengan baik tentang strategi menyerang dan bertahan di dalam permainan bola voli, dengan rentang nilai 1 sampai 4

$$\sum \text{Skore Max.} = 8$$

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Skore yang diperoleh}}{\sum \text{Skore max.}} \text{ x } 20$$

RUBRIK PENILAIAN

Tes Unjuk Kerja (Psikomotor)

No	Aspek Yang Dinilai	Skore		
		1	2	3
1	Menggunakan berbagai variasi, bentuk dan strategi pola penyerangan.			
2	Menggunakan berbagai variasi, bentuk dan strategi pola pertahanan.			

$$\sum \text{Skore Max.} = 6$$

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Skore yang diperoleh}}{\sum \text{Skore max.}} \text{ x } 50$$

Tes Perilaku (Afektif)

No	Aspek Yang Dinilai	Skore
1	Kerjasama	1
2	Kejujuran	1
3	Toleransi	1
4	Kerja Keras	1
5	Percaya Diri.	1
	Jumlah	5

$$\sum \text{Skore Max.} = 5$$

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Skore yang diperoleh}}{\sum \text{Skore max.}} \text{ x } 30$$

Tes Kognitif

No	Aspek Yang Dinilai	Skore			
		1	2	3	4
1	Jelaskan cara melakukan berbagai variasi, bentuk dan strategi pola penyerangan !				
2	Jelaskan cara melakukan berbagai variasi, bentuk dan strategi pola pertahanan!				

$$\sum \text{Skore Max.} = 8$$

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Skore yang diperoleh}}{\sum \text{Skore max.}} \times 20$$

Mengetahui,
Guru Mapel Penjas

Drs.Eko Armunanto

Klaten,.....,.....2014
Penyusun

Anggit Nur Rahman
NIM 11601244151

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH 2 KLATEN UTARA
Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Kelas/Semester : XII AP 1,2,3 /1
Standar Kompetensi : Mempraktikan keterampilan-keterampilan permainan olah raga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar : 1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri
Alokasi Waktu : 4 x 45 menit (2 x pertemuan)

A. Indikator :

1 Melatih passing,dribling dan shooting dalam permainan bola basket (passing drill dan shooting drill)
2 Mengaplikasikan nilai kerjasama kelompok pantang menyerah dan fair play dalam permainan

B. **Nilai Karakter**

1. Kerja sama
2. Kejujuran
3. Toleransi
4. Percaya diri

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran diharapkan siswa dapat:

- Mengembagkan passing,dribling dan shooting dalam permainan bola basket
- Mengaplikasikan nilai kerjasama kelompok pantang menyerah dan fair play dalam permainan.

D. Materi Pokok

Bola Basket

E. Metode Pembelajaran

a. Inclusive
b. Reciprocal

F. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 1

No	Kegiatan	Alokasi Waktu
1.	**Pendahuluan** Peserta didik dibariskan menjadi 4 saf, berdo'a bersama, diadakan presensi, pemberian motivasi, menjelaskan tujuan pembelajaran dan pemanasan	10 menit
2.	**Inti** • Siswa di susun melingkar dan guru berdiri di tengah dengan sebuah bola, guru melempar bola kepada salah satu siswa dan menerima kembali dari siswa itu,kemudian diteruskan ke siswa yang lain. • Siswa A dan siswa B masing-masing memegang bola,mereka bersama-sama saling mengoperkan bola. • Siswa A mengoper ke siswa B yang berada di hadapannya, sesudah mengoper pindah ke belakang regunya, begitu pula siswa B • Latihan shooting di sebelah kanan papan,berjarak 3 meter dari papan	70 menit
3.	**Penutup** - Peserta didik dibariskan, diadakan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. - Informasi-informasi	10 menit

Pertemuan 2

No	Kegiatan	Alokasi Waktu
1.	**Pendahuluan** Peserta didik dibariskan menjadi 4 saf, berdo'a bersama, diadakan presensi, pemberian motivasi, menjelaskan tujuan pembelajaran dan pemanasan	10 menit
2	**Inti** - Pola pertahanan dengan menggunakan • Zona defenfce (pertahanan daerah) • Man to man defence (pertahanan oorang per orang) • Screen switch defence (pertahanan anti tirai)	70 menit
3.	**Penutup** - Peserta didik dibariskan, diadakan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. - Informasi-informasi	10 menit

G. Media / Alat

Buku : Petunjuk Mengajar Olahraga di SLA oleh Depdikbud RI Jakarta
Alat : lapangan bola basket, bola basket, peluit, stopwatch

H. Penilaian

Tes Psikomotor:

Melakukan berbagai variasi,passing,dribling dan shooting dalam permainan bola basket
Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok dan fair play dalam permainan

Keterangan

Penilaian terhadap peserta ujian, dengan rentang nilai 1 sampai dengan 3

∑ Skore Max. = 6

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Skore yang diperoleh}}{\sum \text{Skore max.}} \text{ x } 50$$

Tes afektif

Memainkan permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi, Taati peraturan permainan, kerja sama dengan satu team dan tunjukkan perilaku sportif /jujur,toleransi, kerja keras dan percaya diri

∑ Skore Max. = 5

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Skore yang diperoleh}}{\sum \text{Skore max.}} \text{ x } 30$$

Tes Kuis/Kognitif

Jelaskan secara lisan atau peragakan dengan baik bagaimana melakukan passing,dribbling dan shooting yang di variasi serta mengaplikasikan nilai kerja sama di dalam permainan bola basket, dengan rentang nilai 1 sampai 4

∑ Skore Max. = 8

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Skore yang diperoleh}}{\sum \text{Skore max.}} \text{ x } 20$$

RUBRIK PENILAIAN

Tes Unjuk Kerja (Psikomotor)

No	Aspek Yang Dinilai	Skore		
		1	2	3
1 2	Menggunakan berbagai vatriasi, passing, dribbling dan Shooting Mengaplikasikan nilai kerjasama kelompok pantang menyerah dan fair play dalam permainan.			

∑ Skore Max. = 6

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Skore yang diperoleh}}{\sum \text{Skore max.}} \text{ x } 50$$

Tes Perilaku (Afektif)

No	Aspek Yang Dinilai	Skore
1	Kerjasama	1
2	Kejujuran	1
3	Toleransi	1
4	Kerja Keras	1
5	Percaya Diri.	1
	Jumlah	5

∑ Skore Max. = 5

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Skore yang diperoleh}}{\sum \text{Skore max.}} \text{ x } 30$$

Tes Kognitif

No	Aspek Yang Dinilai	Skore			
		1	2	3	4
1	Jelaskan cara melakukan berbagai variasi, passing,dribbling dan shooting dalam permainan bola basket!				
2	Jelaskan cara mengaplikasikan nilai kerja sama, toleransi dan fairplay dalam permainan bola basket!				

∑ Skore Max. = 8

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Skore yang diperoleh}}{\sum \text{Skore max.}} \times 20$$

Mengetahui,
Guru Mapel Penjas

Drs.Eko Armunanto

Klaten,.....,.....2014
Penyusun

Anggit Nur Rahman
NIM 11601244151

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

SMK MUHAMMADIYAH 2 KLATEN UTARA

Kelas : XII AK 3 **KKM: 2,66**

No.	Nama Siswa	Materi																							
		Sepakbola								Bola basket								BOLA VOLI							
		SP	SS	KOG	KT	Jumlah	Rata-rata	Konversi	Ket	SP	SS	KOG	KT	Jumlah	Rata-rata	Konversi	Ket	SP	SS	KOG	KT	Jumlah	Rata-rata	Konversi	ket
1	Catur Wulandari	4	3	4	3	14	3.5	**A-**	Tuntas	3	4	4	3	14	3.5	**A-**	Tuntas	4	3.5	3	3	13.5	3.4	A-	Tuntas
2	Comah Sulistyawati	4	4	4	3	15	3.8	**A**	Tuntas	4	4	3	3	14	3.5	**A-**	Tuntas	4	3.5	3	2.6	13.1	3.3	B+	Tuntas
3	Dian Ayuningsih	4	4	4	2.6	14.6	3.7	**A-**	Tuntas	4	3	3	3	13	3.3	**B+**	Tuntas	4	3.5	3	3	13.5	3.4	A-	Tuntas
4	Diyana Titis H	4	4	4	3	15	3.8	**A**	Tuntas	4	4	3	3	14	3.5	**A-**	Tuntas	4	3.5	3	3.6	14.1	3.5	A-	Tuntas
5	Dwi Sri Ningsih	4	4	4	3	15	3.8	**A**	Tuntas	4	4	3	3	14	3.5	**A-**	Tuntas	4	3	3	3	13	3.3	B+	Tuntas
6	Dwi Sri Winarni	3	4	3	4	14	3.5	**A-**	Tuntas	4	3	4	3	4	3.5	**A-**	Tuntas	4	3.5	3	3.6	14.1	3.5	A-	Tuntas
7	Endah Purwati	4	4	4	3	15	3.8	**A**	Tuntas	4	3	3	3.3	13.3	3.3	**B+**	Tuntas	4	3.5	3	3.3	13.8	3.5	A-	Tuntas
8	Febri Prima sari	4	4	4	3	15	3.8	**A**	Tuntas	4	3	3	4	14	3.5	**A-**	Tuntas	4	3.5	3	3	13.5	3.4	A-	Tuntas
9	Fenti Dwi Astuti	3	3	3	2.6	11.6	2.9	**B**	Tuntas	3	3	3	3.3	12.3	3.1	**B+**	Tuntas	4	3	3	3.6	13.6	3.4	A-	Tuntas
10	Hasteen anias S	4	3	4	3	14	3.5	**A-**	Tuntas	4	3	3	3.3	13.3	3.3	**B+**	Tuntas	4	3	3	3	13	3.3	B+	Tuntas
11	Kerina	4	4	4	3	15	3.8	**A**	Tuntas	4	3	3	3	13	3.3	**B+**	Tuntas	4	3	3	3.3	13.3	3.3	B+	Tuntas
12	Laila Fitriana	3	3	4	2.6	12.6	3.2	**B+**	Tuntas	4	3	3	3	13	3.3	**B+**	Tuntas	4	3.5	3	3	13.5	3.4	A-	Tuntas
13	Nanda Listriani	4	3	4	3	14	3.5	**A-**	Tuntas	4	3	3	3	13	3.3	**B+**	Tuntas	4	3.5	3	3	13.5	3.4	A-	Tuntas
14	Rika Yuliani	4	3	4	3	14	3.5	**A-**	Tuntas	4	3	3	3	13	3.3	**B+**	Tuntas	4	3.5	3	3.3	13.8	3.5	A-	Tuntas
15	Siti Wahyuningsih	4	3	3	2.6	12.6	3.2	**B+**	Tuntas	4	3	3	3	13	3.3	**B+**	Tuntas	4	3	3	3	13	3.3	B+	Tuntas
16	Tri Handayani	3	4	3	2.6	12.6	3.2	**B+**	Tuntas	4	3	3	3	13	3.3	**B+**	Tuntas	4	3.5	3	3	13.5	3.4	A-	Tuntas
17	Tutut Prasetyati	4	3	4	2.6	13.6	3.4	**A-**	Tuntas	4	3	3	3	13	3.3	**B+**	Tuntas	4	3	3	3	13	3.3	B+	Tuntas
18	Wartanti	3	3	4	2.6	12.6	3.2	**B+**	Tuntas	4	3	3	3.3	13.3	3.3	**B+**	Tuntas	4	3.5	3	3	13.5	3.4	A-	Tuntas