

LAPORAN INDIVIDU  
KEGIATAN PRAKTIK LAPANGAN  
( PPL )

LOKASI SMK MUHAMMADIYAH 2 KLATEN UTARA

Jl. Mayor Kusumanto, Dk. Sentran, Desa Gergunung Kec Klaten Utara. Kab Klaten

Dosen Pembimbing: Nurhadi Santoso, M.Pd



Disusun oleh:

Gleggo Cahyo Winbiyanto

11601244038

PENIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

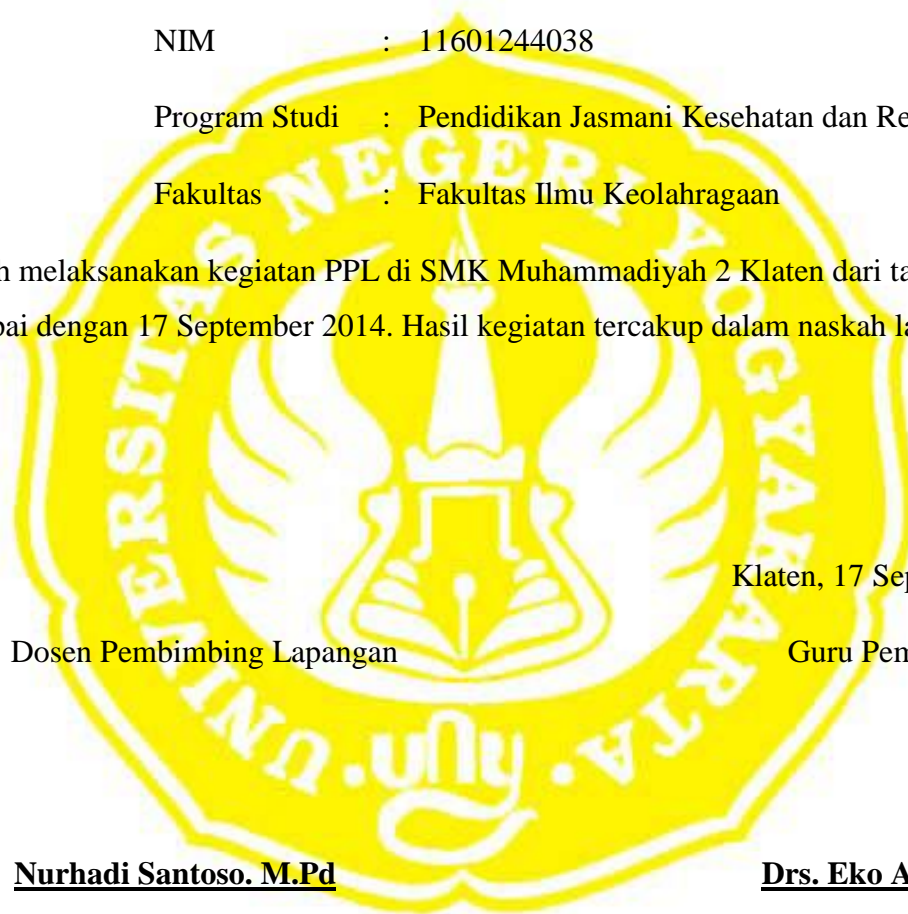
2014

## HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah, Guru Pembimbing, Koordinator PPL di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara, dan Dosen Pembimbing Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta, menyatakan bahwa mahasiswa dengan :

Nama : Gleggo Cahyo Winbiyanto  
NIM : 11601244038  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMK Muhammadiyah 2 Klaten dari tanggal 2 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.



Klaten, 17 September 2014

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

**Nurhadi Santoso. M.Pd**

NIP.19740317 200812 1 003

**Drs. Eko Armunanto**

NBM. 729.335

Mengetahui,

Kepala Sekolah SMK Muh 2

Klaten utara

Koordinator PPL

SMK Muh 2 klaten Utara

**Dra. Hj. Wafir**

NBM. 614.412

**Drs. Eko Armunanto**

NBM. 729.335

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan karunia dan hidayah-NYA sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan PPL sampai dengan penyusunan laporan tepat pada waktunya. Kegiatan PPL itu sendiri dilaksanakan mulai tanggal 2 Juli sampai dengan tanggal 17 September 2014. Kegiatan PPL merupakan salah satu wujud pengabdian kepada sekolah, dimana seluruh program kegiatan terintegrasi satu dengan yang lain. Keterpaduan PPL diharapkan dapat meningkatkan efisiensi dan efektifitas perkuliahan, terutama mata kuliah PPL, baik segi pengelolaan, pendanaan, maupun waktu.

Program PPL difokuskan pada kegiatan atau proses pembelajaran di sekolah. Dengan kegiatan ini mahasiswa diharapkan dapat memberikan bantuan pemikiran, tenaga, dan ilmu pengetahuan dalam perencanaan dan pelaksanaan program pengembangan dan pembangunan sekolah. Laporan ini dibuat disamping sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian mata kuliah lapangan juga sebagai gambaran dan pertanggungjawaban seluruh kegiatan yang telah kami laksanakan di SMK Muhammadiyah 2 Klaten.

Keberhasilan seluruh program PPL merupakan hasil dari kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr Rochmat Wahab, M.Pd., MA., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Unit Program LPPMP sebagai pengatur administrasi dan kelancaran kegiatan PPL
3. Drs. Purwanto. M.Pd, selaku dosen pembimbing lapangan yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada kami dalam pelaksanaan kegiatan ini.
4. Nurhadi Santoso. M.Pd selaku dosen Micro Teaching yang senantiasa membimbing kami dalam melaksanakan PPL.
5. Ibu Dra.Hj. Wafir selaku kepala sekolah SMK Muhammadiyah 2 Klaten yang berkenan memberikan izin melaksanakan kegiatan PPL.
6. Bapak Drs. Eko Armunanto selaku coordinator PPL dan Guru Pembimbing di SMK Muhammadiyah 2 Klaten yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam pelaksanaan PPL ini.
7. Bapak/Ibu Guru, staf karyawan SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara yang telah membantu selama pelaksanaan program PPL.
8. Siswa-Siswi kelas X,XI,XII dan rekan-rekan pengurus IPM SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara atas bantuan dan kerja samanya dalam berbagai kegiatan.
9. Teman-teman seperjuangan PPL UNY 2014 yang selaku kompak dalam perencanaan, hingga evaluasi dan tindak lanjut seluruh program kerja
10. Bapak Ibu tercinta yang senantiasa memberikan dukungan baik moril maupun materil yang sangat berarti serta memberi semangat hingga akhir.

11. Dan seluruh pihak yang telah membantu kami yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Praktikan menyadari bahwa didalam penyusunan laporan ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu praktikan mohon saran dan kritik untuk kesempurnaan kerja kami di masa mendatang. Demikian laporan ini disusun dan mudah-mudahan bermanfaat bagi pembaca.

Klaten, 17 September 2014

Penyusun,

Gleggo Cahyo Winbiyanto

11601244038

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL ...</b>	<b>i</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	
A. Analisis situasi .....	1
B. Rumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL .....	5
<b>BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL.....</b>	
A. Persiapan .....	8
B. Pelaksanaan PPL .....	12
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi .....	16
<b>BAB III PENUTUP .....</b>	
A. Simpulan .....	22
B. Saran .....	22
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>24</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	

## LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

DI SMK MUHAMMADIYAH 2 KLATEN UTARA

Oleh:

GLEGGO CAHYO WINBIYANTO

11601244038

### ABSTRAK

*Program PPL Universitas Negeri Yogyakarta yang dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara yang merupakan salah satu sekolah yang ditunjuk oleh pihak UNY untuk menjadi lokasi PPL pada tahun 2014. Tujuan dari program PPL adalah untuk memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam rangka melatih dan mengembangkan profesionalismenya dalam bidang keguruan atau pendidikan, memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengenal, belajar, dan memahami seluk beluk sekolah dengan segala permasalahannya serta memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menerapkan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki dalam proses pembelajaran.*

*Selama PPL, kegiatan yang dilakukan yaitu mengajar mata pelajaran penjasorkes kelas XI ( AK 1 dan 2) dan kelas XII ( AP 1,2 dan 3) kurang lebih dua setengah bulan dimulai tanggal 2 juli sampai dengan 17 september 2014 di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara. Sebelum proses pembelajaran dilaksanakan , praktikan menyusun perangkat pembelajaran yaitu Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang digunakan untuk mendukung kelancaran kegiatan pembelajaran penjasorkes. Materi yang diajarkan kepada siswa kelas XI disesuaikan dengan Kurikulum 2013 dan sedangkan kelas XII disesuaikan dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dalam masa PPL ini materi yang diberikan yaitu permainan bola besar, kebugaran jasmani, dan atletik. Alat pendukung untuk kegiatan mengajar yaitu sarpras, peluit, dan stopwatch. Hasil pembelajaran dapat diketahui dengan alat evaluasi berupa ulangan harian dan mempraktekkan gerakan yang benar.*

*Dari pelaksanaan kegiatan PPL, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan PPL dapat memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam pengembangan kompetensi di bidang pendidikan, memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar dan mengenal berbagai permasalahan di sekolah yang terkait dengan proses pembelajaran, memberikan kesempatan mahasiswa untuk menerapkan ilmu, pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari dalam kehidupan nyata di sekolah.*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Analisis Situasi**

#### **1. Latar Belakang**

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sebagai salah satu lembaga yang menghasilkan tenaga kependidikan telah berusaha meningkatkan kualitas pendidikan agar mampu menghasilkan lulusan yang lebih baik dan lebih profesional. Salah satu model yang dipilih adalah pelaksanaan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) secara terpadu. Dalam mempersiapkan tenaga kependidikan yang profesional UNY bertugas memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada mahasiswa tentang proses pembelajaran dan kegiatan akademis lainnya. Untuk itu mahasiswa diterjunkan ke sekolah-sekolah dalam jangka waktu kurang lebih dua setengah bulan agar dapat mengamati dan mempraktikkan semua kompetensi secara faktual tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan kegiatan akademis lainnya yang diperlukan oleh guru atau tenaga kependidikan.

Tujuan dari PPL ini adalah melatih mahasiswa dalam menerapkan pengetahuan dan kemampuan serta mempraktikkan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan dalam proses pembelajaran sesuai program studinya, sehingga mahasiswa memperoleh bekal berupa pengalaman faktual untuk mengembangkan diri sebagai tenaga pendidik yang profesional dan bertanggung jawab.

PPL juga merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan. Mata kuliah PPL dilaksanakan dengan tujuan untuk menyiapkan dan menghasilkan guru atau tenaga kependidikan yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan, dan keterampilan profesional. Hal ini sejalan dengan kompetensi guru dalam UU No.14 tahun 2005 tentang guru dan dosen.

PPL secara sederhana dapat dimengerti untuk memberikan kesempatan bagi mahasiswa agar dapat mempraktikkan beragam teori yang mereka terima di bangku kuliah. Pada saat kuliah mahasiswa menerima atau menyerap ilmu yang bersifat teoritis, oleh karena itu, pada saat PPL ini mahasiswa berkesempatan untuk mempraktikkan ilmunya, agar para mahasiswa tidak sekedar mengetahui suatu teori, tetapi lebih jauh lagi mereka juga memiliki kemampuan untuk menerapkan teori tersebut, tidak hanya dalam situasi simulasi tetapi dalam situasi sesungguhnya (real teaching).

Pengalaman-pengalaman yang diperoleh selama PPL diharapkan dapat dipakai sebagai bekal untuk membentuk calon guru tenaga kependidikan yang profesional..

#### **2. Permasalahan**

Hasil observasi yang telah dilaksanakan secara garis besar adalah baik. Hanya saja dalam pelaksanaannya media dan alat yang digunakan kurang begitu maksimal dan terkesan hanya menggunakan peralatan olahraga seadanya padahal peralatan olahraga yang dimiliki SMK Muhammadiyah 2 Klaten utara cukup beragam. Hasil observasi yang lebih lengkap terlampir. (Sumber: Lampiran Observasi Kelas)

#### **3. Kondisi Lingkungan Sekolah**

SMK Muhammadiyah 2 Klaten utara merupakan salah satu Sekolah Menengah Kejuruan yang ada di Kabupaten Klaten. SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara terletak di Jl. Mayor Kusmanto, Setran, Desa Gergunung Kec. Klaten Utara kab. Klaten.

Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 2 Klaten Utara merupakan sekolah kejuruan yang mempersiapkan sumberdaya manusia yang siap kerja, walaupun tidak menutup kemungkinan untuk

melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi. Berbeda dengan Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah kejuruan khusus menyiapkan lulusan yang siap bekerja dengan keterampilan yang diberikan oleh sekolah tersebut. System pembelajaran yang diberikan kepada siswa juga berbeda, untuk mata pelajarannya lebih banyak yang bersifat produktif. Untuk mata pelajaran adaktif dan normative hanya bersifat sebagai pendukung.

SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara memiliki gedung dan fasilitas yang sangat mendukung untuk kegiatan belajar, baik teori maupun praktik. Secara umum SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara masih dalam taraf pengembangan dan peningkatan kualitas pendidikan untuk mempersiapkan *output* yang memiliki kompetensi dibidanya sesuai dengan visi dan misinya, yaitu :

- a. VISI : Terwujudnya SMK berstandar Nasional dibidang keahlian bisnis dan Manajemen, program keahlian akutansi, administrasi perkantoran, Tata Niaga, dan Teknik Komputer dan INformatika serta menciptakan tenaga kerja yang kompeten mellui pengembangan IPTEK dan IMTAQ
- b. MISI :
  1. Meningkatkan KBM secara opimal yang bewrorientasi pada masa depan.
  2. Mewujudkan pelayanan prima dengan pelaksanaan semua kegiatan
  3. Mengembangkan pendidikan dan latihan yang bias membuat siswa kreatif, inovatif dan mandiri
  4. Mengembangkan iklim yang sejuk disekolah secara kondusif
  5. Mengantisipasi setiap tantangan era globalisasi
  6. Mewujudkan manusia yang berilmu pengetahuan dan berakhlak mulia.

#### **4. Kondisi Fisik Sekolah**

Kondisi fisik sekolah pada umumnya sudah baik dan memenuhi syarat untuk menunjang proses pembelajaran. SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara memiliki fasilitas-fasilitas yang cukup memadai guna menunjang proses pembelajaran.

Beberapa sarana dan prasarana yang mampu menunjang proses pembelajaran antara lain sebagai berikut.

##### **1) Ruang Kelas**

SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara miliki 29 ruang kelas yang terdiri dari kelas X sebanyak 10 kelas, kelas XI sebanyak 10 kelas, dan 9 kelas untuk kelas XII. Masing-masing kelas memiliki fasilitas untuk menunjang proses pembelajaran meliputi meja, kursi, *whiteboard*, papan absensi, dll.

##### **2) Ruang Perkantoran**

Ruang perkantoran terdiri dari ruang Kepala Sekolah, ruang Wakil Kepala Sekolah, ruang Tata Usaha (TU), ruang Guru, ruang Reproduksi, koperasi, ruang sarpras dan ruang Bimbingan Konseling.

##### **3) Ruang Praktik dan Ruang Pendukung Sekolah**

- Ruang Praktik Komputer

Selain digunakan sebagai ruang praktik computer, ruang yang dilengkapi AC ini juga berfungsi sebagai ruang internet.

- UKS

Unit Kesehatan Sekolah dalam kondisi baik dan layak untuk digunakan, pennganan siswa hanya sekekedar pertolongan awal,

namun apabila siswa tidak mampu ditangani maka siswa akan dirujuk ke PKU Muhammadiyah Klaten.

- Perpustakaan  
Fungsi perpustakaan adalah sebagai tempat buku dan sarana untuk mencari referensi mata pelajaran. Fungsi lain dari perpustakaan adalah sebagai tempat kegiatan belajar siswa.
- Lapangan Olahraga Futsal  
Sarana olahraga ini digunakan untuk kegiatan belajar mengajar mata pelajaran olahraga serta untuk kegiatan ekstra kurikuler olahraga, dan HW. Fungsi lainnya adalah untuk acara yang bersifat formal bagi sekolah.

#### 4) Masjid

Masjid digunakan oleh seluruh warga sekolah secara aktif untuk kegiatan keagamaan.

- Ruang Kegiatan Siswa  
Ruang kegiatan siswa digunakan untuk mengembangkan dan melatih keorganisasian siswa melalui Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM).
- Sarana Penunjang:
  - a) Tempat parkir guru dan karyawan
  - b) Ruang piket KBM
  - c) 5 ruang praktek
  - d) 1 ruang praktek Bank Mini
  - e) 1 ruang praktek took
  - f) 1 ruang praktek Bahasa
  - g) 1 ruang praktek Administrasi Perkantoran
  - h) Ruang perpustakaan
  - i) Ruang UKS
  - j) Ruang IPM
  - k) Pos penjaga
  - l) Kantin sekolah
  - m) Tempat parkir siswa
  - n) Kamar mandi/WC guru maupun siswa
  - o) Ruang aula
  - p) Lapangan Sepakbola, basket, voli dan lapangan futsal

### 5. Ekstrakurikuler

SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara memiliki kegiatan ekstrakurikuler sebagai wahana penyuluhan dan pengembangan minat dan bakat siswa-siswanya. Kegiatan ekstrakurikuler

tersebut secara struktural berada di bawah koordinasi sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah ini diantaranya:

- Hizbul Wathon (pramuka)
- Tapak Suci
- PMR
- Seni Musik
- Paduan Suara
- Mading
- Seni Baca AL-uran
- Brodcas
- Basket
- Futsal
- Voli

## **6. Potensi Guru**

Potensi guru

Jumlah tenaga pengajar atau guru di SMK Muhammadiyah 2 Klaten 54 dengan tingkat pendidikan S1 dan S2, dimana masing-masing tenaga pengajar telah menguasai mata pelajaran yang diampu dan telah menerapkan Kurikulum 2013 dan KTSP dalam proses pembelajaran. Selain tenaga pengajar, terdapat karyawan sekolah yang telah memiliki kewenangan serta tugas masing-masing, diantaranya petugas perpustakaan, pegawai TU, pegawai Sarpras dan petugas kebersihan.

## **B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL**

### **1. Perumusan Program PPL**

Dalam merumuskan program PPL lokasi SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara mahasiswa telah melaksanakan:

- a. Sosialisasi dan Koordinasi
- b. Observasi KBM dan Menejerial
- c. Observasi Potensi
- d. Identifikasi Permasalahan
- e. Diskusi Guru dan Kepala Sekolah
- f. Rancangan Program
- g. Meminta persetujuan koordinator PPL sekolah tentang rancangan program yang akan dilaksanakan

### **2. Rancangan Kegiatan PPL**

#### **Program PPL**

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan mahasiswa tahun 2014, dilaksanakan pada tanggal 2 Agustus 2014 sampai dengan 17 September 2014, yaitu :

#### **a) Tahap Persiapan di kampus**

Tahap persiapan di kampus diawali dengan kegiatan pengajaran mikro selama satu semester sebagai awal kegiatan PPL dan pembekalan oleh pihak Jurusan sebagai bekal sebelum diterjunkan di sekolah dilaksanakan selama satu hari.

**b) Observasi Fisik Sekolah**

Tahap ini bertujuan agar mahasiswa memperoleh gambaran tentang sekolah terutama yang berkaitan dengan situasi dan kondisi sekolah sebagai tempat mahasiswa melaksanakan praktik, agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri serta menyesuaikan program PPL.

**c) Observasi Proses Belajar Mengajar Di dalam Kelas/luar kelas**

Tahap ini bertujuan agar mahasiswa memperoleh pengetahuan dan pengalaman terlebih dahulu mengenai tugas menjadi seorang guru, khususnya tugas dalam mengajar. Obyek pengamatannya adalah kompetensi profesional yang dicalonkan guru pembimbing. Selain itu juga pengamatan terhadap keadaan kelas yang sebenarnya dan pada proses belajar yang terjadi di kelas. Observasi kegiatan proses belajar mengajar bertujuan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman pendahuluan mengenai proses belajar mengajar yang berlangsung, proses pendidikan yang lain di lembaga tersebut, tugas guru, dan kepala sekolah, tugas instruktur dan lembaga, pemanfaatan media dalam proses belajar mengajar, hambatan atau kendala serta pemecahannya.

**d) Persiapan Perangkat Pembelajaran**

Persiapan ini merupakan praktik mengajar terbimbing. Mahasiswa mendapat arahan dari guru pembimbing untuk menyiapkan perangkat pembelajaran yang harus diselesaikan seorang guru. Perangkat pembelajaran tersebut meliputi : KI dan KD, Pemetaan, KKM, Kode etik guru dan Ikar guru, Program Tahunan, Program Semester, Silabus dan Rencana Pelaksanaan pembelajaran (RPP).

**e) Praktik Mengajar**

Praktik pembelajaran di kelas bertujuan untuk menerapkan, mempersiapkan dan mengembangkan kemampuan mahasiswa sebagai calon pendidik, sebelum mahasiswa terjun langsung ke dunia pendidikan seutuhnya. Praktik mengajar minimal dilakukan sebanyak delapan kali pertemuan dengan indikator pembelajaran yang berbeda-beda untuk setiap pertemuan. Sesuai dengan pembagian jadwal mengajar oleh guru pembimbing yang bersangkutan maka mahasiswa melaksanakan praktik mengajar di kelas XI AK 2,3 dan XII AP 1,2,3 dengan alokasi setiap pertemuan 2 jam untuk kelas XII dan 3 jam untuk kelas XI pelajaran perminggu. Tahap inti dari praktik pengalaman lapangan adalah latihan mengajar di kelas. Pada tahap ini mahasiswa praktikan diberi kesempatan untuk menggunakan seluruh kemampuan dan keterampilan mengajar yang diperoleh dari pengajaran mikro.

**f) Praktik Persekolahan**

Kegiatan praktik persekolahan di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara adalah:

- 1) Upacara bendera hari senin, upacara pelantikan OSIS maupun MPK dan Upacara Pembukaan Ekstrakurikuler Sekolah
- 2) Piket perpustakaan
- 3) Piket UKS

**g) Penyusunan dan pelaksanaan evaluasi**

Evaluasi merupakan tolak ukur keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar di kelas. Kegiatan evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam menangkap atau memahami materi yang telah disampaikan oleh mahasiswa. Dimana sebelum melaksanakan evaluasi, mahasiswa telah menentukan kisi-kisi dari setiap soal. Dalam setiap soal tersebut memiliki indikator yang berbeda-beda sesuai dengan kurikulum yang sedang digunakan di

sekolah. Sehingga setiap soal mampu mewakili satu atau lebih indikator dalam satu kompetensi dasar yang sama.

**h) Penyusunan Laporan PPL**

Kegiatan penyusunan laporan merupakan tugas akhir dari kegiatan PPL, yang berfungsi sebagai laporan pertanggung jawaban mahasiswa atas pelaksanaan PPL. Laporan ini bersifat individu. Laporan ini disusun secara tertulis yang nantinya diketahui oleh guru pembimbing, dosen pembimbing PPL, Koordinator PPL SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara, Kepala SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara.

**i) Penarikan PPL**

Kegiatan penarikan PPL dilakukan pada tanggal 17 September 2014 yang sekaligus menandai berakhirnya kegiatan PPL di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara.

Demikian tahap-tahap dalam program dan rancangan praktik pengalaman lapangan yang dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara.

## BAB II

### PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

#### A. PERSIAPAN

Praktik pengalaman lapangan (PPL) dilaksanakan kurang lebih selama dua bulan, dimana mahasiswa PPL harus benar-benar mempersiapkan diri baik mental maupun fisik. Keberhasilan dari kegiatan PPL sangat ditentukan oleh kesiapan dan persiapan mahasiswa sebagai praktikan baik secara akademis, mental maupun ketrampilan. Hal tersebut dapat terwujud karena mahasiswa PPL telah diberi bekal sebagai pedoman dasar dalam melaksanakan kegiatan PPL. Program persiapan yang dilaksanakan sebagai berikut:

##### 1. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan sebelum mahasiswa diterjunkan ke sekolah. Kegiatan observasi bertujuan untuk mengetahui bagaimana keadaan sekolah, baik secara fisik maupun sistem yang ada di dalamnya. Hal ini dapat dilakukan melalui beberapa cara, yaitu dengan melakukan pengamatan secara langsung atau dengan melakukan wawancara terhadap warga sekolah. Dengan demikian diharapkan mahasiswa dapat memperoleh gambaran yang nyata tentang praktik mengajar dan lingkungan persekolahan. Observasi ini meliputi dua hal, yaitu:

##### a. Observasi Pembelajaran di Kelas

Observasi pembelajaran di kelas dilakukan dengan cara mengikuti kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru pembimbing dari mahasiswa yang bersangkutan. Observasi kegiatan belajar mengajar di kelas bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman awal tentang kondisi dan karakteristik siswa, baik di dalam maupun di luar kelas secara umum. Selain itu, praktikan juga mendapatkan gambaran secara umum tentang metode mengajar guru di kelas serta sikap guru dalam menghadapi tingkah laku siswa di kelas sehingga diharapkan nantinya mahasiswa dapat menemukan gambaran bagaimana cara menciptakan suasana belajar mengajar yang baik di kelas sesuai dengan kondisi kelas masing-masing. Sasaran observasi pembelajaran di kelas adalah:

- 1) Perangkat Pembelajaran
  - a) Satuan Pembelajaran
  - b) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- 2) Proses Pembelajaran
  - a) Cara membuka pelajaran
  - b) Penyajian materi
  - c) Metode pembelajaran
  - d) Penggunaan bahasa
  - e) Gerak
  - f) Cara memotivasi siswa
  - g) Teknik bertanya
  - h) Teknik menjawab
  - i) Teknik penguasaan kelas
  - j) Penggunaan media
  - k) Menutup pelajaran
- 3) Perilaku Siswa

- a) Perilaku siswa di dalam kelas
- b) Perilaku siswa di luar kelas

Melalui kegiatan observasi di kelas ini mahasiswa praktikan dapat:

- 1) Mengetahui situasi pembelajaran yang sedang berlangsung.
- 2) Mengetahui kesiapan dan kemampuan siswa dalam menerima pelajaran.
- 3) Mengetahui metode, media, dan prinsip mengajar yang digunakan guru dalam proses pembelajaran.

Observasi pembelajaran di kelas tersebut telah dilaksanakan pada hari Senin, 25 Februari 2014 di kelas XI. Selain observasi di kelas, praktikan juga melakukan observasi fisik atau lingkungan sekolah yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 27 Februari 2014 secara individu bagi tiap-tiap mahasiswa peserta PPL. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui sarana dan prasarana, situasi dan kondisi pendukung kegiatan belajar mengajar, serta perangkat pembelajaran.

b. Observasi Lingkungan Fisik Sekolah

Kegiatan observasi lingkungan fisik sekolah bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang situasi dan kondisi sekolah yang bersangkutan. Obyek yang dijadikan sasaran observasi lingkungan fisik sekolah meliputi:

- 1) Letak dan lokasi gedung sekolah
- 2) Kondisi ruang kelas
- 3) Kelengkapan gedung dan fasilitas yang menunjang kegiatan KBM
- 4) Keadaan personal, peralatan serta organisasi yang ada di sekolah

Observasi Lapangan merupakan kegiatan pengamatan dengan berbagai karakteristik komponen pendidikan, iklim dan norma yang berlaku dilingkungan sekolah tempat PPL. Pengenalan lapangan ini dilakukan dengan cara observasi langsung, dan wawancara dengan pihak sekolah. Observasi lingkungan fisik sekolah antara lain pengamatan pada:

- 1) Administrasi persekolahan
- 2) Fasilitas pembelajaran dan manfaatnya
- 3) Sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah
- 4) Lingkungan fisik disekitar sekolah

## 2. Pengajaran Mikro (Micro Teaching)

Sebelum mengambil mata kuliah PPL, mahasiswa diharuskan lulus dalam mata kuliah mikro teaching atau pengajaran mikro. Persyaratan yang diperlukan untuk mengikuti mata kuliah ini adalah mahasiswa yang telah menempuh minimal semester VI. Pengajaran mikro adalah kegiatan praktik mengajar secara terbatas dalam bentuk *micro teaching*. Pengajaran mikro mencakup kegiatan orientasi dan observasi proses pembelajaran serta praktik mengajar terbatas dengan model *micro teaching* dengan mahasiswa sebagai muridnya. Pengajaran mikro merupakan pelatihan tahap awal untuk mengaktualisasikan kompetensi dasar mengajar.

Pelaksanaan pengajaran mikro meliputi :

- a. Waktu pelaksanaan pengajaran mikro dimulai tanggal 12 Februari 2014 sampai dengan 31 Mei 2014
- b. Teknik pelaksanaan

Pengajaran mikro dilaksanakan di kelas Micro Teaching dibimbing oleh dosen pembimbing yaitu Nurhadi santoso M.pd dalam bentuk *micro teaching*. Disini mahasiswa diberi kesempatan untuk dapat praktik secara langsung dan bergantian

dihadapan dosen pembimbing dan rekan-rekan mahasiswa dalam satu kelompok tersebut. Untuk materi yang akan disampaikan tidak ditentukan oleh dosen tetapi bisa menyesuaikan dengan materi yang akan kita ajarkan pada saat pelaksanaan PPL nanti sehingga sudah terlatih.

c. Jumlah latihan pengajaran mikro

Banyaknya latihan setiap mahasiswa yang telah ditentukan universitas minimal 4 (empat) kali atau yang disesuaikan dengan jumlah waktu pengajaran mikro. Untuk kelompok kami, tiap minggu dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan, dimana setiap pertemuannya 1-1,5 jam. Untuk mahasiswa yang praktik mengajar bergilir sesuai nomor undian dan setiap pertemuannya 3-4 mahasiswa yang tampil (praktik mengajar). Jadi selama pengajaran mikro selama satu semester mahasiswa sudah tampil sebanyak 6 kali dan 1 kali untuk pengambilan nilai.

d. Prosedur pelaksanaan pengajaran mikro

1. Membuat perencanaan yaitu mahasiswa membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dan dikonsultasikan kepada dosen pembimbing.
2. Mempersiapkan media atau alat pembelajaran yang akan digunakan untuk praktik mengajar bisa berupa macro media flash, power point ataupun juga semacam alat peraga seperti bagan, grafik, gambar dan lain sebagainya.
3. Mempraktikkan pembelajaran sesuai dengan perencanaan yang disusun.

e. Pelaksanaan praktik pengajaran mikro

Waktu untuk pengajaran mikro berlangsung selama 15 menit. Aspek ketrampilan dasar mencakup :

1. Keterampilan membuka dan menutup pelajaran
2. Keterampilan bertanya
3. Keterampilan menjelaskan
4. Variasi interaksi
5. Memotivasi siswa
6. Ilustrasi dan penggunaan contoh-contoh
7. Pengelolaan kelas
8. Keterampilan menggunakan alat
9. Memberikan penguatan (*reinforcement*)
10. Keterampilan menggunakan metode dan media pembelajaran

Setelah melakukan praktek mengajar, dosen pembimbing dan rekan-rekan satu kelompok tersebut akan memberikan komentar atau kritik dan saran yang membangun. Hal ini sangat berguna bagi mahasiswa agar semakin termotivasi untuk selalu memperbaiki cara mengajarnya dan melakukan variasi-variasi dalam pembelajaran sehingga diharapkan dapat mempersiapkan secara dini sebelum praktek mengajar yang sesungguhnya.

### 3. Pembekalan PPL

Sebelum pelaksanaan PPL, mahasiswa diharuskan mengikuti pembekalan PPL. Pembekalan tersebut bertujuan agar mahasiswa mengetahui atau mendapatkan informasi mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan kegiatan-kegiatan PPL di sekolah. Kegiatan pembekalan disampaikan oleh DPL atau Dosen Pembimbing Lapangan dan dilaksanakan pada hari Jumat, 26 Juni 2014.

Adapun materi yang disampaikan dalam pembekalan PPL adalah mekanisme pelaksanaan *mikro teaching*, PPL disekolah, teknik pelaksanaan PPL, Teknik tata cara penilaian PPL, dan teknik untuk menghadapi sekaligus mengatasi permasalahan yang mungkin akan terjadi selama pelaksanaan PPL.

#### **4. Pembuatan Perangkat Pembelajaran**

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk dapat mengoptimalkan proses mengajar adalah menyusun perangkat pembelajaran yang meliputi Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan silabus, serta penilaian setiap kali akan memberikan materi di kelas.

Dalam penyusunan persiapan mengajar, praktikan berusaha berkonsultasi dengan guru pembimbing dan berkat bimbingannya, sehingga penyusunan perangkat pembelajaran tersebut menjadi mudah dan selesai tepat waktu. Adapun perangkat pembelajaran yang telah disusun dalam Buku Kerja Guru yang terdiri dari:

✚ Buku Kerja Guru, terdiri dari:

- 1) Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar
- 2) Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar
- 3) Program Tahunan
- 4) Program Semester
- 5) Silabus
- 6) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- 7) Kalender Pendidikan
- 8) Program Pelaksanaan Harian.
- 9) Daftar hadir siswa
- 10) Daftar nilai
- 11) Analisis Hasil Ulangan/Belajar
- 12) Program dan Pelaksanaan perbaikan dan pengayaan
- 13) Daftar buku pegangan/sumber belajar (guru dan siswa)
- 14) Kumpulan soal ulangan harian

#### **5. Koordinasi**

Mahasiswa melakukan koordinasi dengan sesama mahasiswa PPL di SMK Muhammadiyah 2 klaten utara, pihak sekolah dan pihak kampus. Mahasiswa juga melakukan konsultasi dengan guru pembimbing dan dosen pembimbing PPL. Kegiatan ini dilakukan guna persiapan perangkat pembelajaran yang meliputi Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) serta penilaian setiap kali akan memberikan materi di kelas. Mahasiswa juga berkonsultasi mengenai metode dan model pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan kondisi siswa serta kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan kurikulum 2013 yang secara maksimal dapat menunjang proses pembelajaran.

### **B. PELAKSANAAN PPL**

Tahapan ini merupakan tahapan yang sangat penting atau merupakan tahapan utama untuk mengetahui kemampuan praktikan dalam mengadakan pembelajaran didalam kelas. Dalam kegiatan praktik mengajar, mahasiswa dibimbing oleh guru pembimbing sesuai dengan jurusan masing-masing. Praktikan mengajar dengan berpedoman kepada RPP dan silabus yang telah dibuat sesuai dengan kurikulum yang telah ada. Penyampaian materi dalam proses belajar mengajar diusahakan agar terlaksana secara sistematis dan sesuai dengan alokasi waktu yang tersedia.

Berdasarkan rumusan program dan rancangan kegiatan PPL dilaksanakan selama masa PPL di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara, pada umumnya seluruh program kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Kegiatan praktik mengajar pada dasarnya merupakan wahana latihan mengajar sekaligus sarana membentuk kepribadian guru atau pendidik. Dalam kegiatan mengajar ini mahasiswa praktikan diharapkan dapat menggunakan keterampilan dan kemampuan yang telah diterima untuk menyampaikan materi. Kegiatan yang dilakukan dalam praktik mengajar adalah:

1) Kegiatan sebelum mengajar

Sebelum mengajar mahasiswa praktikan harus melakukan persiapan awal yaitu:

- a) Mempelajari bahan yang akan disampaikan
- b) Menentukan metode yang paling tepat untuk bahan yang akan disampaikan
- c) Mempersiapkan media yang sesuai
- d) Mempersiapkan perangkat pembelajaran (RPP, Buku Pegangan Materi yang disampaikan, Referensi buku yang berkaitan dengan Materi yang akan disampaikan, Media Pembelajaran)

2) Kegiatan selama mengajar

a) Membuka Pelajaran

Kegiatan yang dilakukan saat membuka pelajaran adalah:

- Mengucapkan salam dan berdoa
- Mempresensi siswa
- Memberikan apersepsi yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan
- Mengemukakan pokok bahasan dan sub pokok bahasan yang akan disampaikan

b) Penyajian Materi

Hal-hal yang dilakukan dalam penyajian materi:

➤ Penguasaan Materi

Materi harus dikuasai oleh mahasiswa praktikan agar dapat menjelaskan dan memberi contoh dengan benar.

➤ Penggunaan metode dalam mengajar

Metode yang digunakan dalam mengajar adalah:

• Metode Ceramah

Metode ini berarti guru memberikan penjelasan yang dapat membawa siswa untuk berfikir bersama mengenai materi yang disampaikan. Dengan demikian siswa dilibatkan secara langsung dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar dikelas.

• Metode Demonstrasi

Metode ini berarti guru memberi contoh / ilustrasi dengan menggunakan alat peraga. Disini guru juga memberikan pertanyaan-pertanyaan pancingan yang dapat menggugah pikiran siswa untuk fokus pada materi yang diajarkan. Metode ini bertujuan untuk mengaktifkan siswa dalam pembelajaran, siswa dididik untuk mandiri dalam belajar. Selain itu juga dapat untuk menilai keseriusan siswa dalam pembelajaran.

• Metode Penugasan

Metode ini berarti siswa aktif dalam melakukan tugas yang diberikan oleh guru.

c) Menutup Materi

Setelah materi disampaikan, mahasiswa praktikan mengakhiri pelajaran dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- Mengadakan evaluasi.
- menyimpulkan materi yang telah disampaikan.
- Memberi motivasi.
- Menyampaikan judul yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya, agar siswa dapat belajar sebelumnya.
- Mengucapkan salam.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu mata kuliah wajib tempuh bagi mahasiswa. Materi kegiatan PPL mencakup praktik mengajar terbimbing dan praktik mengajar mandiri sebagai lanjutan dari *micro teaching*. Oleh karena itu agar pelaksanaan PPL dapat berlangsung sesuai dengan rancangan program, maka perlu persiapan yang matang baik yang terkait dengan Mahasiswa, Dosen Pembimbing, Sekolah, maupun Instansi tempat praktik, Guru Pembimbing/Instruktur, serta komponen lain yang terkait didalamnya. Hasil kegiatan PPL individu akan dibahas secara detail, sebagai berikut :

#### 1. Program PPL Individu

##### a. Penyusunan Rencana pelaksanaan pembelajaran

- Bentuk kegiatan : Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran
- Tujuan kegiatan : Mempersiapkan pelaksanaan KBM
- Sasaran : Materi Praktik kelas XI sampai XII
- Waktu pelaksanaan : Sebelum praktik mengajar
- Tempat pelaksanaan : Smk Muhammadiyah 2 Klaten
- Peran mahasiswa : Pelaksana
- Biaya : Rp. 80.000,00
- Sumber dana : Mahasiswa

##### b. Praktik mengajar

- Bentuk kegiatan : Mengajar di kelas
- Tujuan kegiatan : Menerapkan sistem pembelajaran di sekolah dengan menggunakan ilmu yang telah dimiliki.
- Sasaran : Materi Praktik kelas XI AK sampai XII AP
- Waktu pelaksanaan : ( lampiran Program dan pelaksanaan harian )
- Tempat pelaksanaan : kelas lapangan sepakbola, lap. Basket, lap.futsal dan aula
- Peran mahasiswa : Pelaksana
- Biaya : Rp. 100.000,00

##### c. Penyusunan Perangkat Pembelajaran

- Bentuk kegiatan : Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, Program Pelaksanaan Harian, Pemetaan SK-KD/ KI-KD
- Tujuan kegiatan : Administrasi rencana pembelajaran
- Sasaran : Materi Praktik kelas XI AP sampai XII AK
- Waktu pelaksanaan : Juli-September 2014
- Tempat pelaksanaan : SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara

- Peran mahasiswa : Pelaksana
- Biaya : Rp. 80.000,00
- Sumber dana : Mahasiswa

d. Penyusunan dan pelaksanaan evaluasi

**Ulangan Teori**

- Bentuk kegiatan : Latihan soal atau ulangan
- Tujuan kegiatan : Untuk mengetahui sejauh mana siswa paham akan materi yang telah disampaikan
- Sasaran : Materi teori siswa kelas XI AK dan XII AP
- Waktu pelaksanaan : 1. Senin, 8 September 2014 ( XI AK 2 )  
2. Selasa, 9 September 2014 ( XI AK 3 )  
3. Jumat, 12 September 2014 ( XII AP 1,2 )  
4. Sabtu, 13 September 2014 ( XII AP 3 )
- Tempat pelaksanaan : SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara
- Peran mahasiswa : Pelaksana
- Biaya : Rp. 50.000,00
- Sumber dana : Mahasiswa

**Ujian Praktik**

- Bentuk kegiatan : ujian praktek untuk kelas XI dan XII
- Tujuan kegiatan : Untuk mengetahui sejauh mana siswa paham akan materi yang akan di sampaikan
- Sasaran : Materi praktik siswa kelas XI dan XII
- Waktu pelaksanaan : Setiap tatap muka
- Tempat pelaksanaan : SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara
- Peran mahasiswa : Pelaksana
- Biaya : Rp. 50.000,00
- Sumber dana : Mahasiswa

a. Umpan Balik dari Pembimbing

Selama kegiatan praktek mengajar sampai tanggal 14 September 2014 mahasiswa mendapat bimbingan dari guru pembimbing dan dosen pembimbing PPL. Dalam kegiatan praktik pengalaman lapangan, guru pembimbing dan dosen pembimbing PPL sangat berperan dalam kelancaran penyampaian materi. Dalam mengajar selama PPL, praktikan mendapat banyak masukan dari guru pembimbing yang sangat berguna dalam mengajar. Disertai dengan berbagai trik yang berkaitan dengan penguasaan kelas, penguasaan materi, pengenalan lebih jauh terhadap peserta didik serta bagaimana cara menyusun Silabus, RPP, maupun kisi-kisi soal yang baik. Guru pembimbing memberikan pengarahan-pengarahan tentang hal-hal mengajar atau cara-cara untuk mengatasi kendala yang dihadapi. Guru pembimbing di sekolah memberikan saran dan kritik kepada mahasiswa setelah selesai

melakukan praktek mengajar sebagai evaluasi dan perbaikan guna meningkatkan kualitas pembelajaran selanjutnya. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas mengajar pada pertemuan selanjutnya. Adapun yang dikoreksi adalah teknik mengajar dan cara mengkondisikan siswa saat mengajar. Dosen pembimbing PPL juga memberikan masukan tentang cara penyampaian materi, sistem penilaian yang dilakukan, cara mengelola kelas dan memecahkan persoalan yang dihadapi mahasiswa dalam melakukan proses pembelajaran. Guru pembimbing dan Dosen pembimbing PPL sangat berperan bagi praktikan, karena sebagai mahasiswa yang sedang berlatih mengajar, banyak sekali kekurangan dalam melaksanakan Proses Kegiatan Belajar Mengajar dikelas. Oleh karena itu umpan balik dari guru pembimbing dan Dosen pembimbing PPL sangat diperlukan oleh praktikan

### **C. Analisis Hasil Pelaksanaan Program PPL**

Kemampuan guru dalam menguasai materi dan metode penyampaian merupakan hal terpenting dalam proses belajar mengajar yang diharapkan agar terjadi transfer nilai dan ilmu serta ketrampilan dari guru ke siswa. Akan tetapi bila siswa kurang respek dan serius terhadap mata pelajaran akan menyebabkan kesulitan dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar akan terganggu kelancarannya.

Dari kegiatan praktik mengajar di kelas, praktikan menjadi lebih paham bagaimana cara membuka pelajaran, cara mengelola kelas, cara memotivasi siswa, cara menyampaikan dan menyajikan materi, teknik memberikan pertanyaan kepada siswa. Walaupun mungkin belum sempurna, tapi praktikan mendapat pengalaman yang berharga.

Karakter yang berbeda dari setiap siswa menuntut praktikan untuk memberi perlakuan yang berbeda pula dan merencanakan pengajaran yang kreatif dan persiapan yang matang. Hal ini dilakukan agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan nyaman dan tujuan pembelajaran tercapai. Berdasarkan pelaksanaan praktik mengajar di kelas dapat disampaikan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Konsultasi secara berkesinambungan dengan guru pembimbing sangat diperlukan demi lancarnya pelaksanaan mengajar. Banyak hal yang dapat dikonsultasikan dengan guru pembimbing, baik materi, metode maupun media pembelajaran yang paling sesuai dan efektif diterapkan dalam pembelajaran kelas.
- b. Metode yang disampaikan kepada peserta didik harus bervariasi sesuai dengan tingkat pemahaman siswa.
- c. Memberikan motivasi pada tiap siswa yang merasa kurang mampu dalam kegiatan pembelajaran.
- d. Memberikan evaluasi baik secara lisan maupun tertulis dapat menjadi umpan balik dari peserta didik untuk mengetahui seberapa banyak materi yang telah disampaikan dapat diserap oleh peserta didik.
- e. Sebelum mengajar, setiap guru atau calon guru mempersiapkan program tahunan, program semester, alokasi waktu, silabus, rencana pembelajaran yang berisi langkah-langkah pembelajaran yang akan ditempuh sesuai dengan indikator yang ingin dicapai. Dalam pelaksanaan mengajar di kelas, praktikan menggunakan metode demonstrasi, tanya jawab, diskusi, ceramah, penugasan. Metode-metode tersebut bertujuan agar materi-materi yang diajarkan lebih mudah diterima oleh siswa.

### **D. Manfaat PPL Bagi Mahasiswa**

Menjalani profesi sebagai guru selama pelaksanaan PPL, telah memberikan gambaran yang cukup jelas bahwa untuk menjadi seorang guru tidak hanya cukup dalam hal penguasaan materi dan pemilihan metode serta model pembelajaran yang sesuai dan tepat bagi siswa namun juga dituntut untuk menjadi manager kelas yang handal sehingga metode dan skenario pembelajaran dapat dilaksanakan sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah disiapkan. Pengelolaan kelas yang melibatkan seluruh anggota kelas yang memiliki karakter yang berbeda seringkali menuntut kepekaan dan kesiapan guru untuk mengantisipasi, memahami, menghadapi dan mengatasi berbagai permasalahan yang mungkin terjadi dalam proses pembelajaran. Komunikasi dengan para siswa di luar jam pelajaran sangat efektif untuk mengenal pribadi siswa sekaligus untuk menggali informasi yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran khususnya mengenai kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa.

Tidak terlepas dari kekurangan yang ada dan dilakukan oleh mahasiswa selama melaksanakan PPL baik itu menyangkut materi yang diberikan, penguasaan materi dan pengelolaan kelas, kami menyadari bahwa kesiapan fisik dan mental sangat penting guna menunjang kelancaran proses belajar mengajar. Komunikasi yang baik terjalin dengan para siswa, guru, teman-teman satu lokasi dan seluruh komponen sekolah telah membangun kesadaran untuk senantiasa meningkatkan kualitas.

Selama PPL, praktikan mendapat berbagai pengetahuan dan pengalaman terutama dalam masalah kegiatan belajar mengajar di kelas. Hal-hal yang didapat oleh praktikan diantaranya sebagai berikut:

- a. Praktikan dapat berlatih menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- b. Praktikan dapat berlatih memilih dan mengembangkan materi, media, dan sumber bahan pelajaran serta metode yang dipakai dalam pembelajaran.
- c. Dalam belajar menyesuaikan materi dengan jam efektif yang tersedia.
- d. Dapat berlatih melaksanakan kegiatan belajar mengajar di kelas dan mengelola kelas.
- e. Dapat berlatih melaksanakan penilaian hasil belajar siswa dan mengukur kemampuan siswa dalam menerima materi yang diberikan.
- f. Dapat mengetahui tugas-tugas guru selain mengajar di kelas (guru piket) sehingga dapat menjadi bekal untuk menjadi seorang guru yang profesional.

#### **E. Faktor Pendukung**

- a. Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL yang profesional dalam pendidikan, sehingga praktikan diberikan pengalaman, masukan dan saran untuk proses pembelajaran
- b. Guru pembimbing yang sangat perhatian, sehingga kekurangan-kekurangan praktikan dalam proses pembelajaran dapat terketahui. Selain itu, praktikan diberikan masukan-masukan untuk perbaikan.
- c. Murid-murid yang kooperatif dan interaktif sehingga menciptakan kondisi yang kondusif dalam proses KBM
- d. Pembelajaran tidak hanya di kelas saja, tetapi proses KBM juga dilaksanakan luar lingkungan sekolah sehingga siswa tidak jenuh atau bosan

#### **F. Refleksi**

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

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

- a. Mahasiswa merasa kesulitan ketika menghadapi kelas yang sangat ramai dengan tingkat emosi dan kenakalan anak-anak yang cukup tinggi
- b. Mahasiswa merasa kesulitan ketika menghadapi kelas yang sangat pendiam dan masih malu untuk berbicara
- c. Kebiasaan para murid yang lemah konsep atau dasar ekonomi yang mengharuskan bagi praktikan mengulang konsep tersebut sehingga cukup memakan waktu
- d. Masih rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar yang diselenggarakan oleh mahasiswa praktikan. Hal ini terlihat dari kurangnya keaktifan siswa dalam kegiatan belajar mengajar, tetapi hanya sebagian siswa saja sedangkan yang lainnya tetap memperhatikan.
- e. Berkaitan dengan waktu dalam mengajar, mahasiswa praktikan terkadang kurang tepat dalam memperhitungkan waktu dengan bahan pelajaran yang akan diajarkan, sehingga dalam mengajar terkesan terlalu cepat atau terburu-buru.
- f. Mahasiswa merasa kesulitan ketika mendapat jam pelajaran terakhir karena siswa merasa ekonomi adalah pelajaran yang membosankan dan sulit.
- g. Suasana belajar yang kurang kondusif disebabkan karena ada beberapa siswa di kelas yang suka mengganggu temannya dalam kegiatan belajar mengajar. Hal ini menyebabkan pengurangan waktu dalam kegiatan KBM di kelas karena harus menertibkan siswa tersebut. Dengan demikian, suasana kelas sendiri kurang kondusif.

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

- a. Jika suasana kelas ramai sebaiknya praktikan diam didepan kelas, kalau siswa merasa bersalah biasanya siswa langsung diam sendiri tetapi jika masih tetap ramai guru memberi soal-soal latihan yang mudah dikerjakan oleh siswa untuk menarik minat siswa dalam belajar ekonomi
- b. Menggunakan metode pembelajaran yang membuat siswa lebih aktif untuk mengutarakan pendapatnya
- c. Mensiasati alokasi waktu yang tersedia dan banyak memberikan penugasan di rumah sehingga siswa bisa latihan dirumah
- d. Untuk memunculkan motivasi dalam belajar, maka mahasiswa praktikan memberikan "reward" kepada siswa yang berprestasi, aktif serta yang memperhatikan dan merespon pelajaran ekonomi. Dan tidak langsung menyalahkan siswa apabila dalam menjawab atau menanggapi suatu permasalahan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Atau dengan kata lain, praktikan harus lebih pintar dalam menggunakan bahasa yang tepat untuk menanggapi jawaban atau pendapat dari siswa. Selain itu praktikan sesekali dapat menyisipkan cerita-cerita tentang masa depan misalnya tentang kehidupan di dunia kampus dan lain-lain yang dapat menambah pengetahuan siswa serta kedekatan dengan siswa.
- e. Dalam mengatasi pembagian waktu yang kurang tepat, praktikan berkonsultasi dengan guru dan pembimbing. Praktikan juga membuat alokasi waktu ketika membuat RPP yang disesuaikan dengan materi yang diajarkan, baik diperhatikan dari tingkat kesulitan ataupun banyak sedikitnya materi. Tetapi dalam praktik mengajar memang terkadang perlu lebih fleksibel karena mungkin terjadi hal-hal yang tidak terduga atau di luar kontrol.
- f. Berkreasi dan berimprovisasi untuk menghindari rasa jenuh atau bosan dalam proses pembelajaran, maka praktikan memanfaatkan fasilitas yang ada dengan sebaik-baiknya dan

semaksimal mungkin, berbagai kreasi cara penyampaian dilakukan agar hasil yang dicapai lebih maksimal, pengajaran dilakukan diselingi dengan lelucon

- g. Diciptakan suasana belajar yang serius tetapi santai untuk mengatasi situasi yang kurang kondusif akibat keadaan lingkungan. Selain itu juga bisa dilakukan dengan memindahkan tempat duduk siswa yang sering smengganggu temannya pada posisi tempat duduk yang paling depan

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Secara umum, program PPL UNY 2014 di SMK Muhammadiyah 2 Klaten dapat terlaksana dengan baik. Semua program kerja terlaksana dengan baik, walaupun tidak sesuai dengan waktu perencanaan. Selain itu tidak terduga banyak program kerja yang tambahan. Hal ini disebabkan.

Berdasarkan hasil secara keseluruhan selama melaksanakan PPL, observasi serta data-data yang telah terkumpul selama program PPL berlangsung, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Mahasiswa memperoleh pengalaman tentang cara berfikir dan bekerja secara interdisipliner, sehingga dapat memahami adanya keterkaitan ilmu dalam mengatasi permasalahan pendidikan yang ada di sekolah atau lembaga.
- 2) Mahasiswa dapat mengenal berbagai karakter serta kepribadian dari lingkungan sekolah baik guru, karyawan, dan peserta didik serta dapat menjalin kerjasama dan hubungan baik dengan komponen sekolah.
- 3) SMK Muhammadiyah 2 Klaten mendapatkan bantuan pemikiran, tenaga, dan ilmu dalam merencanakan serta melaksanakan pengembangan sekolah.
- 4) SMK Muhammadiyah 2 Klaten dapat meningkatkan hubungan kemitraan dan sosial kemasyarakatan dengan Universitas Negeri Yogyakarta.
- 5) Kegiatan PPL ini tidak akan berjalan lancar tanpa bantuan dan kerja sama antara TIM PPL dengan semua pihak yang terkait dengan terlaksananya semua yang telah diprogramkan.

#### **B. Saran**

##### **1. Untuk Mahasiswa**

- a. Perlu adanya kesepahaman visi, misi, antar anggota dengan mengesampingkan egoisme diri, primordial kelompok, sehingga tercipta suasana kerja yang kondusif.
- b. Mahasiswa perlu meningkatkan sosialisasi dengan anggota masyarakat sekolah dan masyarakat sekitar.
- c. Mahasiswa harus mampu untuk membuka diri terhadap pihak luar yang berperan utama dengan pihak sekolah dan Mahasiswa lainnya.
- d. Mahasiswa setidaknya mampu menjadikan program PPL sebagai ajang pendewasaan diri dalam hidup bermasyarakat di lingkungan sekolah.
- e. Perlu adanya toleransi dan kerjasama antara Mahasiswa demi terciptanya kesuksesan bersama.
- f. Rasa setia kawan, solidaritas serta kekompakan perlu dijaga dan diteruskan hingga Program PPL ini selesai dan diluar program tersebut serta dapat memanfaatkan apa yang telah didapatkan dari PPL sebagai bekal di masa mendatang.

##### **2. Untuk UPPL**

- a. UPPL hendaknya dapat mengambil inisiatif untuk bekerjasama dengan instansi atau lembaga serta perusahaan sehingga dapat membantu pendanaan, tidak hanya dengan pemerintah daerah setempat.
- b. UPPL hendaknya mengadakan pembekalan yang lebih nyata tidak hanya sebatas teori yang disampaikan secara klasikal yang pemanfaatannya kurang dirasakan.
- c. UPPL hendaknya lebih teliti dalam menyeleksi sekolah tempat PPL sehingga pemanfaatan

program PPL lebih dapat dimaksimalkan.

- d. UPPL hendaknya lebih bekerja sama dengan pihak sekolah sehingga seluruh informasi yang harus diberikan kepada sekolah dapat tepat waktu dan berjalan lancar dalam penyampaiannya.

### **3. Untuk Lembaga atau Sekolah**

- a. Pihak sekolah hendaknya memberikan bimbingan maksimal dan pendampingan terhadap pelaksanaan program.
- b. Sekolah mampu mengkritisi atau memberikan masukan secara langsung dan sportif kepada Mahasiswa.
- c. Hubungan yang sudah terjalin antara pihak Universitas dengan pihak sekolah hendaknya dapat lebih ditingkatkan dan dapat memberikan umpan balik satu sama lainnya.
- d. Kesadaran diri dari seluruh komponen untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif serta meminimalkan adanya jam kosong bagi peserta didik.
- e. Perlu adanya hubungan yang dekat dan familiar dengan Mahasiswa PPL yang pada kenyataannya masih merasa canggung untuk bersosialisasi secara bebas namun sopan.

### **4. Untuk Universitas Negeri Yogyakarta**

- a. Materi pembekalan sebaiknya diberikan jauh sebelum Mahasiswa melakukan observasi
- b. Pemberian berkas dan format yang harus dibuat selama PPL sebaiknya sebelum Mahasiswa melaksanakan PPL
- c. Sebagai lembaga yang berkompeten untuk mempersiapkan seorang tenaga pendidik atau pengajar, UNY diharapkan dapat lebih meningkatkan fasilitas, sehingga Mahasiswa dapat lebih berkembang dan mampu bersaing dengan cabang ilmu yang lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

*Tim pembekalan KKN- PPL.2014. Materi Pembekalan KKN- PPL Tahun 2014. Yogyakarta:UNY*

*Tim Penyusun Panduan KKN- PPL.2014. Panduan KKN- PPL. Yogyakarta:UNY*

# LAMPIRAN.

- A. Matrik Pelaksanaan PPL
- B. Laporan Mingguan Pelaksanaan PPL
- C. Laporan Hasil Kerja PPL
- D. Surat Serah Terima
- E. Kartu Bimbingan PPL
- F. Form. Observasi Kondisi Sekolahan
- G. Form. Observasi kondisi Pembelajaran  
Dan Observasi Peserta Didik
- H. Silabus
- I. RPP
- J. Agenda Pembelajaran
- K. Daftar Presensi Siswa
- L. Soal Ulangan Harian 1
- M. Kunci Jawaban
- N. Daftar Nilai
- O. Foto Kegiatan PPL



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY  
TAHUN : 2014

F01

Kelompok Mahasiswa

NOMOR LOKASI : 341  
NAMA SEKOLAH : SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara  
ALAMAT SEKOLAH : Satren, Gergunung, Klaten Utara, Klaten

No	Program/ Kegiatan PPL	Jumlah Jam per Minggu												Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	<b>Observasi kelas</b>													
	a. Persiapan	4												4
	b. Pelaksanaan	4	4											8
	c. Evaluasi & tindak lanjut	2	2											4
2.	<b>Penyusunan RPP</b>													
	a. Persiapan		4			1	1	3	3	3	3	3	3	24
	b. Pelaksanaan					1	1	4	4	4	4	4	4	26
	c. Evaluasi & tindak lanjut							1	1	1	1	1	1	6
3.	<b>Penusunan Media</b>													
	a. Persiapan	1	1											2
	b. Pelaksanaan		2			2	2							6
	c. Evaluasi & tindak lanjut					2								2
4	<b>Praktik Pembelajaran Kelas</b>													
	a. Persiapan							4	4	4	4	4	4	24

	b. Pelaksanaan						12	12	12	12	12	12	72
	c. Evaluasi & tindak lanjut						1	1	1	1	1	1	6
5	<b>Pengembangan Media</b>												
	a. Persiapan		1		1	1							3
	b. Pelaksanaan		1		1	1	1						4
	c. Evaluasi & tindak lanjut												
6.	<b>Bimbingan Bersama DPL</b>												
7.	<b>Bimbingan Bersama Guru Pembimbing</b>	2	2				2	2	2	2	2	2	16
8.	<b>Laporan PPL</b>												
	a. Persiapan	2	2		2	2	2	2	2	3	3	3	23
	b. Pelaksanaan	2	2		2	8	8	10	10	10	10	10	72
	c. Evaluasi & tindak lanjut											5	
9.	Insidental												
	a. Mengisi jam kosong						4	4	4	4	4	4	24
<b>TOTAL JAM PPL</b>													<b>323</b>

**Mengetahui/ Menyetujui,**

**Kepala Sekolah**

**Dosen Pembimbing Lapangan**

**Yang Membuat,**

**Dra. Hj. Wafir**

**NBM. 614.412**

**Nurhadi Santso, M.Pd**

**NIP. 19740317 200812 1 003**

**Gleggo Cahyo w**

**NIM. 11601244038**



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

FO2

untuk Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : Gleggo Cahyo

Winbiyanto

NAMA SEKOLAH : SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara

NO. MAHASISWA : 11601244038

ALAMAT SEKOLAH : Satren, Gergunung, Klaten Utara, Klaten

FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

GURU PEMBIMBING : Drs. Eko Armunanto

DOSEN PEMBIMBING : Nurhdi Santoso M.Pd

No	Hari/ Tanggal	Materi Kegiatan PPL	Hasil	Hambatan	Solusi
<i>Minggu ke VI</i>					
1.	Sabtu, 9 agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsultasi RPP dengan guru pembimbing</li> <li>Menulis agenda PPL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>RPP menggunakan kurikulum 2013</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buku panduan / buku modul Kurikulum 2013 belum tersedia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>RPP tetap menggunakan kurikulum 2013, namun buku bahan ajar menggunakan buku KTSP</li> </ul>
<i>Minggu ke VII</i>					
2.	Senin, 11 agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar di kelas XI AK 2</li> <li>Pelajaran materi pertama yaitu kesegaran jasmani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Masih kurang antusias siswa untuk melakukan sit up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dengan cara membuat siswaitu senang dulu dengan sit up, kemudian baru melakukan sit up</li> </ul>
3.	Selasa 12 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar di kelas XI AK 3</li> <li>Pelajaran materi pertama yaitu kesegaran jasmani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Masih kurang antusias siswa untuk melakukan sit up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dengan cara membuat siswaitu senang dulu dengan sit up, kemudian baru melakukan sit up</li> </ul>

4.	Rabu, 13 agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsultasi RPP dengan guru pembimbing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>RPP menggunakan kurikulum KTSP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurang mengertinya format RPP KTSP, dikarenakan belum pernah membuat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dengan cara melihat di internet akan mendapatkan contoh-contoh RPP KTSP</li> </ul>
<i>Minggu ke VIII</i>					
8.	Senin, 18 agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar di kelas XI AK 2</li> <li>Materi yang diajarkan yaitu permainan bola besar (voli)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Materi yang diajarkan yaitu permainan bola besar (voli)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-----</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-----</li> </ul>
9.	Selasa, 19 agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar di kelas XI AK 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Materi yang diajarkan yaitu permainan bola basket</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Masih banyak siswa yang belum menggunakan seragam olahraga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dengan menegakkan kedisiplinan</li> </ul>
10.	Rabu, 20 agustus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bimbingan dan konsultasi RPP untuk pertemuan selanjutnya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>RPP lebih diperbaiki lagi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-----</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-----</li> </ul>
11.	Kamis, 21 agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsultasi RPP dengan guru pembimbing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru pembimbing menyarankan agar daftar nilai diperbaiki menggunakan nilai yang dianjurkan di kurikulum 2013</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Belum tersedianya buku panduan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menggunakan buku lain/panduan buku lain</li> </ul>
12.	Jum'at, 22 agustus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar di kelas XII AP 1</li> <li>Mengajar di kelas XII AP 2</li> <li>Materi yang diajarkan yaitu permainan bola besar basket</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mampu melakukan gerakan bound pass sesuai yang diajarkan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Untuk AP 2. Kurang mendukungnya cuaca ada saat itu.(panas), jadi siswa kurang bersemangat untuk berolahraga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memberikan semangat kepada siswa.</li> </ul>
13.	Sabtu, 23 agustus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar di kelas XII AP 3</li> <li>Materi yang diajarkan yaitu permainan bola besar (voli)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dapat mengetahui bagaimana cara bermain voli yang benar beserta aturannya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa ada yang tergelintir pada saat permainan bola vol</li> <li>Kurangnya pemanasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pemanasan harus lebih ditingkatkan supaya tidak adalagi cedera pada peserta didik/ murid</li> </ul>

<i>Minggu ke IX</i>					
14.	Senin, 25 agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar di kelas XI AK 2</li> <li>Materi yang diajarkan yaitu permainan bola besar basket</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Materi yang diajarkan yaitu permainan bola besar basket</li> <li>Dan siswa mampu mendribling bola, bound pass dengan baik dan benar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seharusnya pertemuan ini digunakan untuk materi lari sprint,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan konsultasi dengan guru olahraga lain supaya bisa menentukan pelajaran apa yang harus diajarkan untuk minggu depan, supaya tidak terjadi tabrakan</li> </ul>
15.	Selasa, 26 agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar di kelas XI AK 3</li> <li>Materi yang diajarkan yaitu permainan bola besar basket</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa sangat antusias dalam pelajaran basket tersebut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa masih banyak yang kurang disiplin terutama dalam pemanasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dengan cara lebih tegas lagi untuk guru yang mengampu penjasorkes</li> </ul>
16.	Rabu, 27 agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsultasi RPP dengan guru pembimbing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendapatkan persetujuan dari guru pembimbing bahwa RPP tersebut bisa digunakan untuk mengajar di SMK Muh 2 Klaten Utara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-----</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-----</li> </ul>
18.	Jum'at, 29 agustus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar di kelas XII AP 1</li> <li>Mengajar kelas XII AP 2</li> <li>Materi yang diajarkan yaitu permainan bola besar (voli)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Materi yang diajarkan yaitu permainan bola besar (voli)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>siswa kurang serius dalam melakukan pemanasan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru harus lebih tegas lagi untuk mengajar terutama pada saat pemanasan</li> </ul>
19.	Sabtu, 30 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar di kelas XII AP 3</li> <li>Materi yang diajarkan yaitu permainan bola besar basket</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mengerti dengan bagaimana cara bermain bola basket yang benar</li> <li>Siswa mampu melakukan kerjasama antar teman</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurangnya kerjasama antar teman</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lebih meningkatkan lagi nilai kerjasama, mungkin dengan cara game yang seru</li> </ul>
<i>Minggu ke X</i>					
20.	Senin, 1 sep 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar di kelas XI AK 2</li> <li>Mengajar materi sepak bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dapat menendang bola dengan benar</li> <li>Siswa dapat mengontrol bola dengan benar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Banyak siswa yang belum paham mengenai permainan sepak bola</li> <li>Masih banyak siswa yang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa seharusnya diwajibkan untuk memakai sepatu olahraga, guna untuk kenyamanan dan keselamatan dalam melakukan aktifitas fisik dalam</li> </ul>

				belum menggunakan sepatu olahraga.	berolahraga
21.	Selasa, 2 sep 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar di kelas XI AK 3</li> <li>Mengajar mteri sepak bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa data mengontro bola sepak dengan baik dan benar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ada siswa yang mengalami keseleo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lebih ditingkatkan dalam hal keselamatan.</li> </ul>
22.	Rabu, 3 sep 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar kelas XII AK 3</li> <li>Mengajar kelas AP 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar basket untuk kelas AK dan voli untuk kelas AP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurangnya persiapan untuk menyiapkan sarpras yang akan digunakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seharusnya ada pemberitahuan dari guru lain yang tidak bias hadir.</li> </ul>
23.	Kamis, 4 sep 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsultasi RPP dengan guru pembimbing</li> <li>Mengajar XI AP 2</li> <li>Mengajar ALK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa sangat antusias dalam aktivitas luar kelas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-----</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-----</li> </ul>
24.	Jumat, 5 Set 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar di kelas XII AP 1</li> <li>Mengajar klas XII AP 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Masih kurang antusias siswa untuk melakukan sit up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengasih semangat dan mungkin bias dengan cara melombakan siapa yang mendapatkan banyak akan mendapatkan hadiah</li> </ul>
25.	Sabtu, 6 sep 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar di kelas XII AP 3</li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Masih ada siswa yang tidak mau melkukan sit up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dengan cara membimbingnya supaya siswa tersebut mau melakukannya</li> </ul>
<i>Minggu ke XI</i>					
26.	Senin, 8 sep 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar di kelas XI AK 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajarkan siswa materi tentang basket</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Banyak Siswa tidak begitu senang dengan basket</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat siswa senang dulu kemudian baru diajarkan materi basket,supaya siswa tidak bosan dan bias dimengerti apa yang sudah dijelaskan leh guru</li> </ul>
27.	Selasa, 9 sep 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajar di kelas XI AK 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan aktivitas luar kelas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa susah diatur saat berada di pinggir jalan raya,sehingga sangat berbahaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seharusnya saat berjalan siswa harus dibariskan 2 berbanjar</li> </ul>
28.	Rabu,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsultasi dengan guru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendapatkan cara menilai siswa dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurang hafalnya nama-nama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dengan cara memanggil satu persatu</li> </ul>

	10 sep 2014	pembimbing mengenai penilaian siswa	cara bagaimana menilai secara keseluruhan	murid sehingga susah untuk penilaian secara sikap	dan mungki bias menggunakan permainan yang menyebut nama orang lain
29.	Kamis, 11 sep 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menumpuk RPP secara keseluruhan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ----</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ----</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ----</li> </ul>
30	Jumat, 12 sep 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar di kelas XII AP 1</li> <li>• Mengajar kelas XII AP 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dapat mengambil nilai murid,yaitu niai sikap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Susah menilai siswa dikarenakan belum hafal nama-nama siswa tesebut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan cara menyebutkan nomer presensi maupun nama</li> </ul>
31.	Sabtu, 13 sep 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar di kelas XII AP 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dapat mengambil nilai murid,yaitu niai sikap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Susah menilai siswa dikarenakan belum hafal nama-nama siswa tesebut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan cara menyebutkan nomer presensi maupun nama</li> </ul>
<i>Minggu ke XII</i>					
32.	Senin, 15 sep 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar di kelas XI AK 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dapat mengambil nilai murid,yaitu niai sikap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Susah menilai siswa dikarenakan belum hafal nama-nama siswa tesebut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan cara menyebutkan nomer presensi maupun nama</li> </ul>
33.	Selasa, 16 sep 2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar di kelas XI AK 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dapat mengambil nilai murid,yaitu niai sikap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Susah menilai siswa dikarenakan belum hafal nama-nama siswa tesebut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan cara menyebutkan nomer presensi maupun nama</li> </ul>

**Klaten, 17 sptember 2014**

**Dosen Pembimbing Lapangan**

**Mengetahui :**

**Guru Pembimbing**

**Mahasiswa,**

Nurhadi Santoso

NIP. 19740317 200812 1 003

Eko Armunanto

NBM. 729.335

Gleggo Cahyo Winbiyanto

NIM. 11601244038



**KURIKULUM 2013 SMA/MA/SMK/MAK**

**SILABUS**

# Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan



**Disusun : Tim Penyusun Silabus**

**A. SILABUS SMA/MA : .....**

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XI**

**Kompetensi Inti :**

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.					
3.1 Menganalisis dan mengategorikan 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	<b>Sepakbola</b>	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang).</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang)</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencari berbagai informasi tentang teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio:	5 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bola sepak</li> <li>Lapangan sepakbola</li> <li>Tiang gawang</li> <li>Tiang pancang</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI</li> <li>TV/Vidro</li> </ul>

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan bolavoli.</li> <li>Memperagakan teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar sesuai degan yang diperagakan oleh guru</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memilih/memutuskan passing yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola maupun kecepatannya.</li> <li>Memilih/memutuskan jenis servis dan kecepatan bola yang akan digunakan untuk menyulitkan lawan.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bolavoli dengan menerapkan teknik permainan yang telah dipelajarinya menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		
	Permainan Bolabasket	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik</li> </ul>	Unjuk kerja:		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bola basket</li> </ul>

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

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

**B. SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK**

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes

**Kelas** : XI

**Kompetensi Inti** :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.					
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.					
2.2 Bertanggung jawab terhadap					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.2 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan.</p> <p>4.2. Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola kecil sesuai</p>	<p><b>Permainan Softball</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar keterampilan gerak permainan softball.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p>	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p>	<p>3 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glove</li> <li>Bola softball</li> <li>Stik</li> <li>Lapangan softball</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
hasil analisis dan kategorisasi.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara bergantian menyampaikan pertanyaan berkenaan dengan teknik dasar permainan softball</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar keterampilan gerak permainan softball melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan.</li> <li>• Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan softball.</li> <li>• Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak memegang bola, menangkap bola, melempar bola, dan melambungkan bola.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menganalisis bentuk pukulan dan arah jalanya bola sesuai dengan yang dikehendaki pada saat memukul bola.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain softball menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	<b>Permainan Bulutangkis</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan gerakan teknik dasar permainan bulu tangkis yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh)</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar permainan bulutangkis</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan bulu tangkis dari buku atau pun media yang lainnya</li> <li>Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat memperagakan gerakan teknik dasar permainan bulutangkis.</li> <li>Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak memegang</li> </ul>	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Raket</li> <li>Shuttlecock</li> <li>Lapangan bulutangkis</li> <li>Net/jarring bulutangkis</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>raket, memukul, smesh yang dilakukan dalam bentuk bermain.</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membandingkan pukulan forehand dan backhann serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bulutangkis menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik permainan yang telah diperolehnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p>konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		
	<p><b>Permainan Tenis Meja</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan gerakan teknik dasar permainan tenis meja yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh)</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja dari buku atau pun media yang</li> </ul>	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bet/pemukul</li> <li>Bola ping-pong</li> <li>Meja ping-pong</li> <li>Net/jarring tenis meja</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan pola keterampilan gerak permainan tenis meja .</li> <li>• Memperagakan berbagai teknik dasar keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, dan memukul bola dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membandingkan pukulan forehand dan backhand serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain tenis meja menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menrapkan teknik permainan yang telah diperolnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

**C. SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK**

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XI**

**Kompetensi Inti :**

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.  1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta  2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.  2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.3 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan</p> <p>4.3 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	<p><b>Atletik (Lompat jauh)</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan gerakan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p>	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lintasan/track atletik</li> <li>Bak lompat jauh</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari buku atau pun media yang lainnya</li> <li>• Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).</li> <li>• Memperagakan berbagai variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan/ancang-ancang, tumpuan, saat melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara..</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p>aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	<b>Atletik (Lompat Tinggi)</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan gerakan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik lompat tinggi gaya straddle.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menggali informasi berkaitan dengan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari buku atau pun media yang lainnya</li> <li>Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu</li> </ul>	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lintasan/track atletik</li> <li>Bak lompat tinggi</li> <li>Tiang mistar</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>mendarat).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistardan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya straddle.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan menerapkan teknik yang telah dipelajariya menggunakan peraturan sesungguhnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain</li> </ul>	<p>konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

**D. SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK**

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes

**Kelas** : XI

**Kompetensi Inti** :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>.3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri</p>	<p><b>Beladiri (Pencak Silat)</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan gerakan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruangan atau halaman sekolah</li> <li>Arena pencak silat</li> <li>Goong</li> </ul>
<p>4.4 Mempraktikkan strategi dalam</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri dengan lancar dan koordinasi gerak yang baik..</p>		<p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat.</li> <li>Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan beladiri pencak silat (memukul, menendang, menangkis, dan mengelak) dari buku atau pun media yang lainnya</li> <li>Memperagakan berbagai teknik gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak pada olahraga beladiri pencak silat.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memilih jenis pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan sesuai dengan situasi</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pertandingan pencak silat menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya menggunakan peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p>aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>TV/Video</li> </ul>

**E. SILABUS : SMA/MA/SMK/SMK**

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes

**Kelas** : XI

**Kompetensi Inti** :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.  1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
wujud syukur kepada sang Pencipta					
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
.3.5 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan gerak senam ketangkasan menggunakan meja lompat serta menyusun rencana perbaikan.	<p><b>Senam Ketangkasan</b></p> <p><b>Meja lompat</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan gerakan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu</li> </ul>	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Matras senam</li> <li>Kuda-kuda lompat</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>4.5 Mempraktikkan perbaikan keterampilan dua jenis gerak dasar senam ketangkasan menggunakan meja lompat sesuai hasil analisis dan kategorisasi..</p>		<p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat dari buku atau pun media yang lainnya</li> <li>Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat</li> <li>Memperagakan berbagai teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada senam lantai..</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membandingkan gerakan lompat jjongkok dan lompat kangkang untuk mengetahui faktor kesulitannya.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan rangkaian gerakan lompat jjongkok pada meja lompat atau punggung teman yang membungkuk dengan urutan rangkaian mulai dari lari awalan, tolakan dua kaki, tumpuan dan dorongan dua tangan sampai pendaratan dalam bentuk perlombaan dengan menerapkan teknik yang sudah</li> </ul>	<p>keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dipelajarinya dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan rangkaian gerakan lompat kangkang pada meja lompat atau punggung teman yang membungkuk dengan urutan rangkaian mulai dari lari awalan, tolakan dua kaki, tumpuan dan dorongan dua tangan sampai pendaratan dalam bentuk perlombaan dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman.</li> </ul>			

**F. SILABUS : SMA/MA/SMK/SMK**

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes

**Kelas** : XI

**Kompetensi Inti** :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.6 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmik..</p>	<p><b>Aktivitas gerak senam ritmik</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan teknik gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan/ ruangan</li> <li>Tipe recorder</li> <li>Kaset senam ritmik</li> <li>Gada, simpai, pita,</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>4.6 Mempraktikkan perbaikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmik sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>		<p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyampaikan pertanyaan berkaitan dengan teknik gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan dari buku atau media lainnya.</li> <li>• Mendiskusikan kesalahan-kesalahan an cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan ritmik (langkah kaki dan ayunan lengan).</li> <li>• Memperagakan berbagai teknik gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik menggunakan salah satu alat.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan keserasihan gerak langkah kaki dan ayunan lengan untuk mendapatkan gerak yang baik.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan senam ritmik menggunakan salah satu alat (gada, simpai, pita, dan bola) dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan, estetika.</li> </ul>	<p>gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>dan bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.</li> <li>• TV/Video</li> </ul>

**G. SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK**

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes

**Kelas** : XI

**Kompetensi Inti** :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>					
<p>3.7 Menganalisis konsep pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar</p> <p>4.7 Mempraktikkan pengukuran derajat komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar.</p>	Aktivitas Kebugaran Jasmani	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.</li> <li>Memperhatikan gerakan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan</li> </ul>	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Palang tunggal</li> <li>Matras senam</li> <li>Formulir tes</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyampaikan pertayaan secara bergantian berkaitan dengan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh) dan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan (koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan) dari buku atau pun media yang lainnya</li> <li>Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, komposisi tubuh.</li> <li>Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki esalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan.</li> <li>Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya</li> <li>Memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya</li> </ul>	<p>aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang meliputi: latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menentukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian</li> <li>• Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ ketepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian..</li> </ul>			

## H. SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes

**Kelas** : XI

**Kompetensi Inti** :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.  1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.8 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan dasar empat gaya renang, dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air</p>	<b>Aktivitas Renang</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik memperhatikan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.</li> </ul>	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolam renang</li> <li>• Pelampung renang</li> <li>• Kaca mata renang</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dasar empat gaya renang dengan koordinasi yang baik, dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air*</p>		<p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengajukan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air dari buku atau pun media yang lainnya.</li> <li>• Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kealahan yang sering dilakukan saat melakukan aktivitas renang dan memberikan pertolongan pada kecelakaan di air.</li> <li>• Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya bebas.</li> <li>• Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya dada.</li> <li>• Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya punggung.</li> <li>• Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya kupu-kupu .</li> <li>• Memperagakan cara memberikan pertolongan pada korban kecelakaan di air.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menentukan gaya renang yang harus digunakan untuk melakukan pertolongan.</li> </ul>	<p>aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membandingkan faktor kesulitan dari pada ke empat (4) gaya renang yang sudah dipelajarinya.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan perlombaan estafet renang gaya (bebas, dada, punggung dan kupu-kupu) menempuh jarak (4 x 25 m) secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.</li> <li>• Peserta didik memperagakan gerak rangkaian cara memberikan pertolongan di air secara berpasangan dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.</li> </ul>			

## I. SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes

**Kelas** : XI

**Kompetensi Inti** :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.					
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.					

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p>					
<p>3.9 Memahami upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara</p> <p>4.9 Menyajikan informasi berkaitan dengan upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara</p>	<p><b>Pencegahan Narkoba dan Psikotropika</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan penjelasan tentang dampak buruk terhadap penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan dampak buruk terhadap penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencari berbagai informasi tentang upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan dan penanggulanga narkoba dan psikotropika dari berbagai sumber dan mendiskusikannya..</li> </ul>	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes:</p>	<p>1 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laktop</li> <li>LCD</li> <li>Alat praga</li> <li>Poster</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>TV/Video</li> </ul>

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari berbagai informasi tentang pengaruh yang diakibatkan narkoba dan psikotropika bagi tubuh manusia dari berbagai sumber dan mendiskusikannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari hubungan penyebab penyalahgunaan narkoba dan psikotropika di kalangan remaja</li> <li>• Membuat pola pencegahan penyalahgunaan narkoba dan psikotropika di kalangan remaja</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyampaikan hasil temuan tentang cara-cara pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika dan mendiskusikan serta membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok dan mempresentasikannya di depan kelas.</li> </ul>	Prinsip Pencegahan Narkoba dan Psikotropika		

**J. SILABUS : SMA/MA/SMK/SMK**

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XI**

**Kompetensi Inti :**

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	ALAT/SUMBER
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.  1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap					

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	ALAT/SUMBER
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkan terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat, dan cara pencegahan seks bebas dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas</li> </ul> <p><b>Mengasosiasasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Banyaknya media yang dapat merangsang terjadinya perbuatan yang menyimpang sehingga banyak yang ingin mencoba yang akhirnya ketagihan.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas berkaitan dengan seks bebas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.</li> </ul>	<p>konsep</p> <p>Tes:</p> <p>Dampak seks bebas</p>		

**K. SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK**

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XI**

**Kompetensi Inti :**

- Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
- Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat					
3.11 Memahami bahaya, penularan, dan cara					

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>mencegah HIV dan AIDS</p> <p>4.11 Menyajikan informasi berkaitan dengan bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS</p>	<p><b>Hidup Sehat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan penjelasan guru tentang tentang sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu.</li> <li>• Memperhatikan Mencari berbagai informasi tentang sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan tentang HIV dan AIDS</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik memaparkan hal yang berkaitan dengan penyebab, cara penularan, bahaya, cara pencegahan, dan penanggulangan HIV dan AIDS secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang penyebab, cara penularan, bahaya, cara pencegahan, dan penanggulangan HIV dan AIDS secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas</li> </ul>	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS</p>	<p>1 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laktop</li> <li>• LCD</li> <li>• Alat praga</li> <li>• Poster</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>• Internet</li> </ul>

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.			

**SILABUS : SMA/MA/SMK/SMK**

**Mata Pelajaran** : **Penjasorkes**

**Kelas** : **XI**

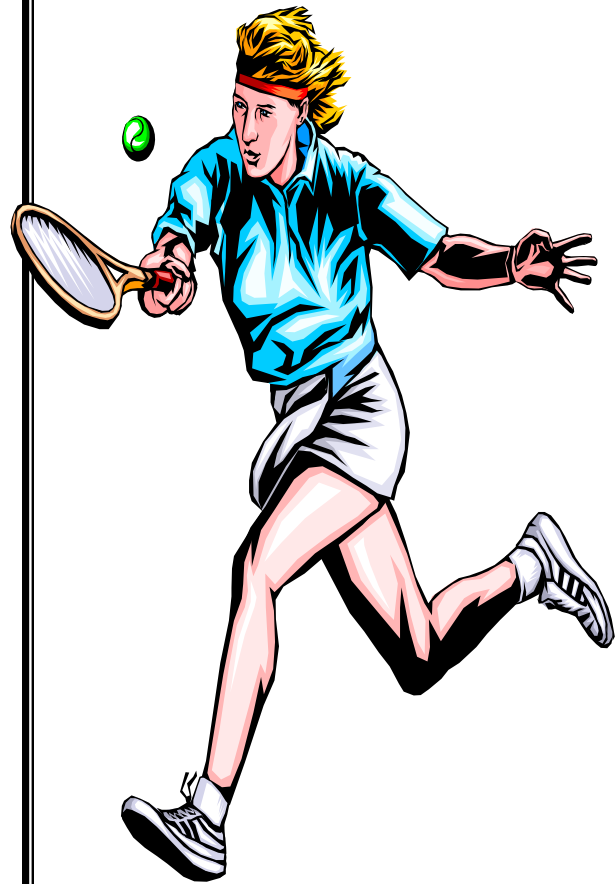
**Kompetensi Inti** :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.  1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta  2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri,					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat</p>					
<p>3.12 Menganalisis perencanaan program kesehatan pribadi</p> <p>4.12 Merancang program perencanaan kesehatan pribadi untuk 1 semester</p>	<p><b>Budaya Hidup Sehat</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan penjelasan tentang jenis-jenis anggota tubuh untuk dipelihara dalam menjaga kesehatan pribadi dan macam-macam penyakit yang timbul oleh tidak terpeliharanya kesehatan pribadi secara individu.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan tentang jenis-jenis anggota tubuh dan macam-macam penyakit yang dapat ditimbulkan karena tidak terpeliharanya kesehatan pribadi.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencari berbagai informasi tentang jenis-jenis anggota tubuh dan cara memeliharanya.</li> </ul>	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p>	<p>1 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laptop</li> <li>LCD</li> <li>Alat praga</li> <li>Poster</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>Internet</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari berbagai informasi tentang cara penanggulangan penyakit yang diakibatkan oleh tidak terpeliharanya kesehatan pribadi secara individu.</li> <li>• Mendiskusikan tentang langkah-langkah perencanaan program kesehatan pribadi secara berkelompok.</li> <li>• Mendiskusikan tentang cara penyusunan jadwal kegiatan sehari-hari dalam menuju hidup sehat dan berkualitas secara berkelompok.</li> <li>• Mendiskusikan tentang perencanaan program kesehatan pribadi dalam rangka menuju hidup sehat dan berkualitas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memebuat perencanaan untuk dapat hidup sehat dan berkualitas mudah, akan tetapi sulit dalam pelaksanaannya.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok berkaitan dengan program hidup sehat dan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.</li> </ul>	<p>Tes:</p> <p>Kesehatan pribadi</p>		



**KURIKULUM 2013 SMA/MA/SMK/MAK**

A.

**B. SILABUS**

# Penjasorkes



**Disusun : Tim Penyusun Silabus**

**L. SILABUS : SMA/MA/SMK/SMAK**

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XII**

**Kompetensi Inti :**

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.1 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar.</p> <p>4.1. Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar dengan peraturan terstandar.</p>	<p><b>Permainan Sepakbola</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan sepakbola baik secara langsung atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola sesuai dengan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola.</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur</p>	<p>5 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bola sepak</li> <li>Lapangan sepakbola</li> <li>Tiang gawang</li> <li>Tiang pancang</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>TV/Vidio</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan sepakbola..</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan.</li> <li>• Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola.</li> <li>• Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan sepakbola dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p>pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b> berkaitan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	<b>Permainan Bolavoli</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan bola voli baik secara langsung atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola voli sesuai dengan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola voli.</li> <li>Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan bola voli.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan.</li> <li>Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan bola voli.</li> <li>Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola voli.</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b> berkaitan dengan catatan hasil penamatan atau</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bola voli</li> <li>Lapangan bolavoli</li> <li>Net/jaring</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta:</li> <li>TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan permainan bola voli dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain..</li> </ul>	tugas		
	<p><b>Permainan Bola-basket</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan bola basket baik secara langsung atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola basket sesuai dengan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola basket.</li> <li>Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan bola basket..</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori,</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bola basket</li> <li>Lapangan bola basket</li> <li>Ring/basket</li> <li>Peluit</li> </ul> <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan.</li> <li>• Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan bola basket.</li> <li>• Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bola basket.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bola basket dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p>prinsip/konsep, dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b> berkaitan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas</p>		

**M. SILABUS : SMA/MA/SMK/SMAK**

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XII

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.4 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.2 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil.</p> <p>4.2. Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik permainan (menyerang dan</p>	<p><b>Permainan Softball</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan softball baik secara langsung atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p>	<p>3 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glove</li> <li>Bola softball</li> <li>Stik</li> <li>Lapangan softball</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
bertahan) salah satu permainan bola kecil dengan peraturan terstandar		<p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan softball sesuai dengan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan softball.</li> <li>• Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan softball.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan.</li> <li>• Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan softball.</li> <li>• Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan softball.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan softball dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b> berkaitan dengan catatan hasil penamatan atau tugas</p>		<p>Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	<p><b>Permainan Bulutangkis</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan bulutangkis baik secara langsung atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis sesuai dengan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis</li> <li>Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan bulutangkis.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep,</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Raket</li> <li>Shuttlecock</li> <li>Lapangan bulutangkis</li> <li>Net/jarring bulutangkis</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan.</li> <li>Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis.</li> <li>Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bulutangkis dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p>dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b> berkaitan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas</p>		
	<p><b>Permainan Tenis Meja</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati strategi penyerangan maupun strategi pertahanan dan taktik permainan dalam pertandingan tenis meja baik secara langsung atau melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja sesuai dengan hasil pengamatan.</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bet/pemukul</li> <li>Bola ping-pong</li> <li>Meja ping-pong</li> <li>Net/jarring tenis meja</li> <li>Peluit</li> </ul> <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja.</li> <li>• Memperagakan berbagai macam strategi dan taktik penyerangan dalam permainan tenis meja.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan strategi dan taktik yang tepat dalam permainan untuk memenangkan pertandingan.</li> <li>• Mengetahui kelebihan dan kekurangan strategi-strategi penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja.</li> <li>• Mengetahui kesalahan-kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain tenis meja dalam bentuk pertandingan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p>proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b> berkaitan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas</p>		

**N. SILABUS : SMA/MA/SMK/SMK**

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XII

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.3 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik dalam simulasi perlombaan nomor-nomor atletik yang disusun sesuai peraturan</p>	<p><b>Atletik</b></p> <p><b>(Tolak Peluru)</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati perlombaan tolak peluru secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar rangkaian gerakan tolak peluru yang telah disiapkan oleh guru..</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sektor tolak peluru</li> <li>Peluru</li> <li>Kapur</li> <li>Bendera</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
4.3 Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik dalam perlombaan nomor-nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan peraturan terstandar.		<p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang strategi tolak peluru berdasarkan hasil pengamatan</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan strategi perlombaan tolak peluru (awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan).</li> <li>• Memperagakan strategi awalan perlombaan tolak peluru.</li> <li>• Memperagakan cara menolak peluru perlombaan tolak peluru..</li> <li>• Memperagakan cara melepaskan peluru perlombaan tolak peluru .</li> <li>• Memperagakan cara menjaga keseimbangan perlombaan tolak peluru .</li> <li>• Memperagakan strategi dan taktik dalam simulasi perlombaan tolak peluru.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan tolak peluru.</li> <li>• Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan tolak peluru.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan tolak peluru dengan menerapkan</li> </ul>	<p>proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b> berkaitan dengan catatan hasil penamatan atau tugas</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>• TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>teknik maupun strategi perlombaan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama perlombaan .</p>			
	<p><b>Atletik</b> <b>(Lempar lembing)</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati perlombaan lempar lembing secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar rangkaian gerakan lempar lembing yang telah disiapkan oleh guru..</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang strategi lempar lembing berdasarkan hasil pengamatan</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan strategi perlombaan lempar lembing (awalan,</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sektor lempar lembing</li> <li>Lembing</li> <li>Kapur</li> <li>Bendera</li> <li>Peluit</li> </ul> <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan cara melakukan awalan perlombaan lempar lembing.</li> <li>• Memperagakan cara strategi melempar lembing dalam perlombaan lempar lembing .</li> <li>• Memperagakan cara melepaskan lembing dalam perlombaan lempar lembing.</li> <li>• Memperagakan cara setelah melepaskan lembing dalam perlombaan lempar lembing .</li> <li>• Memperagakan stategi dan taktik dalam simulasi perlombaan lempar lembing.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan lempar lembing.</li> <li>• Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi perlombaan lempar lembing.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lempar lembing dengan menerapkan teknik maupun strategi perlombaan yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama perlombaan .</li> </ul>	<p>proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b> berkaitan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas</p>		

**O. SILABUS : SMA/MA/SMK/SMK**

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XII

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.4 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik menyerang dan bertahan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan.</p>	Beladiri (Pencak Silat)	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati pertandingan pencak silat secara langsung, melalui media audio visual ataupun gambar rangkaian gerakan pencak silat yang telah disiapkan oleh guru.</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruangan atau halaman sekolah</li> <li>Arena pencak silat</li> <li>Goong</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
4.4. Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik menyerang dan bertahan pada simulasi pertarungan olahraga bela diri		<p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang strategi penyerangan dan pertahanan pada pertandingan pencak silat berdasarkan hasil pengamatan</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan strategi penyerangan dan pertahanan pada pertandingan pencak silat berdasarkan hasil pengamatan .</li> <li>• Mengidentifikasi teknik pencak silat berdasarkan hasil dari pengamatan.</li> <li>• Memperagakan berbagai strategi dan taktik menyerang dalam pertandingan pencak silat .</li> <li>• Memperagakan berbagai strategi dan taktik bertahan dalam pertandingan pencak silat .</li> </ul> <p><b>Mengasosiakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi penyerangan dan pertahanan pertandingan pencak silat .</li> <li>• Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menerapkan strategi penyerangan dan pertahanan pertandingan pencak silat .</li> <li>• Menentukan jenis serangan dan bertahan yang tepat dalam rangka memenangkan suatu pertandingan.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p>	<p>dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b> berkaitan dengan catatan hasil penamatan atau tugas</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>• TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan pertandingan pencak silat dengan menerapkan teknik dan strategi yang sudah dipelajarinya menggunakan peraturan dimodifikasi dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bertanding.</li></ul>			

**P. SILABUS : SMA/MA/SMK/SMAK**

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XII

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
3.5 Mengevaluasi beberapa rangkaian senam lantai	Senam Lantai.	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati peragaan rangkaian senam lantai; sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau ke belakang, meroda, run of, kayang, dll yang dilakukan oleh sesama peserta didik atau</li> </ul>	<b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Matras senam</li> <li>Peluit</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
4.5 Memperagakan beberapa rangkaian senam lantai		<p>guru.</p> <p>Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang peragaan rangkaian senam lantai ;:sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau kebelakang, meroda, run of, kayang, dll berdasarkan hasil pengamatan.</li> </ul> <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan prinsip-prinsip merangkai dan mengevaluasi kualitas gerakan (<i>execution</i>) senam yang dirangkai .</li> <li>• Mengevaluasi rangkaian senam lantai;:sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau kebelakang, meroda, run of, kayang, dll.</li> <li>• Memperagakan berbagai rangkaian gerakan senam lantai.</li> </ul> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian senam lantai .</li> <li>• Mengetahui cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rangkaian gerakan senam lantai sesuai hasil evaluasi.</li> </ul> <p>Mengkomunikasikan</p>	<p>dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b> berkaitan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Memperagakan rangkaian senam lantai ; sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan atau ke belakang, meroda, run of, kayang, dll secara individu dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.</li> </ul>			

**Q. SILABUS : SMA/MA/SMK/SMK**

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes

**Kelas** : XII

**Kompetensi Inti** :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>					
<p>3.6 Menganalisis dan merancang koreografi aktivitas gerak ritmik, serta mengevaluasi kualitas gerakan (<i>execution</i>).</p> <p>4.6 Memperagakan dan mengevaluasi rangkaian aktivitas gerak ritmik (masing-</p>	Aktivitas Rimik	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati tayangan rangkaian gerak ritmik atau senam aerobik melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian peserta didik menanyakan kepada sesama</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Tipe recorder</li> <li>Kaset senam ritmik</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
masing tiga hingga lima gerak).		<p>peserta didik atau kepada guru tentang rangkain senam ritmik (aerobik) berdasarkan hasil pengamatan.</p> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan koreografi aktivitas gerak rimik dan mengevaluasi kualitas gerakan (<i>execution</i>).</li> <li>• Memperagakan koreografi berbagai langkah gerakan senam ritmik .</li> <li>• Memperagakan koreografi berbagai gerakan ayunan lengan.</li> <li>• Memperagakan rangakain gerakan langkah kaki dan ayunan satu .</li> </ul> <p><b>Mengasosiakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan koreografi aktivitas gerak senam ritmik sehingga dapat melakukan dengan benar.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan senam ritmik tanpa menggunakan alat (senam poco-poco, cha-cha, aerobic, dll) dengan menunjukkan perilaku kerjasama kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika.</li> </ul>	<p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b> berkatan dengan catatan hasil penamatan atau tugas</p>		<p>Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TV/Video</li> </ul>

**R. SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK**

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XII**

**Kompetensi Inti :**

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai					
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>					
<p>3.7 Menganalisis jenis alat/instrumen berbasis ilmiah yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot, daya tahan otot, kapasitas aerobik, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.</p> <p>4.7 Mengukur kekuatan otot, daya tahan otot, kapasitas aerobik, fleksibilitas, dan komposisi tubuh dengan menggunakan penilaian yang berhubungan dengan kesehatan kebugaran berbasis ilmiah.</p>	<p>Aktivitas Kebugaran Jasmani</p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• .Mengamati tayangan yang berkaitan dengan aktivitas kebugaran jasmani melalui media audio visual yang telah disiapkan oleh guru.</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara berkelompok atau individual peserta didik menanyakan berbagai macam program/aktivitas untuk peningkatan kebugaran jasmani.</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan</li> <li>• Palang tunggal</li> <li>• Matras senam</li> <li>• Formulir tes</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebelum proses pembelajaran peserta didik diberikan tugas untuk mencari contoh program/aktivitas untuk peningkatan kebugaran jasmani melalui media internet, buku referensi yang ada di perpustakaan maupun majalah yang relevan</li> <li>• Mendiskusikan prinsip-prinsip pengembangan program peningkatan kualitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.</li> <li>• Memperagakan berbagai bentuk latihan kelentukan.</li> <li>• Memperagakan berbagai bentuk latihan kelincahan.</li> <li>• Memperagakan berbagai bentuk latihan kecepatan.</li> <li>• Memperagakan berbagai bentuk latihan daya tahan.</li> <li>• Memperagakan berbagai bentuk latihan kekuatan otot.</li> </ul> <p><b>Mengasosia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan aktivitas kebugaran jasmani .</li> <li>• Menemukan bentuk latihan yang sesuai yang dapat meningkatkan kebugaran.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m pa) secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan pada nilai-nilai kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</li> <li>• Menghitung hasil tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter,</li> </ul>	<p>afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b> berkaitan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 m dan 1.200 m) secara individual dan berkelompok dan menunjukkan pada nilai-nilai kerjasama, memecahkan masalah, dan ketelitian.			

**S. SILABUS : SMA/MA/SMK/SMK**

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes

**Kelas** : XII

**Kompetensi Inti** :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.8 Menganalisis gerakan keterampilan 3 gaya renang untuk memperbaiki keterampilan garak dan menganalisis penyelamatan/pertolongan kegawatdaruratan di air, serta tindakan</p>	<p>Aktivitas Renang</p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gerakan renang gaya bebas, punggung dan dada melalui media audio visual yang disiapkan oleh guru maupun yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik yang lainnya.</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kolam renang</li> <li>Pelampung renang</li> <li>Kaca mata renang</li> <li>Peluit</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>lanjutan di darat</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan 3 gaya renang dan renang penyelamatan/pertolongan kegawatdaruratan di air, serta tindakan lanjutan di darat.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gerakan renang penyelamatan melalui media audio visual yang disiapkan oleh guru maupun yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik yang lainnya dan membuat catatan-catatan</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menanyakan teknik dari bermacam macam gaya renang..</li> <li>Secara bergantian menanyakan gerakan rangkaian renang penyelamatan berdasarkan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan teknik gerakan renang gaya bebas, dada dan punggung dan membuat kesimpulannya</li> <li>Memperagakan rangkaian gerakan renang gaya bebas.</li> <li>Memperagakan rangkaian gerakan renang gaya dada.</li> <li>Memperagakan rangkaian gerakan renang gaya punggung.</li> <li>Memperagakan cara memberikan pertolongan dia air</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan renang gaya (bebas, dada dan punggung) menempuh jarak (50 m) secara individual/berkelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.</li> <li>Melakukan simulasi rangkaian cara memberikan pertolongan kegawatdaruaratan di air secara kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas,</li> </ul>	<p>selama proses</p> <p><b>Observasi</b> untuk mengukur aspek afektif dan psikomotor selama proses.</p> <p><b>Tes:</b> untuk mengukur pengetahuan berkaitan dengan teori, prinsip/konsep, dan aturannya.</p> <p><b>Portofolio:</b> berkaitan dengan cacatan hasil penamatan atau tugas</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.			

**T. SILABUS : SMA/MA/SMK/SMAK**

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes

**Kelas** : XII

**Kompetensi Inti** :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>lingkungan sekitar.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p>					
<p>3.9 Memahami berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika.</p> <p>4.9 Menyajikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika</p>	Budaya Hidup Sehat	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membaca buku perundang undangan yang berkaitan dengan penyalahgunaan NARKOBA .</li> <li>Memperhatikan penjelasan guru tentang tentang perundang undangan penyalahgunaan NARKOBA.</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang perundang undangan yang berkenaan dengan penyalahgunaan NARKOBA hasil dari kajian.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencari berbagai informasi/ referensi yang berkenaan dengan perundang undangan penyalahgunaan NARKOBA melalui kajian pustaka baik media elektronik (internet) maupun media cetak.</li> <li>Mendiskusikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan membuat laporan hasil diskusi secara</li> </ul>	<p><b>Penugasan</b> pencarian infomasi.</p> <p><b>Observasi</b> pada saat diskusi.</p> <p><b>Tes</b> pengetahuan keshatan</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laptop</li> <li>LCD</li> <li>Alat praga</li> <li>Poster</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>Internet</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>berkelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi jenis-jenis tindak pidana pengguna dan pengedar NARKOBA secara berkelompok.</li> <li>• Mendiskusikan cara pencegahan dan penanggulangan terhadap penggunaan NARKOBA.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengonsumsi/menyalahgunakan obat penenang yang sebetulnya obat-obatan itu didapatkan dengan resep dokter dan penyakit tertentu</li> <li>• Ada pandangan yang salah bahwa mengonsumsi narkoba dapat meningkatkan percaya diri dan prestasi.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas berkaitan dengan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika serta menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama beraktivitas.</li> </ul>			

**U. SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK**

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes

**Kelas** : XII

**Kompetensi Inti** :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai					
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p>					
<p>3.10 Memahami beberapa faktor yang dapat mencegah perilaku terkait yang menjerus kepada STDS (Sexually Transmitted Disease), AIDS dan kehamilan</p> <p>4.10 Menyajikan berbagai upaya untuk mencegah perilaku terkait yang menjerus kepada STDS (Sexually Transmitted Disease), AIDS dan kehamilan.</p>	<p><b>Budaya Hidup Sehat</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan penjelasan guru tentang STDS, AIDS dan kehamilan di luar nikah</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang STDS, AIDS dan kehamilan diluar nikah berdasarkan hasil pengamatan</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencari berbagai informasi/ referensi yang berkenaan dengan STDS, AIDS dan kehamilan diluar nikah melalui kajian pustaka baik media elektronik (internet) maupun media cetak.</li> <li>Mendiskusikan faktor-faktor yang dapat mencegah perilaku yang menjerus kepada STDS secara berkelompok.</li> </ul>	<p><b>Penugasan</b> pencarian infomasi.</p> <p><b>Observasi</b> pada saat diskusi.</p> <p><b>Tes</b> pengetahuan keshatan</p>	<p>1 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laktop</li> <li>LCD</li> <li>Alat praga</li> <li>Poster</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>Internet</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan faktor-faktor yang dapat mencegah perilaku yang menjurus kepada AIDS secara berkelompok.</li> <li>• Mendiskusikan faktor-faktor yang dapat mencegah perilaku yang menjurus kepada kehamilan secara berkelompok.</li> <li>• Mendiskusikan pengaruh makan-makanan yang sehat terhadap kehamilan dan kelahiran yang sehat secara berkelompok.</li> <li>• Mendiskusikan pengaruh tidak merokok terhadap kehamilan dan kelahiran yang sehat secara berkelompok.</li> <li>• Mendiskusikan pengaruh tidak minum-minuman yang mengandung alkohol terhadap kehamilan dan kelahiran yang sehat secara berkelompok.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ada pandangan yang salah bahwa dengan merokok dapat mendapatkan ide/terinspirasi.</li> <li>• Ada pandangan yang salah bahwa meminum alkohol dapat memecahkan segala masalah yang dihadapi..</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.</li> </ul>			

**V. SILABUS : SMA/MA/SMK/SMK**

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XII

Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebabfenomena 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</b>	<b>MATERI POKOK</b>	<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>	<b>PENILAIAN</b>	<b>ALOKASI WAKTU</b>	<b>SUMBER BELAJAR</b>
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai					
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p>					
<p>3.11 Memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat</p> <p>4.11 Menyajikan dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat</p>	<p><b>Budaya Hidup Sehat</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan penjelasan guru tentang penyakit menular seksual (PMS).</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian menanyakan kepada sesama peserta didik maupun guru tentang penyakit menular seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat yang merupakan hasil pengamatan berdasarkan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencari berbagai informasi/ referensi yang berkenaan dengan penyakit menular seksual (PMS) melalui kajian pustaka baik media elektronik (internet) maupun media cetak dan membuat laporan</li> <li>Mendiskusikan hakekat, macam-macam dampak, cara menghindari dan menanggulangi penyakit menular seksual</li> </ul>	<p><b>Penugasan</b> pencarian informasi.</p> <p><b>Observasi</b> pada saat diskusi.</p> <p><b>Tes</b> pengetahuan kesehatan</p>	<p>1 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laptop</li> <li>LCD</li> <li>Alat praga</li> <li>Poster</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>Internet</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>(PMS).</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesenangan sesaat tapi tidak memperdulikan dampak yang dapat ditimbulkannya.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas berkaitan dengan penyakit menular seksual dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.</li> </ul>			

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

**Satuan Pendidikan** : SMK  
**Nama Sekolah** : SMK Muh 2 KLATEN  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/ semester** : XI AK 2 Dan AK 3/1  
**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 menunjukkan 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi</li> <li>2. Memberikan motivasi.</li> <li>3. Menjelaskan tujuan pembelajaran.</li> </ol>	15 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Warming-up dengan pendekatan bermain Kejar Meteor serta peregangan statis dan dinamis.</li> <li>2. Guru membuka pelajaran dengan kuis:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Teknik dasar Lari Sprint ada berapa?</li> <li>b. Mengapa lari sprint menggunakan start jongkok?</li> <li>c. Mengapa saat berlari harus menggunakan ujung jari kaki?</li> <li>d. Berapa tinggi antara kaki dengan tanah?</li> <li>e. Bagaimana cara masuk finish yang efektif?</li> </ol> </li> <li>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</li> <li>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 peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> <li>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?</li> <li>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:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lomba lari jarak pendek dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin, percaya diri dan kejujuran.</li> <li>• Variasi lomba start dengan duduk, tidur, membelakangi garis finish.</li> </ul> </li> </ol>	105 menit

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
	 <p>Lingkaran bola</p> <p>Latihan model 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Melakukan teknik dasar gerakan pengangkatan paha di tempat dilanjutkan dengan berjalan (berkelompok/berpasangan).</li> <li>▪ Melakukan teknik dasar gerakan tangan di tempat dilanjutkan dengan berjalan (berkelompok/berpasangan)</li> <li>▪ Melakukan teknik dasar gerakan "hop" (berkelompok/berpasangan).</li> <li>▪ Melakukan teknik dasar gerakan lari langkah panjang (berkelompok/berpasangan).</li> </ul>  <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik gerakan lari sprint (awalan, saat berlari, saat masuk finish) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok.</li> <li>8. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lari sprint dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>9. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lari sprint dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>10. Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga atletik lari sprint.</li> <li>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.</li> </ol>	
Strategi	<p>Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model kompetisi dan penugasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru membagi siswa menjadi 3 kelompok.</li> <li>• Guru membagikan bahan ajar yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap kelompok.</li> <li>• Siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya.</li> <li>• 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.</li> <li>• Siswa melaksanakan tugas gerak dan menampilkan gerak</li> </ul>	

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
	sesuai dengan indikator yang telah ditentukan.	
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

*Jumlah skor yang diperoleh*

*Nilai = ----- X 100*

*Jumlah skor maksimal*

- 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 ( √ ) mendapat nilai 1

**Jumlah skor yang diperoleh**

*Nilai = ----- X 100*

*Jumlah skor maksimal*

- 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

*Jumlah skor yang diperoleh*

*Nilai = ----- X 100*

*Jumlah skor maksimal*

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN  
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR LARI JARAK PENDEK**

<b>Aspek Yang Dinilai</b>	<b>Kualitas Gerak</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
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**

<b>PERILAKU YANG DIHARAPKAN</b>	<b>CEK (√)</b>
1. Percaya diri	
2. Kejujuran (tidak bermain curang/mencuri start)	
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,  
Guru Mapel Penjas

Drs.Eko Armunanto

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

Penyusun

Gleggo Cahyo w

NIM 11601244038

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

**Satuan Pendidikan** : SMK  
**Nama Sekolah** : SMK Muh 2 KLATEN  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/ semester** : XI AK 2 Dan AK 3/1  
**Materi pokok/ Tema/ Topik**: basket  
**Alokasi Waktu** : 45 X 3 jam  
**Jumlah Pertemuan** : 1 kali

### A. Kompetensi Inti

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
6. 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.
7. 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.
8. 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

- 1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.
- 2.8 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.9 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.
  - a. Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

### C. Indikator Pencapaian Kompetensi :

1. Menjaga kondisi tubuh dan seluruh perangkat gerak dengan baik.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam pembelajaran.
3. Menunjukkan sikap bertanggungjawab terhadap keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar.
4. Menunjukkan sikap kerjasama dalam pembelajaran.
5. Menunjukkan sikap toleransi dalam pembelajaran.
6. Menunjukkan sikap disiplin dalam pembelajaran.

7. Menunjukkan 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 Pembelajaran :**

1. Peserta didik dapat bersyukur perangkat gerak dan kemampuannya 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

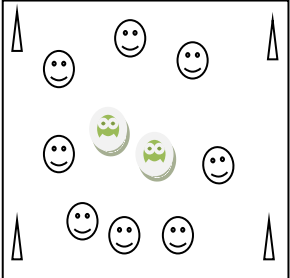
**F. Metode Pembelajaran**




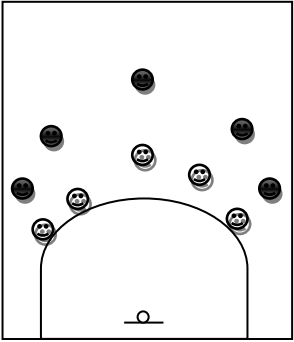



- Pendekatan ilmiah
- Pembelajaran penemuan (Discovery Learning) dan resiprokal/timbal balik
- TGFU

**G. Sumber Belajar**

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

**H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

Kegiatan	Formasi	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">x xxxxxxxx</p> <p style="text-align: center;">x xxxxxxxx</p> <p style="text-align: center;">x xxxxxxxx</p> <p style="text-align: center;">x xxxxxxxx</p> <p>keterangan:</p> <p>o : guru</p> <p>x : siswa</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibariskan 4 shaf, hitung, berdoa</li> <li>• Siswa dipresensi</li> <li>• Guru menyampaikan Persepsi, apersepsi, memberikan motivasi dan tujuan pembelajaran yang akan dilaksanakan</li> <li>• Pemanasan             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pemanasan Statis</li> <li>b. Pemanasan Dinamis</li> </ol> <p style="margin-left: 20px;">Cara Bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa berada didalam lapangan yang setiap sudutnya diberi cone.</li> </ul> </li> <li>• Cara melakukan :             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Salah satu nelayan memegang bola dan melemparkan bola kenelayan yang satu, nelayan yang satu berusaha</li> </ol> </li> </ul>	30menit

	<p>Keterangan :</p> <p> :sebagainelayan</p> <p> :sebagaiikan</p> <p> : cone</p>	<p>menangkap bola.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) Setelah menangkap bol, nelayan tersebut berusaha menangkap ikan dengan cara menyentuh ikan tersebut (nelayan tidak boleh lari).</li> <li>3) Ikan yang tertangkap menjadi nelayan dan ikut menangkap ikan.</li> <li>4) Selesaiya permainan ini jika ikannya tertangkap semua,</li> </ol>	
<p>Inti</p>	 <p><b>Keterangan gambar:</b></p> <p> : Ring basket</p> <p> : Pemain Penyerang</p> <p> : Pemain bertahan</p>	<p><b>INTI</b></p> <p><b>Game 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 lawan 5, ukuran lapangan : Setengah lapangan Bola Basket (14 m x 10 m)</li> <li>• Pembagian kelompok dilakukan pada saat peserta didik berbaris</li> <li>• Terdapat 2 kelompok ( kelompok A dan B)</li> <li>• Kelompok A menyerang dan B bertahan</li> <li>• Penyerang melakukan serangan dengan passing dan dribbling</li> <li>• Pemain bertahan harus mencegah pemain penyerang melakukan tembakan ke ring</li> <li>• Peserta didik yang tidak membawa bola, harus mencari ruang</li> <li>• 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,</li> <li>• Pemain bertahan harus mencegah pemain penyerang melakukan tembakan</li> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>Question :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesulitan apa yang muncul pada saat bertahan? Jawab : sulit merebut bola dari penyerang</li> <li>• Apa yang harus dilakukan oleh pemain bertahan? Jawab : melakukan pressing terhadap pemain lawan</li> <li>• Bagaimana cara melakukan pressing</li> </ul>	<p>75menit</p>

yang baik?

Jawab : caranya yaitu dengan mendekati lawan secepat mungkin

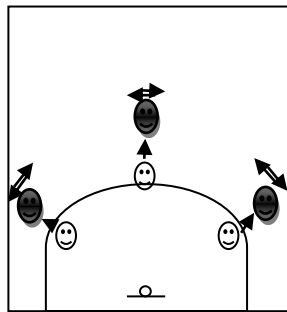
- Taktik apa yang digunakan agar pressing dapat efektif?

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



Keterangan gambar :

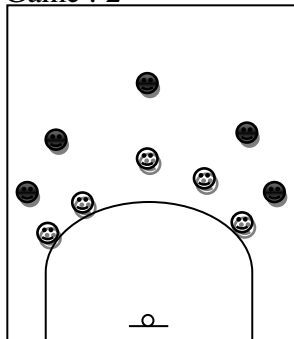
← : Arah pemain yang akan di marking

😊 : Pemain Bertahan

☹️ : Penyerang

↔️ : Arah gerakan Penyerang

### Game : 2



Keterangan gambar :

← : Arah pemain yang di marking

↔️ : Arah pergerakan penyerang

→ : Arah pergerakan

### Practice :

- 3 lawan 3 menggunakan taktik man to 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 dribbling
- Pemain bertahan harus mencegah pemain penyerang melakukan tembakan ke ring
- Peserta didik yang tidak membawa bola, harus mencari ruang
- Penyerang harus mampu memasukkan 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"

	penyerang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>	
Penutup	<p>O</p> <p>x xxxxxxxx</p> <p>x xxxxxxxx</p> <p>x xxxxxxxx</p> <p>x xxxxxxxx</p> <p>ket: O= guru</p> <p>x= siswa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibariskan 4 shaf, berhitung</li> <li>• Guru melakukan evaluasi dan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan. bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;</li> <li>• melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;</li> <li>• memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;</li> <li>• 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.</li> <li>• Berdo'a dan di bubarkan.</li> </ul>	30menit

## F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penampilan bermain permainan</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami taktik bertahan “man to man marking”</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes lisan</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Lembar pengamatan</p> <p>Lembar pertanyaan kuis</p> <p>Lembar observasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksekusi Keterampilan</li> <li>• Membuat keputusan</li> <li>• Bagaimana melakukan taktik man to man marking secara baik?</li> <li>• Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>

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**

<b>PERILAKU YANG DIHARAPKAN</b>	<b>CEK (√)</b>
<i>Bekerja sama dengan teman satu tim</i>	
<i>Mentaati peraturan permainan</i>	
<i>Keberanian dalam melakukan gerakan</i>	
<i>Menunjukkan sikap sportif</i>	
<i>Menunjukkan sikap bersungguh – sungguh</i>	
<b>JUMLAH</b>	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5</b>	

**RUBRIK PENILAIAN  
PEMAHAMAN TAKTIK DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

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

**Mengetahui,  
Guru Mapel Penjas**

**Drs.Eko Armunanto**

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

**Gleggo Cahyo w  
NIM 11601244038**

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

## (RPP)

**Satuan Pendidikan** : SMK  
**Nama Sekolah** : SMK Muh 2 KLATEN  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/ semester** : XI AK 2 Dan AK 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, percaya diri, 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, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar

- 1.1 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 menunjukkan 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

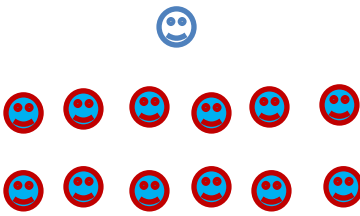


#### **G. Media, Alat, dan Sumber Belajar**

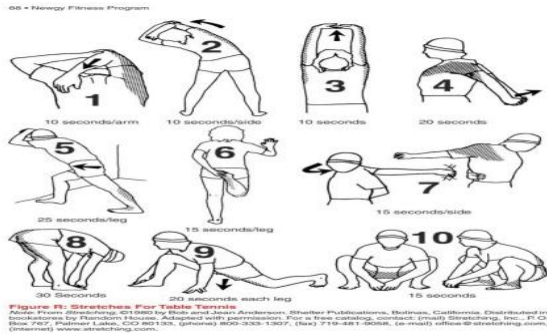
Media : Gambar/ Foto  
Alat : matras/alas, peluit, jam tangan, stopwatch, cones.  
Sumber Belajar : Buku TKJI

<http://djiastuti.blogspot.com/2009/05/kebugaran-jasmani.html>

<http://meks14.wordpress.com/2010/12/10/aktivitas-pengembangan-kebugaran-jasmani/>

## H. Kegiatan Pembelajaran

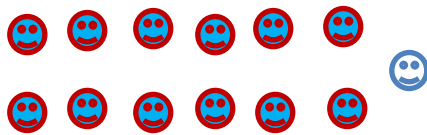
KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<p><b>Pendahuluan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berbaris, memberikan salam, mengondisikan kelas dan pembiasaan berdoa, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mempresensi.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p>keterangan:  : guru   : peserta didik</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menimbulkan motivasi pada siswa <ul style="list-style-type: none"> <li>-Menimbulkan keingintahuan dengan memberikan pertanyaan yang menarik untuk dijawab siswa, memberikan dukungan (semangat) kepada siswa agar siswa dapat melakukannya dengan baik dan lancar</li> </ul> </li> <li>Memberikan apersepsi (agar tidak ada perbedaan persepsi) <ul style="list-style-type: none"> <li>-Menyampaikan materi pembelajaran yang akan diajarkan, memberikan pengertian kepada peserta didik tentang kebugaran jasmani</li> </ul> </li> <li>Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode, dan memberikan sedikit tentang apa yang akan dilakukan dari sikap awalan, saat mengguling dan akhiran.</li> <li>Memimpin pemanasan Peregangan statis dimulai dari tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah</li> </ul>	<p>15 Menit</p>



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 melompat sesuai aba-aba dari guru tetapi dengan gerakan kebalikan

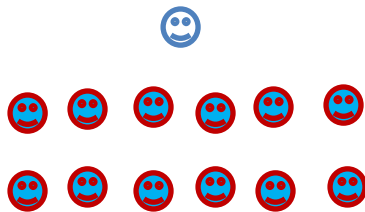
Maju : mundur  
 Mundur : maju  
 Kanan: kiri  
 Kiri: kanan



keterangan:  : guru  
 : peserta didik

**Inti**

- **Mengamati**
  - Peserta didik dibariskan 2 bersaf



keterangan:  : guru  
 : peserta didik

- Peserta didik di berikan media gambar dan mengamatinya

60 Menit

60 menit



-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 mencoba bertanya tentang kesulitan atau gerakan yang kurang jelas

-Guru memberikan pertanyaan

Gerakan sit up membutuhkan otot-otot dimana saja?

- **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.



	<p>Fungsi <i>Squat Jump</i>:</p> <p>Untuk mengembangkan daya tahan dan kekuatan otot kaki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Sit Up</i></li> </ul> <p>Cara melakukan:</p> <p>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.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Mengasosiasi/ menganalisis informasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-setelah peserta didik mengamati dan mencoba peserta didik dapat mengetahui dan merasakan squat jump dan sit up</li> <li>-Siswa mengetahui hubungan antara squat jump dan sit up dengan kebugaran jasmani</li> </ul> </li> <li>● <b>Mengkomunikasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Melakukan perlombaan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit sesuai tekniknya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</li> <li>-Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>Penutup</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Peserta didik di kumpulkan untuk melakukan pendinginan (cooling down)</li> <li>● Peserta didik dibariskan menjadi 2 bersaf saling berhadapan</li> <li>● Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik</li> <li>● Memberikan evaluasi hasil pembelajaran</li> <li>● Mengajak peserta didik untuk menarik kesimpulan bersama-sama</li> <li>● Memberikan arahan tindak lanjut pembelajaran, mengajak dan memimpin berdoa untuk pelajaran berakhir.</li> </ul>	<p>15 menit</p>

	• Berdoa dan slam penutup peserta didik dibubarkan	
--	--	--

**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														
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 12</b>														

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

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																								
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18</b>																								

--	--

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

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 persiapan 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																							
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15</b>																							

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

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**

**Gleggo Cahyo w  
NIM 11601244038**

# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

## **(RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SMK

**Nama Sekolah** : SMK Muh 2 KLATEN

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**Kelas/ semester** : XI AK 2 Dan AK 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, percaya diri, 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, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### **B. Kompetensi Dasar**

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuan sebagai anugerah 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 terkait 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 menunjukkan 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

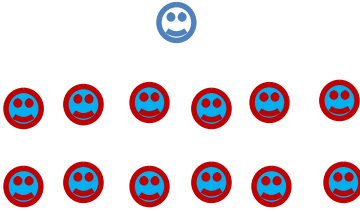


Alat : matras/alas, peluit, jam tangan, stopwatch, cones.

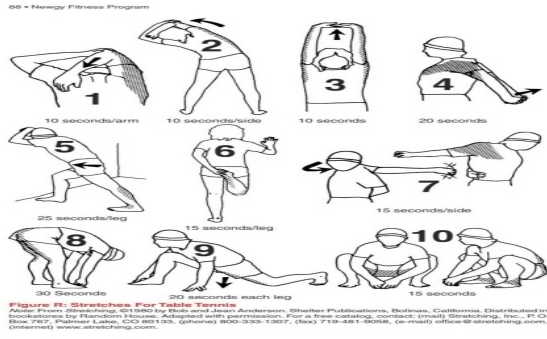
Sumber Belajar : Buku TKJI

<http://djiastuti.blogspot.com/2009/05/kebugaran-jasmani.html>

<http://meks14.wordpress.com/2010/12/10/aktivitas-pengembangan-kebugaran-jasmani/>

## H. Kegiatan Pembelajaran

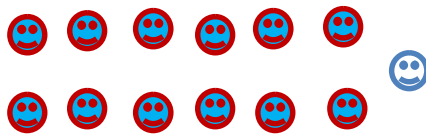
KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<p><b>Pendahuluan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berbaris, memberikan salam, mengondisikan kelas dan pembiasaan berdoa, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mempresensi.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p>keterangan:  : guru</p> <p> : peserta didik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menimbulkan motivasi pada siswa</li> <li>-Menimbulkan keingintahuan dengan memberikan pertanyaan yang menarik untuk dijawab siswa, memberikan dukungan (semangat) kepada siswa agar siswa dapat melakukannya dengan baik dan lancar</li> <li>Memberikan apersepsi (agar tidak ada perbedaan persepsi)</li> <li>-Menyampaikan materi pembelajaran yang akan diajarkan, memberikan pengertian kepada peserta didik tentang kebugaran jasmani</li> <li>Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode, dan memberikan sedikit tentang apa yang akan dilakukan dari sikap awalan, saat mengguling dan akhiran.</li> <li>Memimpin pemanasan Peregangan statis dimulai dari tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah</li> </ul>	<p>15 Menit</p>



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

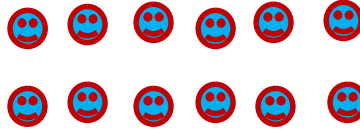
- Pemanasan yang mengarah ke materi inti
  - Peserta didik tetap berbaris 2 bersaf tetepi saling berhadapan
  - Guru memberikan komando maju, mundur, kanan, kiri
  - Peserta didik melakukan gerakan meloncat sesuai aba-aba dari guru tetapi dengan gerakan kebalikan

Maju : mundur  
 Mundur : maju  
 Kanan: kiri  
 Kiri: kanan



keterangan: 😊 : guru  
 😞 : peserta didik

<b>Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mengamati</b></li> <li>-Peserta didik dibariskan 2 bersaf</li> </ul>	60 Menit
-------------	--	----------



keterangan: 😊 : guru

😞 : peserta didik

-Peserta didik di berikan 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 mencoba bertanya tentang kesulitan atau gerakan yang kurang jelas

-Guru memberikan pertanyaan

Gerakan sit up membutuhkan otot-otot dimana saja?

- **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

60 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 dan sit up
- Siswa mengetahui 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
- Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik
- Memberikan evaluasi hasil pembelajaran
- Mengajak peserta didik untuk menarik kesimpulan bersama-sama

15 menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan arahan tindak lanjut pembelajaran, mengajak dan memimpin berdoa untuk pelajaran berakhir.</li> <li>• Berdoa dan slam penutup peserta didik dibubarkan</li> </ul>	
--	--	--

## 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 persiapan 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+ : 55 - 59
- Mendapat nilai D : 50 - 54

**Mengetahui,  
Guru Mapel Penjas**

**Drs.Eko Armunanto**

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

**Gleggo Cahyo w  
NIM 11601244038**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SMK  
**Nama Sekolah** : SMK Muh 2 KLATEN  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/ semester** : XI AK 2 Dan AK 3/1  
**Materi pokok/ Tema/ Topik**: Sepak Bola  
**Alokasi Waktu** : 45 X 3 jam  
**Jumlah Pertemuan** : 1 kali

**A. Kompetensi 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. Menunjukkan sikap sportif dalam pembelajaran.
3. Menunjukkan sikap bertanggungjawab terhadap keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar.
4. Menunjukkan sikap kerjasama dalam pembelajaran.
5. Menunjukkan sikap toleransi dalam pembelajaran.
6. Menunjukkan sikap disiplin dalam pembelajaran.
7. Menunjukkan sikap lapang dada.
8. Memahami taktik “Man to man marking” dalam permainan Sepak Bola.
9. Mempraktikkan taktik “Man to man marking” dalam permainan Sepak Bola.

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

1. Peserta didik dapat mensyukuri perangkat gerak dan kemampuannya 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**

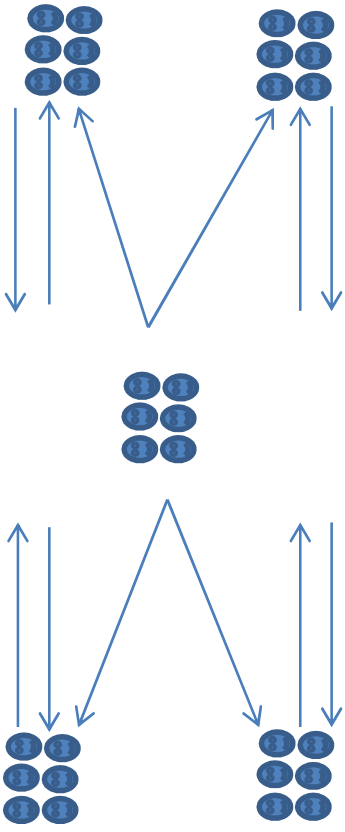
- Pendekatan scientific
- Pembelajaran penemuan (Discovery Learning) dan resiprokal/timbalbalik)
- TGFU ( Teaching Game For Understanding)

### **G. Sumber Belajar**

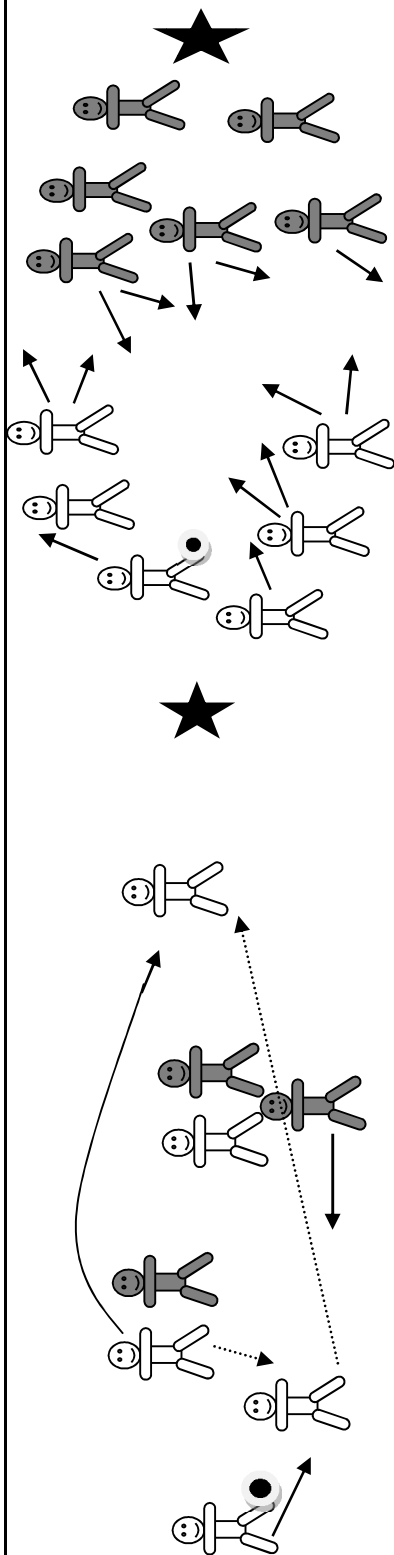
- Lapangan Sepak Bola/ ruang terbuka
- Peluit

- Sumber :Buku Penjasorkes kelas XI.

## H. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

No.	Gambar	Kegiatan	Alokasi waktu
1.	<p style="text-align: center;">☺</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX XXXXXX XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p> <p>Keterangan : ☺ : guru X : siswa</p> 	<p><b>A. Pendahuluan</b></p> <p>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.</p> <p><b>Pemanasan :</b></p> <p><b>a. Statis</b></p> <p><b>b. Dinamis : Permainan Bintang Beralih</b></p> <p><b>Cara Bermain</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><b>Aturan Permainan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perpindahan tempat tidak sah apabila tangan dari anggota kelompok tidak bergandengan.</li> <li>2. Tidak boleh menghalang-halangi kelompok lain yang akan berpindah tempat, misalnya menarik kaos atau sejenisnya.</li> <li>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.</li> </ol>	30 menit

2.



Keterangan gambar :

- : arah gerakan peserta didik  
- - - : arah gerak bola

### 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

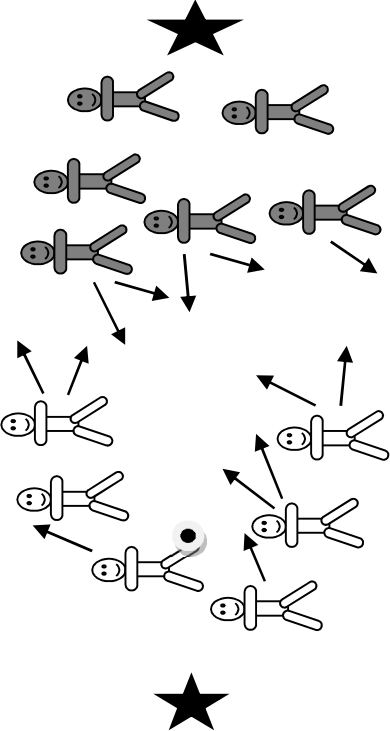
1. Bagaimana cara mempertahankan bola dengan benar?
2. Bagaimana cara menyerang yang efektif?
3. Apa manfaat permainan tersebut ?
4. Bagaimana menerima bola dengan benar?
5. Bagaimana mendukung teman saat membawa bola?
6. Taktik apa yang harus dilakukan dalam permainan ini ?

#### Mencoba

##### • LATIHAN (PRACTICE)

1. Permainan 3 lawan 3 dengan menggunakan teknik wall pass, mencari ruang.
2. Dengan menggunakan lob ball atau cip ball.

75 menit

<p>3.</p>	 <p style="text-align: center;">☺</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXX XXXXXXXXX</p> <p>Keterangan :</p> <p>☺ : guru</p> <p>X : siswa</p>	<p><b>Membuat Jejaring</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PERMAINAN II (GAME)</b></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 6 lawan 6, ukuran lapangan 20 x 10 meter</li> <li>2. Pembagian kelompok dilakukan pada saat peserta didik berbaris</li> <li>3. Terdapat 2 kelompok ( kelompok A dan B)</li> <li>4. Kelompok A menyerang dan B bertahan</li> <li>5. Penyerang minimal melakukan 3 kali passing</li> <li>6. Pemain bertahan harus memotong passing atau merebut bola sebanyak 10 kali</li> <li>7. Peserta didik yang tidak membawa bola, harus mencari ruang</li> <li>8. Penyerang harus mampu mengumpan dan menerima bola melewati garis akhir dari pemain bertahan</li> <li>9. Pemain bertahan tidak boleh melewati garis akhir dari pemain bertahan..</li> <li>10. Permainan dilakukan dengan menerapkan teknik yang diajarkan pada saat latihan</li> </ol> <p><b>C. Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dibariskan menjadi 2 bersaf, saling berhadapan (berpasangan), masing-masing kedua tangan diletakan di bahu pasanganya dan melakukan gerakan menekan ke bawah dan memantul.</li> <li>2. Kedua tangan masih dibahu, dengan pandangan kearah kanan, melakukan gerakan menarik kearah badan masing – masing</li> <li>3. Kedua tangan masih di bahu, dengan pandangan kearah kiri, melakukan gerakan menarik kearah badan masing-masing.</li> <li>4. Berpasangan masing-masing berpunggung dan di angkat secara bergantian</li> <li>5. Peserta didik berbaris 2 bersaf masing-masing memijit bahu temanya secara bergantian.</li> </ol>	<p>30 menit</p>
-----------	--	--	-----------------

		6. Evaluasi, Guru mengevaluasi peserta didiknya selama jalannya pembelajaran dan memberikan kesimpulan. 7. Do'a Syukur Guru memimpin doa setelah selesai kegiatan pembelajaran dan siswa dibubarkan.	
--	--	---	--

### I. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penampilan bermain permainan</li> </ul>	Tes praktik (Kinerja)	Lembar pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksekusi Keterampilan</li> <li>• Membuat keputusan</li> </ul>
<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami taktik bertahan "man to man marking"</li> </ul>	Tes lisan	Lembar pertanyaan kuis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagaimana melakukan taktik man to man marking secara baik?</li> </ul>
<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>	Tes observasi	Lembar observasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>

#### 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**

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

**RUBRIK PENILAIAN  
PEMAHAMAN TAKTIK DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

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

Mengetahui,  
Guru Mapel Penjas

Klaten, .....,..... 2014  
Mahasiswa

Drs.Eko Armunanto  
NIP.

Gleggo Cahyo Winbiyanto  
Nim.11601244038

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**(RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SMK

**Nama Sekolah** : SMK Muh 2 KLATEN

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**Kelas/ semester** : XI AK 2 Dan AK 3 / 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, percaya diri, 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, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### **B. Kompetensi Dasar**

- 1.1 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. Mengikuti kegiatan pembelajaran sesuai waktu yang ditentukan
7. Mengidentifikasi rangkaian gerak passing
8. Menjelaskan kesalahan- kesalahan dalam passing
9. Dapat melakukan keterampilan gerak dengan baik

### **D. Tujuan Pembelajaran**

1. Peserta didik dapat melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing -masing.
2. Peserta didik dapat menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Siswa dapat melakukan passing bola voly dengan benar
4. Siswa dapat bermain bola voly dengan 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 susunan pemain yang mempertahankan bola
- Bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi

**F. Pendekatan/ Strategi/ Metode Pembelajaran**

Pendekatan : Scientific

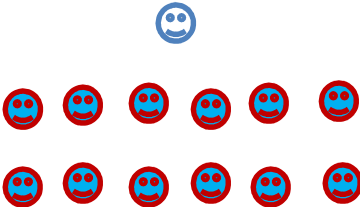


Metode : Diskusi, eksperimen dan penugasan

**G. Media, Alat, dan Sumber Belajar**

Media : Gambar/ Foto

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

## H. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<p><b>Pendahuluan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, memberikan salam, mengondisikan kelas dan pembiasaan berdoa, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mempresensi.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p>keterangan:  : guru   : peserta didik</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menimbulkan motivasi pada siswa             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menimbulkan keingintahuan dengan memberikan pertanyaan yang menarik untuk dijawab siswa, memberikan dukungan (semangat) kepada siswa agar siswa dapat melakukannya dengan baik dan lancar</li> </ul> </li> <li>• Memberikan apersepsi (agar tidak ada perbedaan persepsi)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyampaikan materi pembelajaran yang akan diajarkan, memberikan pengertian kepada peserta didik tentang kebugaran jasmani</li> </ul> </li> <li>• Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode, dan memberikan sedikit tentang apa yang akan dilakukan</li> <li>• Memimpin pemanasan                      Peregangan statis dimulai dari tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah</li> </ul>	<p>15 Menit</p>



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

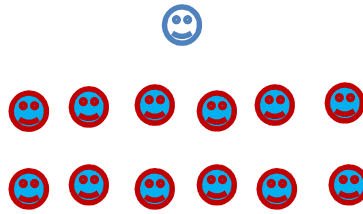
🏐 : Bola voli

😺 : kucing

Inti

- **Mengamati**

- Peserta didik dibariskan 2 bersaf



keterangan: 😊 : guru

😞 : peserta didik

- 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 mencoba 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

105  
Menit

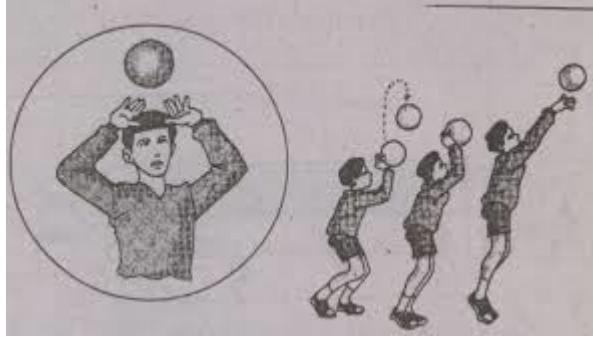
- lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu
- saat bola tersentuh kedua lengan, lutut diluruskan
- perkenaan bola yang baik tepat pada lengan di atas pergelangan tangan



○ *Pasing atas*

Cara melakukan:

- Tempatkan badan di bawah bola
- Kedua kaki dibuka, lutut ditekuk sehingga posisi badan setengah berjongkok
- Sikut dibengkokkan, jari-jari tangan diregangkan 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
- Melakukan 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 (√)
<b>Sportif</b>	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
<b>Tanggung jawab</b>	
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	
<b>Disiplin</b>	
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: Jika peserta 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**

**Gleggo Cahyo w  
NIM 11601244038**

## **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. 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.	<b>Pendahuluan</b> Peserta didik dibariskan menjadi 4 saf, berdo'a bersama, diadakan presensi, pemberian motivasi, menjelaskan tujuan pembelajaran dan pemanasan	10 menit														
2.	<b>Inti</b> Formasi Dasar: <table border="1" data-bbox="630 537 886 709" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td style="padding: 5px;">4</td> <td style="padding: 5px;">3</td> <td style="padding: 5px;">2</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">5</td> <td style="padding: 5px;">6</td> <td style="padding: 5px;">1</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="337 737 1349 810">- Latihan teknik penyerangan dari posisi 2 ditujukan ke posisi 3 dan 4 disertai unpan dari toser untuk melakukan smash</li> </ul> <table border="1" data-bbox="548 848 805 1020" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td style="padding: 5px;">4</td> <td style="padding: 5px;">← 3 ← 2</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">5</td> <td style="padding: 5px;">6 1</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="337 1066 1349 1140">- Latihan teknik penyerangan dari posisi 3 ditujukan ke posisi 2 dan 4 disertai unpan dari toser untuk melakukan smash</li> </ul> <table border="1" data-bbox="597 1178 854 1350" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td style="padding: 5px;">4 ← 3 → 2</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">5 6 1</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="337 1396 1349 1470">- Latihan teknik penyerangan dari posisi 4 ditujukan ke posisi 3 dan 2 disertai unpan dari toser untuk melakukan smash</li> </ul> <table border="1" data-bbox="570 1520 829 1692" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td style="padding: 5px;">4 → 3 → 2</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">5 6 1</td> </tr> </table>	4	3	2	5	6	1	4	← 3 ← 2	5	6 1	4 ← 3 → 2	5 6 1	4 → 3 → 2	5 6 1	70 menit
4	3	2														
5	6	1														
4	← 3 ← 2															
5	6 1															
4 ← 3 → 2																
5 6 1																
4 → 3 → 2																
5 6 1																

<b>3.</b>	<b>Penutup</b> - 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																														
<b>1.</b>	<b>Pendahuluan</b> Peserta didik dibariskan menjadi 4 saf, berdo'a bersama, diadakan presensi, pemberian motivasi, menjelaskan tujuan pembelajaran dan pemanasan	10 menit																														
<b>2.</b>	<b>Inti</b> Formasi Dasar <table border="1" data-bbox="516 756 776 934" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>4</td><td>3</td><td>2</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>1</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pertahanan dengan menggunakan blocking tunggal.dengan posisi 3 sebagai blocker               <table border="1" data-bbox="597 1066 901 1297" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td></td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>6</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>5</td><td>1</td></tr> </table> </li> <li>- Latihan pertahanan dengan menggunakan blocking ganda dengan posisi 2 dan 3 sebagai blocker               <table border="1" data-bbox="552 1428 857 1696" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td></td><td>3</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>6</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td></tr> </table> </li> </ul>	4	3	2	5	6	1		3		4	6	2		5	1		3	2			4	5				6				1	70 menit
4	3	2																														
5	6	1																														
	3																															
4	6	2																														
	5	1																														
	3	2																														
		4																														
5																																
	6																															
		1																														

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pertahanan dengan menggunakan blocking tiga pemain dengan posisi 2,3 dan 4 sebagai blocker</li> </ul> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <table style="border-collapse: collapse; margin: 0 auto;"> <tr> <td style="padding: 5px 15px;">4</td> <td style="padding: 5px 15px;">3</td> <td style="padding: 5px 15px;">2</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center; padding: 5px 15px;">6</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px 15px;">5</td> <td colspan="2" style="padding: 5px 15px;">1</td> </tr> </table> </div>	4	3	2	6			5	1		
4	3	2									
6											
5	1										
<b>3.</b>	<p><b>Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa sambil duduk santai, guru memberikan evaluasi/ koreksi dan penguatan terhadap hasil kegiatan yang baru dipraktikkan.</li> <li>- Informasi-informasi</li> </ul>	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

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

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

### 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

$$\Sigma \text{Skore Max.} = 5$$
$$\text{Nilai} = \frac{\Sigma \text{Skore yang diperoleh}}{\Sigma \text{Skore max.}} \times 30$$

### Tes Kuis/Kognitif

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

$$\Sigma \text{Skore Max.} = 8$$
$$\text{Nilai} = \frac{\Sigma \text{Skore yang diperoleh}}{\Sigma \text{Skore max.}} \times 20$$

## 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.			

$$\Sigma \text{Skore Max.} = 6$$
$$\text{Nilai} = \frac{\Sigma \text{Skore yang diperoleh}}{\Sigma \text{Skore max.}} \times 50$$

### 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

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

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

### 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**

**Gleggo Cahyo w  
NIM 11601244038**

## 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, dribbling 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:

- Mengembangkan passing, dribbling 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.	<b>Pendahuluan</b> Peserta didik dibariskan menjadi 4 saf, berdo'a bersama, diadakan presensi, pemberian motivasi, menjelaskan tujuan pembelajaran dan pemanasan	10 menit
2.	<b>Inti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa di susun melingkar dan guru berdiri di tengah dengan sebuah bola, guru melempar bola kepada salah satu siswa dan menerima kembali dari</li></ul>	70 menit

	<p>siswa itu, kemudian diteruskan ke siswa yang lain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa A dan siswa B masing-masing memegang bola, mereka bersama-sama saling mengoperkan bola.</li> <li>• Siswa A mengoper ke siswa B yang berada di hadapannya, sesudah mengoper pindah ke belakang regunya, begitu pula siswa B</li> <li>• Latihan shooting di sebelah kanan papan, berjarak 3 meter dari papan</li> </ul>	
<b>3.</b>	<p><b>Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik dibariskan, diadakan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.</li> <li>- Informasi-informasi</li> </ul>	10 menit

### Pertemuan 2

No	Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>1.</b>	<p><b>Pendahuluan</b></p> <p>Peserta didik dibariskan menjadi 4 saf, berdo'a bersama, diadakan presensi, pemberian motivasi, menjelaskan tujuan pembelajaran dan pemanasan</p>	10 menit
<b>2</b>	<p><b>Inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pola pertahanan dengan menggunakan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zona defence (pertahanan daerah)</li> <li>• Man to man defence (pertahanan orang per orang)</li> <li>• Screen switch defence (pertahanan anti tirai)</li> </ul> </li> </ul>	70 menit
<b>3.</b>	<p><b>Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik dibariskan, diadakan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.</li> <li>- Informasi-informasi</li> </ul>	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, dribbling 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

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

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

### 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

$$\Sigma \text{Skore Max.} = 5$$
$$\text{Nilai} = \frac{\Sigma \text{Skore yang diperoleh}}{\Sigma \text{Skore max.}} \times 30$$

### Tes Kuis/Kognitif

Jelaskan secara lisan atau peragaan 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

$$\Sigma \text{Skore Max.} = 8$$
$$\text{Nilai} = \frac{\Sigma \text{Skore yang diperoleh}}{\Sigma \text{Skore max.}} \times 20$$

## RUBRIK PENILAIAN

### Tes Unjuk Kerja (Psikomotor)

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

$$\Sigma \text{Skore Max.} = 6$$
$$\text{Nilai} = \frac{\Sigma \text{Skore yang diperoleh}}{\Sigma \text{Skore max.}} \times 50$$

### 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

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

$$\text{Nilai} = \frac{\Sigma \text{Skore yang diperoleh}}{\Sigma \text{Skore max.}} \times 30$$

### 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!				

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

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

**Mengetahui,  
Guru Mapel Penjas**

**Drs.Eko Armunanto**

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

**Gleggo Cahyo w  
NIM 11601244038**

DAFTAR NILAI KELAS XI AK2  
TAHUN AJARAN 2014/2015

Kelas XI AK 2 Mata Pelajaran PENJASORKES  
Dra. Eny Purwaningsih Semester 1 Wali Kelas 1

NO		NAMA	NILAI 1	NILAI 2	NILAI 3
URUT	INDUK				
1	12208	Aidar indriti	B	B+	
2	12209	Anggi eka yuliana	B+	B+	
3	12210	Apriyani	B+	B+	
4	12211	Asri wulandari	A-	B-	
5	12212	Dewi nur fatmawati	B	B	
6	12213	Dwi susanti	B+	B+	
7	12214	Fitriyana tri wahyuni	B	B+	
8	12216	Indah yulina sari	C+	B	
9	12217	Intan rhamadani fajrin	B	B	
10	12218	Istichomah	A	B+	
11	12219	Latifah sucianingsih	A	B	
12	12220	Lina idan setyaningsih	B+	B	
13	12221	Luthifiah indah	A-	B	
14	12222	Marlina mei nafi astuti	B	B	
15	12223	meilina fajar cahyani	B+	B	
16	12224	Nia kusinta	B+	B	
17	12225	Nilam anggraini	A	B-	
18	12226	Novita puji astuti			
19	12227	Rina yuliana	A-	A-	
20	12228	Safina amania	B	B	
21	12229	Shofiana cahyaningtyastuti	B+	B	
22	12230	Sri rejeki	A-	A-	
23	12231	Tiwi margiyanti	B+	B	
24	12232	Yulia ifah roudatul jannah	A-	B-	
25	12233	yuni marsanti	B+	B-	

Klaten,.....

.....

Guru Pembimbing

Guru Praktikan

**Drs. Eko Armunanto**

**Gleggo Cahyo Winbiyanto**

DAFTAR NILAI KELAS XI AK3  
TAHUN AJARAN 2014/2015

Kelas XI AK 3 Mata Pelajaran PENJASORKES  
Wali Kelas Ir. Sutanto, S.Pd Semester 1

NO		NAMA	NILAI 1	NILAI 2	NILAI 3
URUT	INDUK				
1	12234	Alvia sefti dwi murti	B+	B	
2	12235	Apriana nur istnaini	B+	B	
3	12236	Desi nur cahyani	B-	B+	
4	12237	Danita	B+	B	
5	12238	Dwi irmawati	B	B	
6	12240	Enita apriliasari	B	B	
7	12241	Gandis cahyaning utami	A-	B+	
8	12242	Indah fatmawati	B	B	
9	12243	Laras supriyan	A	B	
10	12244	Madya paramitha	B	B	
11	12245	Mhita ayu rohmadona	B	B	
12	12246	Moniksca kusuma wulandari	B+	B	
13	12247	Nia mardiani	B-	B	
14	12248	Niken wulan sari	B+	B	
15	12249	Novita melisa sari	B	B	
16	12250	novita sari	B	B+	
17	12251	Rani dwi astiani	B	B	
18	12252	Rifki annisa	B	B	
19	12253	Reni nur rahma	B	B+	
20	12254	Revi apriliana wati	B	B	
21	12255	Rizky eka wijayanti	B-	B	
22	12256	Syindi dita rufmana	B	B	
23	12257	Ulin nuha	A-	B+	

Klaten,.....

.....

Guru Pembimbing

Guru Praktikan

**Drs. Eko Armunanto**

**Gleggo Cahyo Winbiyanto**

DAFTAR NILAI KELAS XII AP 1  
TAHUN AJARAN 2014/2015

Kelas	XII AP 1	Mata Pelajaran	PENJASORKES		
Wali Kelas	Dra. Hj. Siti Kadarinah	Semester	1		
NO		NAMA	NILAI 1	NILAI 2	NILAI 3
URUT	INDUK				
1	12007	Ainun rosa damayanti	B	B+	
2	12008	Apriyani nur azizah	B	B	
3	12009	Ayu ningrum dias tuti	B	B	
4	12010	Ayu nurrohma	B-	B+	
5	12011	Devi triana	B-	B	
6	12012	Dwi priharjanti	A-	B	
7	12013	Febri anita ka andini	B-	B	
8	12014	Intan nur laili	B	B+	
9	12017	Nia dwi astuti	B	B+	
10	12018	Niken andini	B	B	
11	12019	Nunik dwi astuti	B-	B	
12	12020	Nur indah dwiastuti	B+	B	
13	12021	Rachmawati mutia prisma	B	A-	
14	12022	Ratih oktaviani	B	B	
15	12023	Retta sekarwati	B	B	
16	12024	Siam	B	B	
17	12025	Tri handayani	B-	B+	
18	12026	Triana kartika ningrum	B+	B	
19	12027	Yuli atuti	B+	B+	

Klaten,.....

.....

Guru Pembimbing

Guru Praktikan

**Drs. Eko Armunanto**

**Gleggo Cahyo Winbiyanto**

DAFTAR NILAI KELAS XII AP 2  
TAHUN AJARAN 2014/2015

Kelas		XII AP 2		Mata Pelajaran		PENJASORKES	
Wali Kelas		Sulastri, S.Pd		Semester		1	
NO		NAMA	NILAI 1	NILAI 2	NILAI 3		
URUT	INDUK						
1	12028	Adissy ayang putri	B	B			
2	12029	Aprilia purba	B	B			
3	12030	Dwi septiyani	A-	B			
4	12032	Indah prihartini	B+	B-			
5	12033	Indah susanti	B+	B			
6	12034	Ipung wulandari	B	B+			
7	12037	Nova lis setyawati	B+	B			
8	12038	Puput nur hidayah	B	B-			
9	12039	Putri sari dewi	B	B			
10	12040	Putri sulistyawati	B	B-			
11	12041	Risky penggalih	B	B			
12	12042	Risma siwi prihastuti	B+	B			
13	12043	Siti fatimah uminingrum	B	B			
14	12044	Tiara yuli sari	A-	B+			
15	12045	triani	B	B			
16	12046	Tsabita rizki nur andaningrum	B-	B+			
17	12047	Umi yuliani	B	B			
18	12048	Wulan Hapsari	B	B			

Klaten,.....

.....

Guru  
Pembimbing

Guru Praktikan

**Drs. Eko  
Armunanto**

**Gleggo Cahyo  
Winbiyanto**

DAFTAR NILAI KELAS XII AP 3  
TAHUN AJARAN 2014/2015

Kelas		Mata Pelajaran		PENJASORKES	
XII AP 3		Semester		1	
Wali Kelas		Dra. Sri Riyani			
URUT	NO	NAMA	NILAI 1	NILAI 2	NILAI 3
1	12049	Anita Fauziah	B+	B	
2	12050	Ayu Maharani	B	B	
3	12051	Ayu sri lestari	C+	B+	
4	12052	Dewi purwati	B+	B	
5	12054	Ganes pembukaning wahyu	A-	B+	
6	12055	Ika apri astuti	B	B	
7	12057	Kiki oktaviatin koesharawati	B+	B+	
8	12058	Kurnia astuti widiningsih	B	B	
9	12059	Mella suryanti	B	B	
10	12060	Nindi Budi angraini	B-	B	
11	12061	Rika wulandari puspita	B	B	
12	12062	Rina puspitasari	B+	B+	
13	12063	Safira septiyani	B+	B+	
14	12064	Siti aisah	B	B	
15	12065	sri marheni lestari	A	B+	
16	12066	sutriyani	B	B	
17	12067	Tika nur afriyanti	B+	B+	
18	12068	Umi latifah	B+	B+	
19	12069	Wulandari	B	B	
20	12070	Yuni ambar wati	B	B	

Klaten,.....

.....

Guru  
Pembimbing

Guru Praktikan

**Drs. Eko**  
**Armunanto**

**Gleggo Cahyo**  
**Winbiyanto**