

**LAPORAN
PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**

SMA NEGERI 1 SRANDAKAN

**JL. Pandansimo KM 1, Trimurti, Srandakan, Bantul, Yogyakarta 55762 Telp
(0274) 71131111.**

Disusun guna memenuhi tugas mata kuliah PPL



**Disusun oleh :
MUHAMAD BARZAN
11601241053**

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

**LAPORAN
PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**

SMA NEGERI 1 SRANDAKAN

**JL. Pandansimo KM 1, Trimurti, Srandakan, Bantul, Yogyakarta 55762 Telp
(0274) 71131111.**

Disusun guna memenuhi tugas mata kuliah PPL



**Disusun oleh :
MUHAMAD BARZAN
11601241053**

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

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Kepala sekolah , koordinasi PPL Sekolah, Guru Pembimbing, dan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) menyatakan bahwa mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

Nama : Muhamad Barzan
NIM : 11601241053
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan PPL di SMA N 1 Srandakan dari tanggal 02 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014. Hasil kegiatan secara singkat tercantum dalam laporan ini.

Srandakan, 17 September 2014

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

M. Hamid Anwar, M.Phil

NIP :197801022005011001

Dra. Mimik Yuniastuti

NIP.1956061619830322005

Mengetahui,

Kepala Sekolah

SMA Negeri 1 Srandakan

Koordinator PPL

SMA Negeri 1 Srandakan

Drs.Witasro

NIP. 195910051985031016

Badriah, S.Pd

NIP.196807031999032005

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga pelaksanaan PPL yang diselenggarakan pada semester khusus Tahun Ajaran 2014/2015 berjalan dengan baik dan lancar. Laporan kegiatan PPL ini merupakan salah satu bentuk pertanggungjawaban tertulis atas keterlaksanaannya kegiatan PPL mulai tanggal 02 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014.

Kegiatan KKN-PPL ini tentu tidak terlepas dari bantuan dari berbagai pihak yang telah ikut berperan dalam terlaksananya kegiatan ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sebagai ungkapan rasa syukur, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof, Dr.Rochmat Wahab, M.Pd.,M.A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan PPL.
2. Ketua UPPL beserta para stafnya yang telah memberikan arahan, informasi dan bekal dalam melaksanakan PPL.
3. M. Hamid Anwar, M.Phil selaku Dosen Pembimbing PPL yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dari awal hingga akhir kegiatan PPL.
4. Bapak Drs. Witarso, selaku Kepala Sekolah SMA N 1 Srandakan yang telah menyediakan berbagai fasilitas demi kelancaran PPL.
5. Ibu Badriah, S.Pd, selaku koordinator PPL di SMA N 1 Srandakan yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk belajar. Atas kesabaran, dukungan, bimbingan, motivasi, nasehat dan pengertiannya sehingga kami dapat menjalankan kegiatan PPL dengan baik dan lancar.
6. Ibu Dra. MimikYuniastuti, selaku guru pembimbing praktik mengajar di kelas, yang telah memberikan saran, nasehat, dan pengarahan yang sangat bermanfaat bagi kami dalam menjalankan kegiatan belajar mengajar.
7. Bapak/ Ibu guru dan karyawan/ karyawan SMA N 1 Srandakan yang dengan ikhlas telah berkenan membantu pelaksanaan PPL dan telah menjadikan kami bagian dari keluarga besar SMA N 1 Srandakan.
8. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan semangat, dukungan, bantuan dan pengertiannya.
9. Teman-teman seperjuangan PPL di SMA N 1 Srandakan baik dari UNY, UAD, UIN dan UPY yang telah bekerjasama dalam kegiatan sekolah.
10. Siswa-siswi SMA N 1 Srandakan, terimakasih atas kerjasamanya.
11. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang juga ikut andil dalam kelancaran pelaksanaan PPL ini.

Laporan ini dibuat sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan sesuai dengan program yang dilaksanakan. Kami menyadari bahwa dalam pelaksanaan PPL ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kami mohon maaf kepada semua pihak bila terdapat kesalahan-kesalahan baik yang kami sengaja maupun yang tidak disengaja. Saran dan kritik yang membangun selalu kami harapkan agar kegiatan kami selanjutnya menjadi lebih baik lagi.

Demikian laporan pelaksanaan kegiatan PPL ini kami susun, semoga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan sebagaimana mestinya. Terimakasih.

Bantul, 17 September 2014

Muhamad Barzan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDULi

HALAMAN PENGESAHANii

KATA PENGANTARiii

DAFTAR ISIv

ABSTRAKvi

BAB I PENDAHULUAN

 A. Analisis Situasi2

 B. Rumusan Program & Rancangan Kegiatan KKN-PPL9

BAB II PEMBAHASAN

 A. Persiapan PPL19

 B. Pelaksanaan PPL

 1. Persiapan Mengajar15

 2. Program PPL16

 C. Analisis Hasil Pelaksanaan PPL.....18

BAB III PENUTUP

 A. Kesimpulan20

 B. Saran20

Daftar Pustaka21

Lampiran23

ABSTRAK
LAPORAN INDIVIDU KKN-PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Oleh
Muhamad Barzan
11601241053

Kuliah Kerja Nyata dan Praktik Pengalaman Lapangan (KKN-PPL) telah dilaksanakan di SMA N 1 Srandakan selama 12 minggu sejak 2 Juli sampai dengan 17 September 2014. Sekolah yang menjadi tujuan KKN-PPL beralamat di Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

Berbagai program KKN-PPL telah dilaksanakan. Kegiatan KKN/PPL yang telah dilakukan dimulai dengan observasi sekolah, perencanaan program, konsultasi program kepada pihak sekolah dan DPL dan pelaksanaan program yang direncanakan. Kegiatan PPL yang dilakukan meliputi tahap persiapan, praktik mengajar, dan pelaksanaan. Hasil yang dicapai dari pelaksanaan program individu tersebut adalah memberikan perubahan proses pembelajaran yang aktif dan menarik, serta melatih keterampilan proses siswa dalam belajar, khususnya pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Secara garis besar, program-program individu dapat berjalan dengan baik dan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan pribadi penyusun, siswa, guru dan sekolah dalam menunjang proses pembelajaran di sekolah untuk saat ini maupun di masa yang akan datang.

Program KKN-PPL selain sebagai wahana untuk pelatihan dan pembelajaran bagi mahasiswa, juga menjadi usaha Universitas Negeri Yogyakarta untuk turut berkontribusi dalam mentransformasikan nilai-nilai kependidikan kepada sekolah tersebut. Harapannya, bukan hanya transfer of knowledge yang diberikan mahasiswa, tetapi juga transfer of value. Keberadaan mahasiswa KKN-PPL UNY 2014 diharapkan dapat membuat perubahan-perubahan sebagai upaya memajukan pendidikan Indonesia.

Kata kunci : hasil, PPL, program,, SMA N 1 Srandakan



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

**BAB I
PENDAHULUAN**

Perguruan Tinggi (PT) sebagai lembaga yang mencetak sumber daya manusia yang memiliki ketangguhan dan keterampilan (*life skill*) dalam bidangnya selalu dituntut untuk meningkatkan kualitas pembelajaran yang akan berdampak pada kualitas kelulusannya. Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sebagai salah satu perguruan tinggi yang mencetak tenaga kependidikan atau calon guru, juga harus meningkatkan kualitas lulusannya agar dapat bersaing dalam dunia kependidikan, baik dalam skala nasional maupun internasional. Produktivitas tenaga kependidikan, khususnya calon guru, baik dari segi kualitas, maupun kuantitas tetap menjadi perhatian utama Universitas. Hal ini dapat ditunjukkan dengan adanya beberapa usaha pembaruan, peningkatan dalam bidang keguruan seperti: Pengajaran Mikro (*micro teaching*), Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), dan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di sekolah, yang diarahkan untuk mendukung terwujudnya tenaga kependidikan yang profesional.

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu upaya dari UNY dalam mempersiapkan tenaga profesional kependidikan yang memiliki sikap dan nilai serta pengetahuan dan juga keterampilan yang profesional. Dalam kegiatan PPL ini, mahasiswa diterjunkan ke sekolah untuk dapat mengenal, mengamati, dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan oleh seorang calon guru di lingkungan sekolah selain mengajar. Bekal yang diperoleh dalam kegiatan PPL ini diharapkan dapat dipakai sebagai modal untuk mengembangkan diri sebagai calon guru yang sadar akan tugas dan tanggung jawab sebagai seorang tenaga akademis.

Dewasa ini bangsa Indonesia dituntut untuk lebih menyiapkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, yang memiliki keunggulan kompetitif sehingga mampu bersaing dengan tenaga kerja lainnya. Sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang ketiga, yaitu pengabdian kepada masyarakat (dalam hal ini masyarakat sekolah) maka tanggung jawab seorang mahasiswa setelah menyelesaikan tugas-tugas belajar di kampus ialah mentransformasikan dan mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang diperoleh dari kampus



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

kepada masyarakat, khususnya masyarakat sekolah. Dari hasil pengaplikasian itulah pihak sekolah dan mahasiswa (khususnya) dapat mengukur kesiapan dan kemampuannya sebelum nantinya seorang mahasiswa benar-benar menjadi bagian dari masyarakat luas, tentunya dengan bekal keilmuan dari universitas. Sejalan dengan visi dan misi Universitas Negeri Yogyakarta.

Mulai tahun ini UNY memisahkan KKN-PPL bahwa KKN berada di masyarakat setelah KBM selesai sedangkan PPL dilakukan di sekolah. Program PPL, keduanya merupakan mata kuliah intrakurikuler yang wajib ditempuh bagi setiap mahasiswa S1 program studi kependidikan. Dengan diadakannya PPL secara terpadu ini diharapkan dapat meningkatkan efisiensi dan kualitas penyelenggaraan proses pembelajaran. Praktik PPL akan memberikan *life skill* bagi mahasiswa, yaitu pengalaman belajar, memperluas wawasan, melatih dan mengembangkan kompetensi mahasiswa dalam bidangnya, meningkatkan keterampilan, kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan dalam memecahkan masalah, sehingga keberadaan program PPL ini bermanfaat bagi mahasiswa sebagai tenaga kependidikan dalam mendukung profesinya.

Langkah awal sebelum pelaksanaan PPL adalah dengan melakukan observasi kondisi fisik sekolah untuk mengetahui fasilitas dan lingkungan sekolah yang mempengaruhi proses pembelajaran di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Srandakan. Observasi pada dasarnya mencakup observasi lingkungan fisik dan observasi pengajaran.

Secara umum hasil observasi tersebut dapat dilaporkan sebagai berikut:

ANALISIS SITUASI

Sebelum kegiatan PPL dilaksanakan terlebih dahulu mahasiswa melakukan Observasi disekolah. Penyerahan mahasiswa PPL kepada pihak sekolah dilaksanakan pada tanggal 22 Februari 2014 oleh Dosen Pembimbing PPL Bapak M. Hamid Anwar, M.Phil dan diterima oleh pihak sekolah yang diwakili oleh waka kurikulum. Dalam Proses penyerahan mahasiswa PPL kepada pihak sekolah, semua mahasiswa PPL dalam satu kelompok (satu sekolah) mendapat arahan dari pihak sekolah tentang penunjukan guru Pembimbing (guru pamong) sesuai dengan prodi masing-masing. Selanjutnya mahasiswa berkoordinasi secara langsung dengan masing-masing guru pembimbing, Setelah mendapat arahan dari guru pembimbing, mahasiwa melakukan observasi disekolah yang meliputi obervasi



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

dilingkungan sekolah, proses belajar mengajar dikelas, perilaku peserta didik, administrasi sekolah serta fasilitas dan pemanfaatannya.

Dan berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada tanggal 27 Februari sampai 05 Maret 2014 di SMA Negeri 1 Srandakan yang berlokasi di Jalan Pandansimo KM.1 Gerso, Trimurti, Srandakan, Bantul. SMA Negeri 1 Srandakan memiliki lahan yang cukup luas dan dilengkapi bangunan-bangunan serta fasilitas penunjang lain yang cukup memadai. SMA Negeri 1 Srandakan juga sudah memiliki fasilitas yang baik namun masih memerlukan pemanfaatan yang lebih maksimal. Usaha tersebut diperlukan untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas di beberapa bidang dalam upaya memajukan sekolah dan meningkatkan daya saing dengan sekolah-sekolah lain pada saat ini dan masa yang akan datang. Dapat diuraikan dari kondisi fisik sekolah sebagai berikut:

1. KONDISI FISIK SEKOLAH

SMA Negeri 1 Srandakan merupakan Sekolah yang jauh dari kota yang terletak di daerah pinggiran namun suasananya sejuk membuat proses belajar menyenangkan. SMA Negeri 1 Srandakan memiliki Fasilitas yang dapat dikatakan sudah sangat baik dan layak untuk mendukung proses kegiatan belajar mengajar. Adapun fasilitas dan sarana dan prasarana yang terdapat di SMA Negeri 1 Srandakan adalah :

No	Ruangan	Jumlah
1.	Laboratorium kimia	1
1.	Laboratorium biologi	1
3.	Laboratorium fisika	1
4.	Laboratorium komputer	1
5.	Perpustakaan	1
6.	UKS	1
7.	Ruang bimbingan dan konseling	1
8.	Ruang guru	1
9.	Ruang kepala sekolah	1
10.	Kantor tata usaha	1



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

11.	Ruang OSIS	1.
12.	Koperasi sekolah	1
13.	Musholla	1
14.	Kantin	3
15.	Toilet	3
16.	Ruang Kesenian	1
17.	Ruang kelas	12
18.	Lapangan olahraga	6
19.	Gudang	1

Dalam observasi sekolah untuk kegiatan PPL dapat dideskripsikan tentang kondisi sekolah sebagai berikut:

a) Jumlah Kelas

Sekolah ini memiliki 12 kelas, yang terdiri dari kelas X (4 kelas), kelas XI (3 kelas), kelas XII (3 kelas) 2 kelas tidak terpakai.

b) Ruang Kepala Sekolah

Ruang kepala sekolah terletak di sebelah ruang guru. Di dalam ruang kepala sekolah terdapat ruang tamu yang biasa digunakan untuk menemui tamu yang datang kesekolah dan terdapat lemari yang berfungsi sebagai tempat untuk menyimpan piala hasil dari prestasi peserta didik dan prestasi sekolah. Terdapat struktur organisasi guru dan bagan perkembangan peserta didik serta terdapat program kerja.

c) Ruang Guru

Ruang guru terletak di sebelah ruang Kepala Sekolah dan di samping ruang BK. Ruangan cukup luas dan representative. Di dalam ruangan terdapat meja, kursi, papan pengumuman, dispenser, almari, komputer, print, speaker, kipas angin, rak buku.

d) Ruang Tata Usaha

Ruang Tata Usaha terletak di sebelah ruang OSIS. Ukuran ruangan cukup luas sehingga sangat representatif. Di dalam ruangan ini semua staf TU memiliki beberapa meja dan kursi tersendiri untuk memudahkan dalam mengerjakan tugasnya masing-masing. Di dalam



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

ruangan ini terdapat meja, kursi, komputer, print, almari, speaker, kipas, papan-papan pengumuman, papan grafik.

e) Ruang Koperasi Siswa

Ruang koperasi peserta didik terletak di sebelah ruang laboratorium komputer. Ruang ini memiliki ukuran $3 \times 6 \text{ m}^2$. Ruangan terbagi menjadi dua bagian, bagian dalam untuk administrasi dan bagian luar untuk penjualan berupa makanan snack maupun peralatan sekolah. Di ruang ini terdapat etalase makanan, rak, papan struktur.

f) Ruang UKS

Ruang UKS terletak di sebelah ruang guru. Ruangan ini berada di belakang ruang BK. Di dalam ruang ini terdapat ruang tidur, kotak P3K, cermin, meja, kursi, timbangan, bagan struktur, almari, tandu.

g) Ruang OSIS

Ruangan ini terletak di sebelah selatan lobi. Ruangan berukuran $4 \times 6 \text{ m}^2$. Di dalam ruang ini terdapat almari pakaian, meja, kursi, komputer, almari untuk file dan peralatan, papan tulis, papan jadwal kegiatan OSIS, papan struktur organisasi OSIS, papan pengurus, kipas.

h) Ruang BK

Ruang ini terletak di sebelah ruang guru dengan ukuran $4 \times 6 \text{ m}^2$. Di dalam ruangan terdapat ruang tamu yang dilengkapi dengan meja dan kursi. Di ruangan bagian dalam terdapat 2 meja dan 2 kursi yang dipergunakan untuk guru BK.

i) Ruang Keolahragaan

Lapangan yang ada, lapangan Sepakbola kecil berukuran $25 \times 15 \text{ m}^2$ lapangan Bola basket, lapangan voli, lapangan takraw, lapangan atletik (bak pasir) dan hall beladiri.

j) Lapangan Upacara

Lapangan upacara terletak di halaman tengah sekolah seluas $40 \times 30 \text{ m}$. Lapangan ini biasa digunakan untuk upacara hari senin dan untuk senam.



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

k) Mushola

Mushola SMAN 1 Srandakan masih belum sepenuhnya selesai, akan tetapi sudah layak untuk digunakan. Ruangan seluas 15 m sudah dilengkapi karpet sajadah, mukena, sarung, almari, pembatas jamaah putra/putri dan sound system.

l) Tempat Wudhu

Tempat wudhu terletak di samping mushola ataupun tepat didepan ruang BK, kondisinya masih terbuka.

m) WC

WC peserta didik terdapat di dua tempat, di samping kelas XII dan kelas X. Masing-masing terbagi menjadi dua bagian, WC Putra dan WC Putri. Kamar Mandi/ WC Guru 2 unit seluas 27 m² Kamar Mandi/ WC Murid 6 unit 81 m² Dengan keadaan terawat dan dapat digunakan.

n) Laboratorium fisika

Laboratorium fisika terdiri dari 3 ruang yaitu ruang persiapan, ruang peralatan dan ruang praktikum, alat dan bahan yang disediakan tergolong lengkap dan memadai.

o) Laboratorium Biologi

Laboratorium Biologi terdiri dari 3 ruang yaitu ruang persiapan, ruang peralatan dan ruang praktikum, alat dan bahan yang disediakan tergolong lengkap dan memadai. Laboratorium ini masih bercampur dengan laboratorium kimia, karena laboratorium kimia baru selesai dibangun pada akhir tahun 2013.

p) Laboratorium Kimia

Laboratorium kimia terdiri dari 3 ruang yaitu ruang persiapan, ruang peralatan dan ruang praktikum. Ruang laboratorium ini termasuk gedung baru sehingga tidak ada alat dan bahan praktikum kimia yang tersedia di laboratorium Kimia tersebut.

q) Perpustakaan dan Ruang Baca

Rungan perpustakaan SMA N 1 Srandakan masih cukup sempit sehingga ruang gerak peserta didik tidak leluasa, dan Jumlah buku yang tersedia dalam perpustakaan belum terlalu banyak dan kurang memadai. didalam ruang perpustakaan ditengah ruangnya terdapat meja untuk membaca peserta didik. Ventilasi dan pencahayaan ruangan cukup baik.



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

r) Ruang Kesenian

Ruang kesenian terletak tidak terlalu jauh dengan perpustakaan. Didalamnya terdapat hasil-hasil kesenian peserta didik dan peralatan band.

s) Media Pembelajaran

Media pembelajaran yang dimiliki oleh SMA Negeri 1 Srandakan antara lain: buku-buku paket, white board, alat peraga, OHP, laptop, komputer, tape recorder, televisi, sound sistem dan DVD player, CD. Media pembelajaran ini sangat penting sebagai perantara proses belajar mengajar agar lebih efektif dan efisien.

t) Laboratorium Komputer

Laboratorium komputer seluas 144 m² dengan 30 unit komputer dan 1 buah LCD yang digunakan untuk proses KBM, namun hanya ada beberapa unit komputer yang masih bisa digunakan.

u) Kantin Sekolah

Kantin seluas 3 x 24 m² yang salah satunya menjadi rumah penjaga sekolah. Terdapat 3 kantin sekolah.

v) Gudang

Gudang terletak di belakang dekat parkir. Gudang digunakan untuk menyimpan barang-barang yang sudah tidak terpakai.

2. KONDISI NON-FISIK SEKOLAH

a) Kepala Sekolah

SMA N 1 Srandakan dipimpin oleh seorang kepala sekolah yang bernama Drs. Witarso yang diantaranya memiliki tugas lain sebagai berikut :

- ✓ Perencana dalam kegiatan belajar mengajar dan untuk menelaah prakiraan keadaan (perkembangan) sekolah serta menyusun kegiatan rencana kegiatan operasional untuk menyongsong masa depan tersebut.
- ✓ Motivator guru dan staf karyawan untuk dapat lebih baik dalam meningkatkan mutu pendidikan sekolah.
- ✓ Managing para guru serta staf karyawan untuk melakukan tugasnya masing-masing sehingga tercipta suasana kondusif



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

dalam sekolah.

- ✓ Penilai kinerja dari tim guru dan staf karyawan.
- ✓ Administrator dari tatanan organisasi dalam lembaga kerja.
- ✓ Penanggung jawab kurikulum.
- ✓ Pengawasan terhadap semua aspek dan ruang lingkup dalam Sekolah.

b) Wakil Kepala Sekolah

Wakil kepala sekolah sendiri dijabat oleh Dra. Suharmini yang dibantu oleh beberapa kepala urusan seperti :

- ✓ Kesiswaan oleh Anna Suryaningsih, S.Pd.
- ✓ Humas oleh Dra. Sri Hastuti
- ✓ Kurikulum oleh Badriah, S.Pd.
- ✓ Sarana dan prasarana oleh Is Endri Akhzan, S.Pd.

c) Potensi Guru

Jumlah guru yang tergabung dalam SMA N 1 Srandakan sendiri berjumlah 24 guru, 6 guru berstatus honorer, 18 guru berstatus PNS, 22 orang guru berpendidikan terakhir tingkat pendidikan Strata 1 (S1), dan 2 guru lainnya berpendidikan terakhir strata 2 (S2). 17 guru telah lulus sertifikasi.

d) Tenaga Administrasi

Meliputi karyawan tata usaha, termasuk didalamnya karyawan laboratorium, karyawan perpustakaan, tukang kebun, penjaga sekolah. Sedangkan keamanan (satpam) berjumlah 10 orang.

e) Potensi Siswa.

Prestasi peserta didik SMA N 1 Srandakan termasuk sudah cukup apabila dilihat dari prestasi peserta didik di dalam kelas bahkan keaktifan peserta didik dalam minat belajar yang cukup baik.

f) Ekstra Kurikuler

Ekstra Kulikuler yang Meliputi kegiatan pramuka yang dilakukan disore hari. Sedangkan kegiatan ekstra kulikuler yang lain diantaranya Rohis, menjahit, karya ilmiah remaja, dan olahraga(basket, sepak bola, voly ball, pencak silat).



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

A. PERUMUSAN PROGRAM DAN RANCANGAN KEGIATAN PPL

1) Bimbingan Mikro

Bimbingan mikro dilaksanakan di sekolah tempat mahasiswa melaksanakan PPL dengan DPL *micro teaching*. Kegiatan ini merupakan wadah bagi mahapeserta didik PPL untuk membicarakan masalah yang dihadapi selama PPL. Melalui bimbingan mikro dicari penyelesaian dari masalah yang dihadapi, khususnya masalah-masalah yang terkait dengan PPL dan pembuatan laporan PPL.

2) Persiapan Mengajar

Sebelum praktek mengajar, praktikan membuat persiapan praktek mengajar berupa pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, persiapan materi pelajaran dan model atau alat peraga sebagai media belajar untuk dapat mempermudah peserta didik dapat memahami materi yang disampaikan. Rencana petunjuk pembelajaran dibuat per kompetensi dasar dan dikonsultasikan dengan guru pembimbing.

3) Praktek Mengajar

Praktek mengajar dilakukan di kelas X MIA 1 dan X IIS 1 dan kelas XII dibawah bimbingan Ibu Dra. Mimik Yuniastuti. Praktikan mengajar sebanyak 25 kali yaitu pada:

Hari/Tanggal	Kelas X	Jam-ke
Senin, 11 Agustus 2014	X MIA 1	2-4
Rabu, 13 Agustus 2014	X IIS 1	4-6
Senin, 18 Agustus 2014	X MIA 1	2-4
Rabu, 20 Agustus 2014	X IIS 1	4-6
Senin, 25 Agustus 2014	X MIA 1	2-4
Rabu, 27 Agustus 2014	X IIS 1	4-6
Senin, 1 September 2014	X MIA 1	2-4
Rabu, 3 September 2014	X IIS 1	4-6



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

Senin, 8 September 2014	X MIA 1	2-4
Rabu, 10 September 2014	X IIS 1	4-6

Hari/Tanggal	Kelas XII	Jam-ke
Sabtu, 9 Agustus 2014	XII IPS 1	1-2
	XII IPA	3-4
Rabu, 13 Agustus 2014	XII IPS 2	1-2
Sabtu, 16 Agustus 2014	XII IPS 1	1-2
	XII IPA	3-4
Rabu, 20 Agustus 2014	XII IPS 2	1-2
Sabtu, 23 Agustus 2014	XII IPS 1	1-2
	XII IPA	3-4
Rabu, 27 Agustus 2014	XII IPS 2	1-2
Sabtu, 30 Agustus 2014	XII IPS 1	1-2
	XII IPA	3-4
Rabu, 3 September 2014	XII IPS 2	1-2
Sabtu, 6 September 2014	XII IPS 1	1-2
	XII IPA	3-4
Rabu, 10 September 2014	XII IPS 2	1-2

Satu jam pelajaran mempunyai alokasi waktu 1 x 45 menit. Dalam pelaksanaan pembelajaran di lapangan, metode yang biasa digunakan adalah metode diskusi, praktek, penugasan, dll.

Sebelum melaksanakan kegiatan praktik mengajar, maka praktikan perlu merancang apa saja yang harus dilakukan dan apa saja yang harus dilakukan saat praktik mengajar dengan matang, sehingga tujuan atau hasil dari kegiatan belajar terlaksana



dengan maksimal. Oleh karena itu rancangan – rancangan perlu dibuat jauh hari sebelum pelaksanaan praktik mengajar.

1) Rancangan materi pembelajaran

Sebelum melaksanakan praktik mengajar, materi-materi yang akan diajarkan harus dirancang sedemikian rupa agar tidak menyimpang dari silabus, serta desain pembelajaran dan juga tidak menyimpang dari rencana pembelajaran. Oleh karena itu tujuan penyampaian materi dan tujuan pembelajaran yang telah berpedoman pada silabus yang akan dicapai.

2) Rancangan media pembelajaran

Penyampaian materi akan lebih baik dengan adanya media pembelajaran. Selain itu media pembelajaran juga akan lebih membuat peserta didik menarik dalam mengikuti pembelajaran. Media yang baik adalah media yang sesuai dengan materi yang akan disampaikan serta dapat memberikan gambaran yang jelas tentang materi yang akan diajarkan. Selain itu juga dapat memberikan pengalaman langsung dan mengandung daya tarik bagi peserta didik.



BAB II

PEMBAHASAN

A. PERSIAPAN PPL

Program PPL adalah program kegiatan yang memadukan antara program kegiatan Kuliah Kerja Nyata dengan program kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan. Kedua program tersebut merupakan kegiatan yang terpadu sehingga pelaksanaan kegiatannya saling terintegrasi dan saling mendukung satu dengan yang lainnya. Tujuan yang ingin dicapai kedua program terpadu tersebut yaitu mengembangkan kompetensi mahapeserta didik sebagai calon pendidik dan atau tenaga kependidikan.

Agar kegiatan PPL yang dilaksanakan sejak tanggal 2 Juli sampai 17 September 2014 berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan maka diperlukan adanya persiapan yang matang. Persiapan PPL terwujud dalam kegiatan pembekalan. Tahap I dengan materi orientasi pelaksanaan pengajaran mikro dan pelaksanaan observasi di sekolah atau lembaga serta penyusunan program. Tahap II dengan materi pengembangan wawasan dan teknis pelaksanaan PPL.

Pembekalan tahap I tersebut adalah :

1. Pengajaran mikro

Mahasiswa yang akan mengikuti KKN-PPL diwajibkan mengikuti pengajaran mikro yang diadakan pada semester 6. Kegiatan pengajaran mikro dilakukan oleh mahasiswa secara berkelompok (\pm 10 mahasiswa tiap kelompok) dibawah bimbingan seorang dosen pembimbing lapangan (DPL). Pada pengajaran mikro mahasiswa berlatih untuk menjadi guru, sedangkan mahasiswa yang lain menjadi peserta didik. Setiap mahasiswa minimal praktek mengajar 4 kali. Selain praktek mengajar, mahasiswa juga berlatih membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

2.Observasi Lapangan



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

Observasi lapangan dilakukan oleh mahasiswa PPL pada bulan Maret 2014 ketika kegiatan mikro berlangsung. Observasi lapangan meliputi observasi kondisi sekolah dan observasi proses pembelajaran di kelas.

Observasi yang dilakukan oleh praktikan, meliputi :

a. Observasi kondisi sekolah

Observasi kondisi sekolah dilakukan dengan cara pengamatan secara langsung terhadap kondisi fisik sekolah. Dari observasi ini didapatkan data tentang kondisi fisik sekolah, potensi peserta didik, potensi guru, potensi karyawan, fasilitas KBM, perpustakaan, laboratorium, bimbingan konseling, bimbingan belajar, kegiatan ekstrakurikuler, organisasi dan fasilitas OSIS, organisasi dan fasilitas UKS, administrasi karyawan, koperasi peserta didik, tempat ibadah dan kesehatan lingkungan.

b. Observasi Pembelajaran di Kelas

Observasi kelas khusus mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dilaksanakan sebelum mahasiswa PPL UNY 2014, yaitu pada bulan Februari 2014. Kegiatan yang dilaksanakan adalah melihat guru mata pelajaran mengajar dan mengecek sarana dan prasarana, mulai dari lapangan, kondisi alat seperti bola, net dll. Serta tempat penyimpanan perangkat olahraga.

Tujuan observasi ini adalah agar mahasiswa memiliki pengetahuan dan pengalaman dari guru pembimbing dalam hal mengajar dan pengelolaan kelas. Dalam kegiatan ini yang diamati adalah berbagai aktifitas yang dilaksanakan di kelas mulai dari membuka pelajaran, interaksi dengan siswa, metode dan media yang digunakan dalam pembelajaran, penggunaan waktu sampai dengan menutup pelajaran. Aspek-aspek yang diamati adalah :

- a. Perangkat Pembelajaran
- b. Proses Pembelajaran
- c. Perilaku Siswa

Kelas yang diobservasi oleh praktikan sebanyak 1 kelas yaitu kelas XI. Guru yang mengajar adalah Ibu Dra. Mimik Yuniastuti dan selaku guru mata pelajaran Pendidikan



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Berdasarkan observasi pembelajaran di kelas dan observasi peserta didik, didapatkan data mengenai perangkat pembelajaran yang digunakan, proses pembelajaran di kelas dan karakter peserta didik.

d. Pembuatan Perangkat Pembelajaran (RPP dan Media)

Mahasiswa PPL diwajibkan untuk membuat persiapan mengajar di kelas. Yang berupa perangkat pembelajaran yang meliputi RPP, media pembelajaran, lembar presensi dan lembar penilaian serta lembar analisis nilai ulangan siswa sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lancar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Setelah membuat perangkat pembelajaran, mahasiswa diharapkan mengkonsultasikan perangkat tersebut dengan guru pembimbing lapangan sebelum digunakan untuk PPL.

Sesuai kesepakatan bersama dengan guru pembimbing mata pelajaran, praktikan diberi kesempatan untuk melakukan praktik mengajar di kelas X, XI dan XII. Sesuai dengan kurikulum yang berlaku bagi siswa kelas (X MIA 1, 2 dan X IIS 1, 2) , (XI MIA dan XI IIS 1, 2) dan (XII IPA dan XII IPS 1, 2) di SMA Negeri 1 Srandakan , maka kurikulum yang digunakan dalam proses pembelajaran adalah kurikulum 2013 untuk kelas X dan XI dan kurikulum KTSP untuk kelas XII.

e. Persiapan Pembuatan Perangkat Pembelajaran (RPP dan Media)

Mahasiswa PPL mendapat arahan dari guru pembimbing untuk menyiapkan dan membuat perangkat pembelajaran yang harus diselesaikan oleh seorang guru. Perangkat pembelajaran meliputi : RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), silabus, program semester, program tahunan, presensi, daftar nilai, daftar hasil nilai, catatan harian mengajar dan media pembelajaran penjas.



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

3. Penyusunan proposal dan perumusan proposal

Berdasarkan hasil observasi kondisi sekolah dan observasi pembelajaran di kelas, maka praktikan menyusun proposal PPL dan merumuskan program PPL. Pembekalan tahap II diadakan menjelang pelaksanaan PPL, mahapeserta didik memperoleh pembekalan yang dilaksanakan di kampus UNY. Materi yang disampaikan meliputi materi untuk pengembangan wawasan mahasiswa, teknik PPL tentang pelaksanaan pendidikan yang relevan dengan kebijakan bidang pendidikan.

B. PELAKSANAAN PPL

1. Persiapan Mengajar

a. Bimbingan Mikro

Bimbingan mikro dilaksanakan di sekolah tempat mahasiswa PPL dengan DPL *micro teaching*. Kegiatan ini merupakan wadah bagi mahasiswa PPL untuk membicarakan masalah yang dihadapi selama PPL. Melalui bimbingan mikro dicari penyelesaian dari masalah yang dihadapi, khususnya masalah-masalah yang terkait dengan PPL dan pembuatan laporan PPL.

b. Persiapan Mengajar

Sebelum praktek mengajar, praktikan membuat persiapan praktek mengajar berupa pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, persiapan materi pelajaran dan model atau alat peraga sebagai media belajar untuk dapat mempermudah peserta didik dalam memahami materi yang disampaikan. Rencana petunjuk pembelajaran dibuat per kompetensi dasar dan dikonsultasikan dengan guru pembimbing.

c. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Agar proses belajar mengajar berjalan dengan baik, mahasiswa harus melakukan konsultasi kepada guru pembimbing mengenai materi yang akan di ajarkan dan meminta arahan kepada guru pembimbing untuk melaksanakan PPL dengan baik. Guru pembimbing memberikan gambaran tentang kondisi siswa-siswa SMA Negeri 1 Srandakan dalam hal kualitas. Guru pembimbing juga memberikan solusi tentang masalah-masalah yang



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

mungkin muncul saat mengajar di kelas dan memberikan saran untuk mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut.

d. Pendekatan, Metode dan Media Pembelajaran

Pendekatan yang digunakan dalam mengajarkan materi adalah pendekatan *Scientific metode* (yaitu proses pembelajaran yang dirancang sedemikian rupa agar peserta didik secara aktif mengonstruksi konsep, hukum atau prinsip melalui tahapan mengamati (untuk mengidentifikasi atau menemukan masalah), merumuskan masalah, mengajukan atau merumuskan hipotesis, mengumpulkan data dengan berbagai teknik, menganalisis data, menarik kesimpulan, dan mengomunikasikan konsep, hukum atau prinsip yang ditemukan) penggunaan pendekatan ini juga dimaksudkan untuk memberikan pemahaman kepada peserta didik dalam mengenal, memahami berbagai materi dengan menggunakan pendekatan ilmiah, bahwa informasi bias berasal dari mana saja, kapan saja, tidak bergantung pada informasi searah dari guru. Oleh karena itu kondisi pembelajaran yang diharapkan tercipta diarahkan untuk mendorong peserta didik dalam mencari tahu dari berbagai sumber melalui observasi dan bukan hanya diberi tahu. Metode yang digunakan adalah metode ceramah, tanya jawab interaktif, diskusi, dan model pembelajaran yang digunakan seperti *group investigation*, *make-a-match*.

Metode diskusi informasi yaitu metode yang dimana seorang guru tidak hanya menjelaskan atau menyampaikan materi di depan kelas tetapi siswa di haruskan untuk ikut serta mengambil bagian yang artinya tidak hanya mendengarkan tetapi ikut aktif dengan tanya jawab untuk mengetahui pemahaman siswa. Diskusi informasi juga digunakan untuk mengembangkan ranah afektif dan psikomotorik siswa khususnya dalam bekerjasama, menyampaikan pendapat, menyimpulkan, memberi argumentasi terhadap permasalahan yang didiskusikan, sehingga siswa dapat menjadi lebih aktif, berani menyampaikan pendapatnya dan bisa menghargai pendapat dari rekan satu kelompok maupun kelompok lain.

2. Program PPL

a. Praktek Mengajar



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

Praktek mengajar dilakukan di kelas (X MIA 1, 2 dan X IIS 1, 2) , (XI MIA dan XI IIS 1, 2) dan (XII IPA dan XII IPS 1, 2) dibawah bimbingan Ibu Dra. Mimik Yuniastuti. Praktikan mengajar sebanyak 25 kali yaitu pada:

Hari/Tanggal	Kelas X	Jam-ke
Senin, 11 Agustus 2014	X MIA 1	2-4
Rabu, 13 Agustus 2014	X IIS 1	4-6
Senin, 18 Agustus 2014	X MIA 1	2-4
Rabu, 20 Agustus 2014	X IIS 1	4-6
Senin, 25 Agustus 2014	X MIA 1	2-4
Rabu, 27 Agustus 2014	X IIS 1	4-6
Senin, 1 September 2014	X MIA 1	2-4
Rabu, 3 September 2014	X IIS 1	4-6
Senin, 8 September 2014	X MIA 1	2-4
Rabu, 10 September 2014	X IIS 1	4-6

Hari/Tanggal	Kelas XII	Jam-ke
Sabtu, 9 Agustus 2014	XII IPS 1	1-2
	XII IPA	3-4
Rabu, 13 Agustus 2014	XII IPS 2	1-2
Sabtu, 16 Agustus 2014	XII IPS 1	1-2
	XII IPA	3-4
Rabu, 20 Agustus 2014	XII IPS 2	1-2



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

Sabtu, 23 Agustus 2014	XII IPS 1	1-2
	XII IPA	3-4
Rabu, 27 Agustus 2014	XII IPS 2	1-2
Sabtu, 30 Agustus 2014	XII IPS 1	1-2
	XII IPA	3-4
Rabu, 3 September 2014	XII IPS 2	1-2
Sabtu, 6 September 2014	XII IPS 1	1-2
	XII IPA	3-4
Rabu, 10 September 2014	XII IPS 2	1-2

b. Penilaian

Penilaian yang dilakukan oleh praktikan ada 2 macam dikarenakan 3 bentuk, sesuai dengan kurikulum 2013 yang telah diterapkan di SMA N 1 Srandakan, penilaian tersebut adalah penilaian pengetahuan (kognitif), penilaian sikap dan penilaian keterampilan. Penilaian peserta didik pada kurikulum 2013 meliputi penilaian observasi, penilaian diri sendiri dan penilaian antar teman, penilaian ketrampilan meliputi penilaian selama peserta didik melakukan kegiatan praktikum, sedangkan penilaian pengetahuan meliputi nilai tugas, nilai harian, nilai ulangan harian dan nilai remedial.

c. Umpan Balik Guru dan Teman Sesama Praktikan

Setelah praktikan melaksanakan praktek mengajar dan tugas harian, guru pembimbing selalu memberikan komentar, masukan dan saran baik terkait dengan penampilan di kelas, seperti penguasaan peserta didik/pengelolaan kelas, tugas-tugas yang diberikan, maupun tentang persiapan yang telah dibuat oleh praktikan agar praktikan bisa tampil dengan baik. Tidak lupa guru juga mengoreksi dan memberikan arahan terhadap Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Guru pembimbing member bimbingan kepada praktikan diluar jam sekolah dikarenakan ada suatu hal yang tidak dapat ditinggalkan. Selain dari guru pembimbing, praktikan juga mendapatkan umpan balik dari teman sesama praktikan. Dari diskusi dengan teman sesama praktikan, maka praktikan dapat mengetahui



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

karakter kelas dan peserta didiknya. Berhubung di SMA N 1 Srandakan terdapat 4 Universitas yang PPL dengan 5 PPL pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan maka diskusi ini tidak hanya dilakukan dengan teman se-Universitas.

d. Evaluasi Pembelajaran

Dalam Evaluasi yang dilakukan yaitu setiap selesai mengajar di haruskan guru pembimbing menilai praktikan mengajar di dalam kelas, sehingga guru pembimbing mengetahui kekurangan-kekurangan pada praktikan saat mengajar, Adapun yang dapat dievaluasi dari paraktikan oleh guru pembimbing yaitu seperti materi yang di sampaikan dan tugas berbentuk soal yang terkait dengan materi yang diajarkan.

C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN PPL

Selama pelaksanaan praktik mengajar baik mandiri maupun terbimbing, praktikan banyak memperoleh pengalaman yang *real* tentang kondisi di lapangan sesungguhnya dari proses belajar mengajar. Secara umum, dalam pelaksanaan praktik mengajar dapat dikatakan bahwa kegiatan belajar mengajar berjalan lancar, hanya diawal pertemuan praktikan kurang bisa menguasai kelas karena peserta didik terlalu sibuk dengan urusannya sendiri, sehingga kesulitan dalam penguasaan kelas. Setelah konsultasi dengan guru pembimbing, praktikan mendapatkan arahan tentang penguasaan kelas yang tepat sesuai dengan peserta didik. Sehingga pada pertemuan selanjutnya praktikan dapat tampil lebih baik.

Selain hal-hal yang yang telah disebutkan di atas, praktik mengajar mengalami beberapa hambatan, yaitu:

- a. Banyak peserta didik yang aktif di organisasi sehingga proses KBM tidak maksimal.
- b. Peserta didik banyak yang tidak tepat waktu masuk ke kelas.
- c. Peserta didik terkadang jalan-jalan di dalam kelas.
- d. Beberapa peserta didik dalam pengumpulan tugas sering telat.
- e. Peserta didik kurang disiplin dalam menggunakan seragam olahraga.

Untuk mengatasi hal tersebut tindakan praktikan :



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

- a. Memberikan tugas kepada peserta didik yang tidak mengikuti KBM dengan tugas yang sama dengan peserta didik yang lain sewaktu KBM di kelas.
- b. Pada pertemuan berikutnya di setiap kelas dilakukan apersepsi tentang materi pertemuan sebelumnya.
- c. Pada pertemuan selanjutnya membuat perjanjian tentang waktu masuk kelas dan hukuman bagi yang terlambat.
- d. Selalu mengingatkan peserta didik supaya tetap mengikuti pelajaran dengan baik serta memberikan penjelasan mengenai pentingnya sekolah.
- e. Peserta didik tetap mengikuti atau hadir ketika praktikum untuk mencatat kegiatan apa saja yang diberikan oleh guru.

Manfaat yang dapat diperoleh dari kegiatan PPL ini adalah praktikan dapat belajar untuk mengajar dengan baik. Diperlukan penguasaan materi dan pemilihan metode yang tepat sehingga materi yang disampaikan dapat diterima oleh peserta didik. Oleh karena itu diperlukan persiapan yang matang sebelum mengajar, baik fisik maupun mental. Kenyataan mengajar di sekolah tidak pernah di dapatkan saat *micro teaching* sehingga disinilah tempat memahami dan mengerti karakter peserta didik yang nyata. Dari kegiatan ini juga dapat mengetahui bahwa tugas guru tidak hanya mengajar tetapi ada juga tugas administratif guru.



BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Dari kegiatan PPL terpadu yang dilaksanakan selama dua setengah bulan (dari tanggal 2 Juli sampai 17 September 2014), maka dapat dibuat suatu kesimpulan sebagai berikut :

Dari pelaksanaan PPL di SMA Negeri 1 Srandakan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Kegiatan PPL merupakan wadah bagi maha peserta didik/PPL untuk mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasainya kedalam praktek keguruan atau praktek kependidikan di dalam kenyataan atau dunia pendidikan.
- b. Kegiatan PPL merupakan salah satu sarana untuk menyiapkan dan menghasilkan calon guru atau tenaga kependidikan yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan ketrampilan profesional.

B. SARAN

Selama pelaksanaan PPL, segala perencanaan yang dilakukan praktikan tidak begitu mengalami kesulitan yang berarti dalam pelaksanaannya, namun untuk kelancaran penyelenggaraan PPL pada masa-masa yang akan datang praktikan sampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah
 - a. Perlunya ketegasan dalam kedisiplinan dan ketertiban peserta didik.
 - b. Penambahan sarana dan prasarana agar dalam Kegiatan Belajar Mengajar berjalan dengan baik terutama di bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
 - c. Perlunya pembelajaran yang inovatif supaya pesera didik tidak bosan dan senang mengikuti pembelajaran, sehingga tujuan dapat tersampaikan.
 - d. Perlu ketegasan dan kedisiplinan bagi guru pembimbing terutama guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam memberikan



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

bimbingan karena dalam dua setengah bulan ini mahasiswa tidak ada pendampingan secara langsung saat praktik di sekolah.

2. Bagi PPL Periode Berikutnya

- a. PPL hendaknya melakukan observasi secara optimal, agar program-program yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan sekolah.
- b. Membina kebersamaan dan komunikasi yang baik diantara PPL ataupun dengan pihak sekolah sehingga dapat bekerja sama dengan baik dan terbina hubungan yang harmonis.
- c. Persiapan mengajar perlu ditingkatkan dan dipersiapkan dengan sungguh-sungguh agar ketika praktek mengajar dapat berjalan dengan baik.
- d. PPL harus dapat mengembangkan pembelajaran yang kreatif dan inovatif sehingga peserta didik antusias mengikuti pembelajaran.
- e. PPL harus belajar lebih keras, menimba pengalaman sebanyak-banyaknya, dan memanfaatkan kesempatan PPL sebaik-baiknya.

3. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta

- a. Perlunya koordinasi yang lebih baik dalam pelaksanaan kegiatan PPL yaitu lebih disempurnakan dan disosialisasikan dengan baik, karena tidak dipungkiri bahwa ada hal-hal yang masih belum dimengerti oleh mahasiswa/ PPL.
- b. Pembekalan dari UPPL sebaiknya dilakukan sebelum mahasiswa membuat proposal dan perumusan program PPL agar mahasiswa mendapatkan bekal yang memadai dalam perumusan program PPL dan pelaksanaannya.
- c. Perlunya koordinasi yang lebih baik antara DPL, UPPL dan dosen pembimbing PPL, sehingga mahasiswa tidak merasa kewalahan untuk dapat memenuhi kewajiban-kewajiban yang dibebankan oleh yang disebutkan di atas. Untuk itu pembagian tugas harus dikomunikasikan terlebih dahulu dengan baik agar mahasiswa dapat melaksanakan tugas-tugas PPL tersebut dengan baik pula.
- d. Peningkatan kerja sama dan komunikasi yang harmonis antara Universitas dengan pihak sekolah.



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.

DAFTAR PUSTAKA

Tim KKN – PPL UNY. 2014. *Panduan KKN-PPL 2014 Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.



**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SMA NEGERI 1 SRANDAKAN**

Alamat: Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta telp (0274) 71131111.



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY TAHUN 2014

F01

Untuk Mahasiswa

NOMOR LOKASI :
NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA N 1 SRANDAKAN
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta

No	Program/Kegiatan PPL	Jumlah Jam per Minggu												Jumlah jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Membuat RPP													
	a. Persiapan					2	3	2.30	2	2	2.30			14
	b. Pelaksanaan						2	3	3	4	6	5		23
	c. Evaluasi & tindak lanjut								1	2	1			4
2	Pembuatan Media Pembelajaran													
	a. Persiapan						3	3	4	4	4	3		21
	b. Pelaksanaan						4	4	4	6	6	6		30
	c. Evaluasi & tindak lanjut										2	2		4
3	Praktik mengajar terbimbing X MIA 1													
	a. Persiapan										2			

	b. Pelaksanaan					2.1 5	2.1 5	2.15	2.15	2.15				11.15
	c. Evaluasi & tindak lanjut													
4	Praktik mengajar terbimbing kelas X IIS 1													
	a. Persiapan									2				
	b. Pelaksanaan					2.1 5	2	2.15	2		2.15			10.30
	c. Evaluasi & tindak lanjut													
6	Praktik mengajar terbimbing XII IPA													
	a. Persiapan									2				2
	b. Pelaksanaan					1.3 0	1.3 0	1.30	1.15		1.30			7.15
	c. Evaluasi & tindak lanjut													
7	Praktik mengajar terbimbing XII IPS 1													
	a. Persiapan													
	b. Pelaksanaan					1.3 0	1.3 0	1.45	1.30	1	1.30			8.45
	c. Evaluasi & tindak lanjut													
8	Praktik mengajar terbimbing XII IPS 2													
	a. Persiapan									2				2
	b. Pelaksanaan					1.3	1.3	1.30	1.30		1.45			9.45

[illegible]

	a. Persiapan								3	2				5
	b. Pelaksanaan								6	8		10	10	34
	c. Evaluasi & tindak lanjut											8		8
JUMLAH														259.5

Mengetahui/Menyetujui,
Kepala Sekolah

Drs. Witarso
NIP : 195910051985031016

Dosen Pembimbing Lapangan

M. Hamid Anwar M. Phil
NIP : 197801022005011001

Srandakan, 17 September 2014
Mahasiswa

Muhamad Barzan
NIM : 11601241053



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA N 1 SRANDAKAN
ALAMAT : Jalan Pandansimo Km 1 Trimurti Srandakan
SEKOLAH/LEMBAGA : Bantul Yogyakarta
GURU PEMBIMBING PPL : Dra. Mimik Yuniastuti

NAMA MAHASISWA : Muhamad Barzan
NO. MAHASISWA : 11601241053
FAK/JUR/PRODI : Pend. Jasmani kesehatan & Rekreasi
DOSEN PEMBIMBING : M Hamid Anwar M.phil

No	Hari/tanggal	Kelas/Jam ke-	Materi kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Sabtu , 9 Agustus 2014	XII IPS 1 Jam ke 1-2 07.00-08.30 XII IPA Jam ke 3-4 08.30-10.15	- Perkenalan apresiasi, penyampaian materi pertahanan, penyerangan dan peraturan-peraturan dalam permainan sepakbola.	- Peserta didik dapat memahami pola pertahanan dan penyerangan dalam permainan sepakbola dan menerapkan dalam permainan sebenarnya.	-masih ada peserta didik yang terlambat masuk. - Peserta didik belum bisa fokus. - Peserta didik ada yang keluar kelas	-Penugasan soal-soal hasil dari pengamatan video pertahanan dan penyerangan serta peraturan-peraturan dalam permainan sepakbola. -Mencari peserta didik tersebut.
2	Senin, 11 Agustus 2014	X MIA 1 Jam ke 1-3 07.00-09.15	Perkenalan apresiasi dan mengamati video dasar gerak sepakbola, penyampaian materi dasar gerak sepakbola.	Peserta didik dapat memahami dasar gerak sepakbola, dribble, passing, shooting.	-Peserta didik masih belum fokus/ sebagian peserta didik mengikuti Paskibraka	Meringkas hasil pengamatan video dasar gerak sepakbola.



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

3.	Rabu, 13 Agustus 2014	XII IPS 2 Jam ke 1-2 07.00- 08.30 X IIS 1 Jam ke 4-6 09.30-11.45	- Perkenalan apresiasi dan penyampaian materi pertahanan, penyerangan dan peraturan-peraturan dalam permainan sepakbola. Perkenalan apresiasi dan mengamati video dasar gerak sepakbola, penyampaian materi dasar gerak sepakbola.	- Peserta didik dapat memahami pola pertahanan dan penyerangan dalam permainan sepakbola dan menerapkan dalam permainan sebenarnya. -Peserta didik dapat memahami dasar gerak sepakbola, dribble, passing, shooting.	-masih ada peserta didik yang terlambat masuk. -Tidak Semua membawa seragam olahraga. -Peserta didik masih belum fokus/ sebagian peserta didik mengikuti Paskibraka	-Tetap mengikuti olahraga dengan syarat ganti pakaian/kaos. Meringkas hasil pengamatan video dasar gerak sepakbola.
4.	Sabtu , 16 Agustus 2014	XII IPS 1 Jam ke 1-2 07.00-08.30 XII IPA Jam ke 3-5 08.30-10.15	-Mempraktikan Permainan sepakbola sebenarnya dengan menerapkan pertahanan dan penyerangan serta peraturan.	-Peserta didik dapat mempraktikan pola pertahanan dan penyerangan, peraturan dalam permainan sepakbola dan menerapkan	-Peserta didik ada yang keluar kelas saat selesai praktik.	Mencari peserta didik tersebut untuk mengikuti pembelajaran.



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

				dalam permainan sebenarnya.		
5.	Senin , 18 Agustus 2014	X MIA 1 Jam ke 1-3 07.00- 09.15	-Mengamati video tentang dasar gerak bola basket (Passing, dribble, Shooting) -Praktik, Diskusi, Presentasi dan penugasan kelompok membuat mading tentang bola basket.	-Peserta didik dapat memahami dan mempraktikan dasar gerak bola basket dengan baik.	-Peserta didik ada yang tidak membawa seragam olahraga -Peserta didik kurang fokus karena kecapekan sehabis mengikuti paskibraka.	-Tetap hadir dilapangan dan mencatat apa yang sudah dijelaskan oleh guru.
6	Rabu, 20 Agustus 2014	XII IPS 2 Jam ke 1-2 07.00-08.30	-Mempraktikan Permainan bola basket sebenarnya dengan menerapkan pertahanan dan penyerangan serta peraturan sebenarnya .	-Peserta didik dapat mempraktikan pola pertahanan dan penyerangan, peraturan dalam permainan bola basket dan menerapkan dalam permainan sebenarnya.	-Peserta didik ada yang keluar kelas saat selesai praktik. -Peserta didik ada yang tidak membawa seragam olahraga.	-Mencari peserta didik tersebut untuk mengikuti pembelajaran. -Tetap mengikuti pelajaran namun tidak mengikuti praktikum digantikan dengan mencatat materi yang dipraktikan.
		X IIS 1 Jam ke 4-6	-Mengamati video tentang dasar gerak bola basket (dribbling, passing,	-Peserta didik dapat memahami dan		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

		09.30-11.45	shooting) -Praktik, diskusi, presentasi dan penugasan kelompok untuk membuat madding tentang bola basket.	mempraktikan gerak dasar bola basket dengan baik dan benar.		
7	Sabtu , 23 Agustus 2014	XII IPS 1 Jamke 1-2 07.00-08.30 XII IPA Jam ke 3-4 08.30-10.15	-Mempraktikan Permainan bola basket sebenarnya dengan menerapkan pertahanan dan penyerangan serta peraturan sebenarnya .	-Peserta didik dapat mempraktikan pola pertahanan dan penyerangan, peraturan dalam permainan bola basket dan menerapkan dalam permainan sebenarnya.	-Peserta didik ada yang keluar kelas saat selesai praktik. -Peserta didik ada yang tidak membawa seragam olahraga.	-Mencari peserta didik tersebut untuk mengikuti pembelajaran. -Tetap mengikuti pelajaran namun tidak mengikuti praktikum digantikan dengan mencatat materi yang dipraktikan.
8	Senin, 25 Agustus 2014	X MIA 1 Jam ke 2-4 07.45-10.15	-Penilaian tentang keterampilan gerak dasar bola basket (dribbling, passing, dan shooting)	-Peserta didik dapat mempraktikan gerakan dribbling, shooting, dan passing serta mengembangkan skiil individu dalam	-Peserta didik kurang disiplin.	-Guru terus mengingatkan peserta didik agar tepat waktu saat berada dilapangan.



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

				permainan bola basket.		
9	Rabu, 27 Agustus 2014	XII IPS 2 Jam ke 1-2 07.00-08.30	-Mempraktikan Permainan bola basket sebenarnya dengan menerapkan pertahanan dan penyerangan serta peraturan sebenarnya .	-Peserta didik dapat mempraktikan pola pertahanan dan penyerangan, peraturan dalam permainan bola basket dan menerapkan dalam permainan sebenarnya.	-Peserta didik ada yang keluar kelas saat selesai praktik. -Peserta didik ada yang tidak membawa seragam olahraga.	-Mencari peserta didik tersebut untuk mengikuti pembelajaran. -Tetap mengikuti pelajaran namun tidak mengikuti praktikum digantikan dengan mencatat materi yang dipraktikan.
		X IIS 1 Jamke 4-6 09.30-11.45	-Penilaian tentang keterampilan gerak dasar bola basket (Dribble, passing shoot)	-Peserta didik dapat mempraktikan dribble, passing, shoot serta mengembangkan skill individu dalam permainan bola basket.	-Peserta didik kurang disiplin.	-Guru terus mengingatkan agar datang tepat waktu dilapangan.
10	Jumat, 29 Agustus 2014	XI IIS 1 Jam ke 1-3 07.00-09.15	-Peserta didik membuat ringkasan tentang permainan softball.	-Peserta didik dapat memahami permainan softball seperti	-Peserta didik ada yang tidak berangkat.	-Guru mencari peserta didik tersebut. -Guru terus



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

				(Gerak dasar Memukul, Melempar, Menangkap) Bentuk dan Ukuran lapangan softball serta peraturan-peraturannya.	-Peserta didik ada yang keluar kelas. -Peserta didik ada yang ramai sendiri. Jalan-jalan dikelas.	mengingatkan agar cepat diselesaikan tugas meringkas dan segera dipresentasikan.
11	Sabtu, 30 Agustus 2014	XII IPS 1 Jam ke 1-2 07.00-08.30 XII IPA Jam ke 3-4 08.30-10.15	-Penilaian permainan bola basket dengan menerapkan pola bertahan dan menyerang.	-Peserta didik dapat mempraktikkan pola bertahan dan menyerang serta dapat mengembangkan skill individunya.	-Peserta didik kurang tepat waktu berada dilapangan.	-Guru selalu mengingatkan agar peserta didik lebih disiplin.
12	Senin, 1 september 2014	X MIA 1 Jam ke 2-4 07.45-10.15	-Peserta didik membuat ringkasan tentang permainan softball.	-Peserta didik dapat memahami permainan softball seperti (Gerak dasar Memukul, Melempar, Menangkap) Bentuk dan Ukuran	-Peserta didik ada yang ramai sendiri. Jalan-jalan dikelas.	-Guru terus mengingatkan agar cepat diselesaikan tugas meringkas dan segera dipresentasikan.



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

				lapangan softball serta peraturan-peraturannya.		
13	Rabu, 3 September 2014	XII IPS 2 Jam ke 1-2 07.00-08.30 X IIS 1 Jam ke 4-6 09.30-11.45	-Peserta didik membuat ringkasan tentang permainan softball.	-Peserta didik dapat memahami permainan softball seperti (Gerak dasar Memukul, Melempar, Menangkap) Bentuk dan Ukuran lapangan softball serta peraturan-peraturannya.	-Peserta didik ada yang tidak berangkat. -Peserta didik ada yang keluar kelas. -Peserta didik ada yang ramai sendiri. Jalan-jalan dikelas.	-Guru mencari peserta didik tersebut. -Guru terus mengingatkan agar cepat diselesaikan tugas meringkas.
14	Jumat, 5 September 2014	X IIS 1 Jam ke 1-3 07.00-09.15	-Penilaian keterampilan permainan bola basket (Dribble, passing, Shoot, Lay Up) dalam peraturan bola basket sebenarnya.	-Peserta didik dapat mempraktikkan permainan bola basket (Dribble, passing, Shoot, lay up)	-Peserta didik kurang tepat waktu. -Peserta didik ada yang tidak membawa seragam	-Guru terus menegur siswa agar disiplin. -Tetap mengikuti penilaian dengan syarat ganti seragam olahraga



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

				peraturan sebenarnya dan mempraktikannya dalam permainan.	olahraga.	atau dengan menggunakan kaos.
15	Sabtu, 6 September 2014	XII IPS 1 Jam ke 1-2 07.00-08.30 XII IPA Jamke 3-4 08.30-10.15	-Peserta didik membuat ringkasan tentang permainan softball.	-Peserta didik dapat memahami permainan softball seperti (Gerak dasar Memukul, Melempar, Menangkap) Bentuk dan Ukuran lapangan softball serta peraturan-peraturannya.	-Peserta didik ada yang keluar kelas. -Peserta didik ada yang ramai sendiri. Jalan-jalan dikelas.	-Guru mencari peserta didik tersebut. -Guru terus mengingatkan agar cepat diselesaikan tugas meringkas.
16	Senin, 8 September 2014	X MIA 1	-Peserta didik mempraktikan dasar gerak bola voli (Passing, Servive, Smash)	-Peserta didik dapat mempraktikan dasar gerak (Passing, Servive, Smash) dengan baik.	-Peserta didik kurang disiplin.	-Guru mengingatkan agar peserta didik disiplin kedepannya.



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

17	Rabu, 10 September 2014	XII IPS 2 Jam ke 1-2 07.00-08.30	-Peserta didik mempraktikan Gerak atletik lompat jauh (berjalan diudara)	-Peserta didik dapat mempraktikan Gerak atletik lompat jauh (berjalan diudara) dengan baik.	-	-
		X IIS 1 Jam ke 4-6 09.30-11.45	-Peserta didik mempraktikan dasar gerak bola voli (passing, service, smash)	-Peserta didik dapat mempraktikan dasar gerak (passing, service, smash)	-peserta didik kurang disiplin	-Guru mengingatkan agar peserta didik disiplin kedepannya.

Mengetahui :

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

M Hamid Anwar, M.Phil
NIP. 19780102 200501 1 001

Dra. Mimik yuniastuti
NIP. 195606161983032005

Muhamad Barzan
NIM. 11601241053



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

Lembar Penilaian

Materi : **Bola Basket**

Kelas : X MIA I

No	Nama Peserta Didik	Aspek-aspek Penilaian			Nilai Akhir	Paraf Guru
		Keterampilan	Pengetahuan	Perilaku		
1	ADITYA PUTU W					
2	AFAN NUR RAHMAN	86	80	80	A-	
3	ARIF RIFKI PRADANA	82	80	80	A-	
4	AURASANI FULQAN	82	80	85	A-	
5	DHIMAS WEDHARING G	80	80	85	A-	
6	ELLY DIO DAMESTA	80	80	85	A-	
7	HANI' ROFIKO PUTRI	80	82	85	A-	
8	IKA YUNIATUN	82	84	82	A-	
9	JATI ASMAYATI	80	80	85	A-	
10	JEFFRI ANANTA	80	80	75	B+	
11	JUZANAH AMI R					
12	LUSSY DYAH HAPSARI	80	85	80	A-	
13	NURaida MAHMUDATU	82	80	82	A-	
14	RESTU ANGGI PAMUKTI	85	80	80	A-	
15	RIZKI PUTRI FEBIYANI	82	80	82	A-	
16	SITI ROKHAYAH	80	80	80	A-	
17	TRI WINDHARTI					
18	YUNITA INDAH LESTARI	82	82	83	A-	
19	YUSUF AGUNG N	82	80	83	A-	
20	ZSALMA REZA	82	80	83	A-	
21	KHOIRUL	80	80	80	A-	

Mengetahui,

Srandakan, 10 September 2014

Guru Pembimbing Bidang Studi

Guru PPL

Dra. Mimik Yuniastuti

Muhamad Barzan

NIP. 19560616 198303 2 005

NIM. 11601241053

Lembar Penilaian

Materi : Bola Basket

Kelas : X IIS I

No	Nama Peserta Didik	Aspek-aspek Penilaian			Nilai Akhir	Paraf Guru
		Keterampilan	Pengetahuan	Perilaku		
1	ADITYA ERMA SURYANI	76	80	80	B+	
2	AFIS ARIFKA RAHMAH	77	82	82	A-	
3	ANGGITA APRILIA	77	79	83	B+	
4	ANIDA KHASANAH	76	82	82	B+	
5	ANNA ASMARA	79	82	83	A-	
6	ANNISA FAUZIA	78	80	83	B+	
7	AYUSYALITA RISNA D	75	82	83	A-	
8	BAGAS PURNAMA	79	80	80	B+	
9	BAYU KRISHNA W	78	82	80	B+	
10	BINTANG AGUNG P	80	80	83	A-	
11	DANUNG SOFAWI U	80	82	82	A-	
12	DICKY AGIT PRASETYO	80	80	85	A-	
13	EDWIN ERIANTA	80	83	80	A-	
14	ELIN TANAMA	78	79	83	B+	
15	FERRYDIANA CANDRA P	79	82	80	B+	
16	HESTI KURNIA PUTRI	78	79	82	B+	
17	KRESNA AGIL SAPUTRA	79	82	80	A-	
18	KUAT SELFianto	80	82	82	A-	
19	NINDA FEBRIYANTI	78	80	80	B+	
20	NUR YULIANTI	79	82	83	A-	
21	REFANGGA YOGA P	80	83	80	A-	
22	RESID FERRYAN K	80	79	82	B+	
23	RESTU GUSNAWAN	80	79	83	B+	
24	RINDITYA PURNAMA S	80	79	84	A-	
25	SALSALATUN R	78	80	84	B+	
26	SRI RAHAYU	78	80	84	B+	

Mengetahui,

Guru Pembimbing Bidang Studi

Srandakan, 10 September 2014

Guru PPL

Dra. Mimik Yuniastuti

NIP. 19560616 198303 2 005

Muhamad Barzan

NIM. 11601241053

Lembar Penilaian

Materi : **Bola Basket**

Kelas : XII IPA

No	Nama Peserta Didik	Aspek-aspek Penilaian			Nilai Akhir	Paraf Guru
		Keterampilan	Pengetahuan	Perilaku		
1	BIBIT MUHAMMAD B	80	83	84	A-	
2	FEBIKA DAY FITRI	80	83	84	A-	
3	HOLFIA ANINGRUM	80	83	82	A-	
4	INDAH SULISTYAWATI	78	80	80	B-	
5	MUARA INTAN PERTIWI	78	80	82	A-	
6	NADYA ULHAQ	78	85	80	B+	
7	PRASTOWO TUNGGUL S	80	80	83	A-	
8	REKI KURNIAWAN	80	82	80	B+	
9	SIGIT EFENDI	85	83	83	A-	
10	SITI ROHIMA	78	82	84	B+	
11	BRIAN INDRA WIJAYA	80	82	83	A-	
12	FERNANDO FRENGKI B	85	80	85	A-	
13	IG. KURNIA DATU	80	80	75	B+	
14	SIAM FITRIANA	78	83	83	B+	
15	TRIO RAHMAWAN	80	80	85	A-	
16	ANING PUSPITASARI	80	84	82	A-	
17	ANITA NINDYAS S	80	82	85	A-	
18	ARIF NOOR HIDAYAT	80	83	80	A-	
19	CAHYO AN NAAFI	70	75	75	B	
20	GALIH PRABOWO	85	83	82	A-	
21	HUDI SYAH PUTRA	80	84	83	B+	
22	TRIANDIKA WIRATAMA	80	82	83	A-	
23	AGUSTINA RAHAYU	79	83	84	A-	
24	KHOIRUNNISWAH	78	80	84	B+	
25	MARTINA CYNDY	80	83	82	A-	
26	NOFITA RISTİYANI	78	84	84	A-	
27	PUTRI INTAN LARASATI	80	83	83	A-	
28	REZA HUTAMA PUTRA	80	85	80	A-	
29	RIZA FAIDAH	80	80	85	A-	
30	YOGA BUDI A	80	80	79	B+	
31	SEPTI WAHANA P	80	85	80	A-	

Mengetahui,
Guru Pembimbing Bidang Studi

Dra. Mimik Yuniastuti
NIP. 19560616 198303 2 005

Srandakan, 10 September 2014
Guru PPL

Muhamad Barzan
NIM. 11601241053

Lembar Penilaian

Materi : **Bola Basket**

Kelas : XII IPS I

No	Nama Peserta Didik	Aspek-aspek Penilaian			Nilai Akhir	Paraf Guru
		Keterampilan	Pengetahuan	Perilaku		
1	FITA FAUZIATUL K	78	80	84	B+	
2	KUSUMANINGTIYAS W	78	82	82	B+	
3	RURRI FATCHUROH	78	84	82	A-	
4	TRI SUPRIHATIN	78	80	82	B+	
5	VIVI NURMALA DEWI	78	82	83	A-	
6	ADIN YULI NUGROHO	78	79	80	B+	
7	BIDAYAH KAROHMAH	80	80	85	A-	
8	DWI SUSANTI	78	80	84	B+	
9	ERIN MURSANTI	78	80	80	B+	
10	ERNA TRI WAHYUNI	80	80	82	A-	
11	FITRI MARYUNI	78	80	84	B+	
12	ICHSAN RACHMANTO	80	85	82	A-	
13	OSHINVA NACONA F M	78	80	80	B+	
14	PARYUNI JAYANTI	78	84	85	A-	
15	YUNUS YUNANTO	80	80	84	A-	
16	YUYUN WINARNI	80	82	82	A-	
17	ALFIAN WAHYU SETIAJI	78	82	80	A-	
18	APRILIA CHOIRUNNISA	78	80	80	B+	
19	DENI KURNIANTO	80	85	80	A-	
20	DIAN WULANDARI	78	80	80	B+	

Mengetahui,

Srandakan, 10 September 2014

Guru Pembimbing Bidang Studi

Guru PPL

Dra. Mimik Yuniastuti
NIP. 19560616 198303 2 005

Muhamad Barzan
NIM. 11601241053

Lembar Penilaian

Materi : **Bola Basket**

Kelas : XII IPS 2

No	Nama Peserta Didik	Aspek-aspek Penilaian			Nilai Akhir	Paraf Guru
		Keterampilan	Pengetahuan	Perilaku		
1	INDAH SURYANI	78	80	83	B+	
2	KISMIATI ARINDA	78	80	80	B+	
3	LANGGENG PRABOWO	80	85	82	A-	
4	MAULIDIA CANDRA A	80	82	82	A-	
5	TRI UTAMI	78	83	82	A-	
6	ADI WIBAWA PUTRA	85	82	80	A-	
7	ANANG WIDARTO	80	80	83	A-	
8	ARIFIN PUTRAJAYA	80	82	83	A-	
9	FEBBI ANDIKA RINALDI	80	82	82	A-	
10	INDRIANTO	80	80	82	B+	
11	MIFTACHURROHMAH	78	80	80	B+	
12	RATNA DWI UTAMI P	78	78	82	B+	
13	TUTRIANI	78	78	80	B+	
14	WULAN D PURYANDARI	80	83	80	A-	
15	YAYANG ISDANIZAR	78	80	82	B+	
16	MUHAMMAD KHANAFI	80	82	83	A-	
17	ANGGIT YOJANA G	80	885	A	A-	
18	TIBYAN MUTHOHARI	80	83	82	A-	

Mengetahui,

Guru Pembimbing Bidang Studi

Dra. Mimik Yuniastuti

NIP. 19560616 198303 2 005

Srandakan, 10 September 2014

Guru PPL

Muhamad Barzan

NIM. 11601241053



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2014

F03
Untuk Mahasiswa

NOMOR SEKOLAH :
NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 SRANDAKAN
ALAMAT SEKOLAH : Jl Pandansimo km 1 Gerso Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta

No	Nama kegiatan	Hasil kuantitatif/ kualitatif	Serapan dana (dalam rupiah)				
			Sekolah	Mahasiswa	Pemuda kabupaten	Sponsor	Jumlah
1.	Pembuatan media pembelajaran	18 Banner 7 Plaster Lakban hitam 4 Plaster Lakban Putih Paku Cutter Besar + Isi 36 Kayu reng		Rp.120.000.00 Rp.84.000,00 Rp.24.000.00 Rp.6.000.00 Rp.10.000.00 Rp.144.000.00			Rp.388.000.00
2.	Print RPP, Silabus dan laporan	500 Lembar		Rp.100.000,00			Rp. 100.000,00
3.	Pembuatan RPP dan silabus	RPP 10		Rp. 150.000,00			Rp.150.000,00
5.	Pembuatan Laporan PPL	Membuat Laporan PPL		Rp. 100.000,00			Rp. 100.000,00



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2014

F03
Untuk Mahasiswa

JUMLAH	Rp. 738.000,00
NB: Khusus biaya untuk pembuatan media pembelajaran dibagi dua mahasiswa (Per @ Rp.194.000.00) Jadi total biaya yang dikeluarkan \Rightarrow Rp. 738.000,00 – Rp. 194.000,00 =	
	Rp. 544.000,00

Mengetahui/ Menyetujui

Guru Pembimbing,

Dra. Mimik Yuniastuti
NIP. 195606161983032005

Dosen Pembimbing Lapangan,

Muh. Hamid Anwar, M. Phil.
NIP. 19780102 200501 1 001

Mahasiswa PPL,

Muhamad Barzan
NIM : 11601241053

Dokumentasi Mengajar Bola Basket Di Lapangan Basket SMA N 1 SRANDAKAN:











Dokumentasi Media pembelajaran Penjas 100x50cm (18 Buah):





Dokumentasi saat pemasangan media pembelajaran di Hall bela diri SMA N 1 SRANDAKAN:





Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan

SILABUS SMA/MA :

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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 variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik.	Sepakbola	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi variasi dan kombinasi teknik teknik permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, , dan menembak bola ke gawang) dan membuat catatan hasil pengamatan, atau Bermain sepak bola dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang kekuatan dan kelemahan variasi dan kombinasi (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. Menanya <ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian saling bertanya tentang teknik dasar sepak bola, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) dengan menendang pada bagian bawah/dasar bola “bagaimana pergerakan bola?”, apa yang akan terjadi bila menendang pada titik tengah bola, apakah kekuatan yang diberikan kepada bola untuk sampai pada titik sasaran yang akan di tuju. Secara bergantian saling bertanya tentang manfaat 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak	5 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Bola sepak Lapangan sepakbola Tiang gawang Tiang pancang Peluit TV Video Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.</p> <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengumpan bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri di tempat dan sambil bergerak secara indual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain • Mengontrol bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara indual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Mengontrol bola dengan berbagai bagian tubuh • Menggiring bola dengan berbagai variasi menggungkan satu kaki secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Menggiring bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Menembak bola dengan berbagai variasi dari berbagai sudut gawang • Mengkombinasikan gerakan mengontrol dengan gerakan menendang menggunakan kaki kanan dan kiri • Mendiskusikan setiap teknik dasar keterampilan gerak sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membandingkan hasil pengamatan pertandingan sepak bola (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) hingga menemukan pola yang paling sesuai untuk diterapkan di dalam permainan. Menemukan variasi pola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain., merubah posisi/bagian kaki yang berkenaan dengan bola. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	Bolavoli	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli dari 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bola voli

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>berbagai sumber media cetak atau elektronik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash). • Peserta didik bermain bola voli dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang teknik variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (passing bawah, passing atas, servis, dan smash), manakah yang lebih hasilnya, bagaimana pergerakan bola bila merubah titik perkenaan bola dengan tangan, bagaimana pergerakan bola bila merubah posisi togok dalam melakukan gerakan (passing bawah, passing atas, servis, dan smash)? • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola voli • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola voli <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bawah dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama 	<p>keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan bolavoli • Net/jaring • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	Bolabasket	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat laporannya. Peserta didik mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). Peserta didik bermain bola basket dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bola basket Lapangan bola basket Ring/basket Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bola ke ring basket) yang dilakukan oleh temannya selama bermain.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan dalam kegiatan praktik tentang teknik dasar bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) manakah yang lebih hasilnya? • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola basket <p>Eksplorasi</p> <p>Variasi dan kombinasi bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memantulkan bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi di tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melemparkan bola dengan berbagai variasi menggunakan satu tangan dan dua tangan ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan sambil bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Menembakan bola ke jaring dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan dalam posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya 	<p>konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>diri dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan lay up dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melemparkan dan menangkap bola menggunakan satu atau dua tangan dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, disiplin dan toleransi. • Mendiskusikan setiap teknik dasar keterampilan gerak bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan bola basket (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang telah dipelajari serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

SILABUS SMA/MA :

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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.					
3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. 4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.	Softball	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan Softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunkan tongkat pemukul) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan Peserta didik mengamati pertandingan Softball secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunkan tongkat pemukul), atau Peserta didik bermain softball dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut atau mengamati keterampilan teman (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunkan tongkat pemukul) dan membuat catatan hasil pengamatan Menanya <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang variasi teknik dasar permainan softball, misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang bola dirobah, apakah ketepatan lemparan diperengaruhi oleh perubahan cara memegang bola, apakah jenis lemparan mempengaruhi ketepatan lemparan, apakah terdapat perbedaan dalam (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola 	Unjuk kerja: Untuk mengukur Keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak	2 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Glove Bola softball Stik Lapangan softball Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan sortball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan softball (langsung atau TV/video) dengan penampilan gerak permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan softball dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan <ul style="list-style-type: none">Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan			
	Bulutangkis	Mengamati <ul style="list-style-type: none">Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporanPeserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah)..Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan Menanya <ul style="list-style-type: none">Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah), misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang raket dirobah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara memegang bola dan raket, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat perbedaan dalam bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan	Unjuk kerja: Untuk mengukur Keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak		<ul style="list-style-type: none">RaketShuttlecockLapangan bulutangkisNet/jarring bulutangkisPeluitSumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

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

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		Mengkomunikasikan <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan farisai dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan 			
	Tenis Meja	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan. Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh). Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) yang diperagakan oleh guru atau salah satu perserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan Menanya <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan geak</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bet/pemukul Bola ping-pong Meja ping-pong Net/jarring tenis meja Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang bet dirobah, apakah ketepatan pukulan dipengaruhi oleh perubahan cara bet, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat perbedaan dalam Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan Tenis Meja terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan Tenis Meja • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan Tenis Meja <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand secara menyilang ke arah kanan dan kiri bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand ke sasaran (target) yang dilakukan 	<p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand arah bola menyilang meja yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand bergerak ke kanan dan ke kiri arah bola menyilang/lurus yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau dalam kelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan Tennis Meja (memegang raket, 			

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

Nama Sekolah : SMA/MA

Kelas/Semester : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Atletik (Lompat jauh)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan Peserta didik mengamati perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat), atau Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya menggantung di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah jauhnya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>2 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lintasan/track atletik Bak lompat jauh Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menggunakan pendekatan yang berbeda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat jauh terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam olahraga cabang atletik lompat jauh • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan olahraga cabang atletik lompat jauh <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan/ancang-ancang lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tumpuan lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan saat melayang di udara lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga atletik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	Atletik (Lompat)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan 	Unjuk kerja:		<ul style="list-style-type: none"> Lintasan/track atletik

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	Tinggi)	<p>kombinasi teknik perlombaan lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati perlombaan lompat tinggi gaya straddle secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan), atau • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah tingginya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat tinggi terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat tinggi • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan lompat tinggi gaya straddle. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan 	<p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bak lompat tinggi • Tiang mistar • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>awalan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tumpuan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan sikap tubuh di atas mistar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan dan tumpuan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan dan sikap tubuh di atas mistar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistardan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menjelaskan variasi dan kombinasi lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga atletik lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> dengan 			

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

SILABUS SMA/MA :

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKAS I WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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.					
3.4 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. 4.4 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri dengan koordinasi gerak yang baik.	Beladiri (Pencak Silat)	Mengamati: <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten Menanya: <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak	4 X 3JP	<ul style="list-style-type: none"> Ruangan atau halaman sekolah Arena pencak silat Goong Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain</p> <p>Mangasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat memilih/memutuskan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan sesuai dengan kepentingannya. • Peserta didik dapat membandingkan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan. <p>Mangkomunikasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pertandingan pencak silat dengan menerapkan tekni yang telah didapainya menggunakan peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

SILABUS SMA/MA :

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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.					
3.5 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. 4.5 mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai dengan koordinasi gerak yang baik.	Senam Ketangkasan	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang gerakan senam ketangkasan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. Peserta didik mengamati berbagai gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten Menanya <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes: Prinsip dan konsep	4 X 3JP	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Matras senam Kuda-kuda lompat Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan rangkaian gerakan lompat kangkang berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. • Peserta didik memperagakan gerakan lompat jongkok berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. <p>Mangasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membandingkan faktor kesulitan antarai gerakan lompat kangkang dengan lompat jongkok pada senam ketangkasn. <p>Mangkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan gerakan kangkang dan lompat jongkok dengan melewati kuda-kuda lompat atau punggung teman yang membungkuk sesuai denga ten yang telah dipelajarinya dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. 	keterampilan gerak		

SILABUS SMA/MA :

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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.					
3.6 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. 4.6 mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak ritmik dengan koordinasi gerak yang baik.	Aktivitas Senam Ritmik	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan melalui Video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten Menanya <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan berbagai variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan i dengan benar dan membuat kesimpulannya. 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes: Prinsip dan konsep	4 x 3JP	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Tipe recorder Kaset senam ritmik Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan variasi dan kombinasi rangkaian gerakan ritmik dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor:</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperagakan variasi dan kombinasi gerakan langkah kaki pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika. Memperagakan variasi dan kombinasi gerakan ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika. Memperagakan variasi dan kombinasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika <p>Mangasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Memilih rangkain gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik sesuai dengan kemampuan. <p>Mangkomunikasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan senam ritmik tanpa menggunakan alat dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika sesuai dengan teknik yang telah dipelajari. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 	keterampilan gerak		

SILABUS SMA/MA :

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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.					
3.7 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani. 4.7 mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.	Aktivitas Kebugaran	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. Peserta didik mengamati gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. Menanya <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincuhan, daya tahan dan kekuatan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan kelentukan, 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Palang tunggal Matras senam Formulir tes Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan latihan kelentukan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan keseimbangan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kecepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kelincahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan daya tahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperagakan latihan kekuatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Memilih bentuk latihan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan yang cocok sesuai dengan kemampuannya. <p>Menkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes kebugaran jasmani lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 m dan 1.200 m pa dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya. Melakukan perlombaan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit sesuai tekniknya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas. 			

SILABUS SMA/MA :

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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.					
3.8 Menganalisis keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air. * 4.8 mempraktikkan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda dengan koordinasi yang baik, dan teknik penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan peralatan yang ada (tali, pelampung, galah, skoci dan lain sebagainya).*	Aktivitas Renang Gaya Dada	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar renang gaya dada melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. Peserta didik mengamati gerakan kaki, ayuan lengan, cara pengambilan nafas renang gaya dada yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. Menanya <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan teknik dasar renang gaya dada selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. Menjelaskan keterampilan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Kolam renang Pelampung renang Kaca mata renang Alat-alat penyelamatan di air Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>berkelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperagakan teknik gerakan kaki renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. Memperagakan teknik gerakan lengan renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. Memperagakan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada secara individu atau berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. <p>Asosisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Memilih cara bernapas yang baik dan praktis dalam 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>melakukan gerakan renang gaya dada.</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan renang gaya dada menempuh jarak (50 m atau 100 m) dengan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. Memperagakan keterampilan penyelamatan kecekaan di air dengan menerapkan teknik penyelamatan yang dipelaara secara berpasangan atau berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas 			

SILABUS SMA/MA :

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	Makanan dan Minuman sehat	Mengamati • Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari media cetak dan atau elektronik.	Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Laktop • LCD • Alat praga • Poster
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang					
3.9 Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
4.9 Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan. • Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat pertumbuhan dan perkembangan tubuh <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari • Mendiskusikan dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan. • Mendiskusikan zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. • Mengidentifikasi fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara jenis makanan, gizi, kesehatan dan pertumbuhan dan perkembangan tubuh. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memaparkan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh. 	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Konsep makanan dan minuman sehat</p>		Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,

SILABUS SMA/MA :

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.					
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.10 Menganalisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p> <p>4.10 Menyajikan hasil analisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p>	Pencegahan penyakit melalui aktivitas fisik	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang tentang pengaruh aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan dari media cetak dan atau elektronik serta membual laporannya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik saling bertanya tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan, dan kaitannya dengan pengurangan biaya kesehatan. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan. Mengidentifikasi berbagai jenis penyakit yang disebabkan oleh kurang gerak. Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan antara dampak aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan. Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang hubungan antara dampak aktivitas fisik, kesehatan dan pengurangan biaya perawatan kesehatan secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 	<p>Observas: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Konsep makanan dan minuman sehat</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Laptop LCD Alat pra Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,

SILABUS SMA/MA :

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.					
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.11 Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas</p> <p>4.11 Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas</p>	Narkoba dan Psikotropika	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberikan tugas untuk mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis narkoba dan psikotropika dari media cetak dan atau elektronik serta membual laporannya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik saling bertanya tentang dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi bahaya, jenis-jenis dan penggolongan Narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja secara individu. Mengidentifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan Narkoba yang populer di Indoensia secara individu. Mengidentifikasi ciri-ciri orang yang ketergantungan pada Narkoba secara individu. Mengidentifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara individu. Mendiskusikan bahan-bahan/ informasi tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba dan psikotropika secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, 	<p>Observas: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Konsep makanan dan minuman sehat</p>	1 X 3 Jp	<ul style="list-style-type: none"> Laptop LCD Alat praga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 			

SILABUS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN BUDAYA DAN KARAKTER BANGSA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Satuan Pendidikan : SMA / MA

Kelas/Semester : XII/1

Nama Guru :

NIP/NIK :

Sekolah :

KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN (KTSP)

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XII / 1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai didalamnya.

yang terkandung

[illegible]

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
				ke-jujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.						
	<ul style="list-style-type: none"> ⑧ Disiplin ⑧ Kerja keras ⑧ Kreatif ⑧ Rasa ingin tahu ⑧ Cinta Tanah air ⑧ Menghargai prestasi ⑧ Bersahabat ⑧ Cinta damai ⑧ Gemar membaca ⑧ Tanggung jawab 	<ul style="list-style-type: none"> ⑧ Percaya diri ⑧ Berorientasi tugas dan hasil ⑧ Berani mengambil resiko ⑧ Berorientasi ke masa depan 	Bolavoli	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan • Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan koordinasi yang baik. • Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuh-kan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan bendungan secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan. • Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes passing bawah • Tes passing atas • Tes servis • Tes smash • Bermain bolavoli 	8 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Bolavoli • Lapangan bolavoli • Net/jarring bolavoli • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
	⑧ Disiplin	⑧ Percaya diri	Bolabasket	• Melakukan	• Latihan variasi dan	Tes	• Tes	• Tes me-lempar dan	8 X 40	• Bolabasket

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	<ul style="list-style-type: none"> ③ Kerja keras ③ Kreatif ③ Rasa ingin tahu ③ Cinta Tanah air ③ Menghargai prestasi ③ Bersahabat ③ Cinta damai ③ Gemar membaca ③ Tanggung jawab 	<ul style="list-style-type: none"> ③ Berorientasi tugas dan hasil ③ Berani mengambil resiko ③ Berorientasi ke masa depan 		<ul style="list-style-type: none"> • variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring, menembak dan rebound bola berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik. • Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri. 	<ul style="list-style-type: none"> • kombinasi teknik dasar permainan bolabasket melempar, menangkap, menggiring, menembak dan rebound bola berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan. • Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	Tes	<ul style="list-style-type: none"> • keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • menangkap bola • Tes meng-giring bola • Tes me-nembak • Bermain bolabasket 	menit	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan bolabasket • Ring bolabasket • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
1.2 Mempraktikkan keterampilan bermain <i>salah satu</i> permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang	<ul style="list-style-type: none"> ③ Disiplin ③ Kerja keras ③ Kreatif ③ Rasa ingin tahu ③ Cinta Tanah 	<ul style="list-style-type: none"> ③ Percaya diri ③ Berorientasi tugas dan hasil ③ Berani mengambil resiko 	Bulutangkis	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, 	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis memukul forehand, memukul backhand, servis dan smash (berpasangan 	Tes	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes penge- 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes pukulan forehand dan backhand • Tes servis 	6 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Raket • Shuttlecock • Lapangan bulutangkis • Net/jarring bulutangkis

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri **).	air ⑧ Menghargai prestasi ⑧ Bersahabat ⑧ Cinta damai ⑧ Gemar membaca ⑧ Tanggung jawab	⑧ Berorientasi ke masa depan		memukul backhand, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik. • Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. • Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.	dan berkelompok) dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan. • Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.	Tes	tahuan • Pengamatan/ observasi	• Bermain bulutangkis		• Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
	⑧ Disiplin ⑧ Kerja keras ⑧ Kreatif ⑧ Rasa ingin tahu ⑧ Cinta Tanah air ⑧ Menghargai prestasi ⑧ Bersahabat	⑧ Percaya diri ⑧ Berorientasi tugas dan hasil ⑧ Berani mengambil resiko ⑧ Berorientasi ke masa depan	Softball	• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball berkelompok dalam bentuk pola penyerangan	• Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan.	Tes	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan	• Tes me-lempar dan menangkap bola • Tes me-mukul bola • Bermain softball	6 X 40 menit	• Glove • Bola softball • Stik • Lapangan softball • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir,</i>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	<ul style="list-style-type: none"> ③ Cinta damai ③ Gemar membaca ③ Tanggung jawab 			<ul style="list-style-type: none"> dan pola pertahanan dengan koordinasi yang baik. • Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. • Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan mem-bina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	Tes	<ul style="list-style-type: none"> • Pengamatan/ observasi 			<i>M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
	<ul style="list-style-type: none"> ③ Disiplin ③ Kerja keras ③ Kreatif ③ Rasa ingin tahu ③ Cinta Tanah air ③ Menghargai prestasi ③ Bersahabat ③ Cinta damai ③ Gemar membaca ③ Tanggung jawab 	<ul style="list-style-type: none"> ③ Percaya diri ③ Berorientasi tugas dan hasil ③ Berani mengambil resiko ③ Berorientasi ke masa depan 	Tenis meja	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dalam bentuk pola pertahanan dan pola penyerangan. • Bermain tenis 	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dalam bentuk pola pertahanan dan pola penyerangan. • Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes pukulan forehand dan backhand • Tes servis • Bermain tenis meja 	6 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Bet/pemukul • Bola ping-pong • Meja ping-pong • Net/jarring tenis meja • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
				<p>baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perlombaan lari gawang 110 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, se-mangat, dan percaya diri. 						
	<ul style="list-style-type: none"> ③ Disiplin ③ Kerja keras ③ Kreatif ③ Rasa ingin tahu ③ Cinta Tanah air ③ Menghargai prestasi ③ Bersahabat ③ Cinta damai ③ Gemar membaca ③ Tanggung jawab 	<ul style="list-style-type: none"> ③ Percaya diri ③ Berorientasi tugas dan hasil ③ Berani mengambil resiko ③ Berorientasi ke masa depan 	Atletik (Lompat jangkit)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jangkit (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. • Perlombaan lompat jangkit dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai 	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jangkit (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). • Perlombaan lompat jangkit dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tes keterampilan • Tes sikap • Tes pengetahuan • Pengamatan/ observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan awalan • Tumpuan • Melayang di udara • Mendarat • Tes lompat jangkit 	4 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Lintasan lompat jangkit • Bak lompat jangkit • Kapur • Bendera • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XII / 1

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan perencanaan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan nilai yang terkandung didalamnya.

kebugaran jasmani dan nilai-

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
2.1 Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.	● Disiplin ● Kerja keras ● Kreatif ● Rasa ingin tahu ● Cinta Tanah air ● Menghargai prestasi	● Percaya diri ● Berorientasi tugas dan hasil ● Berani mengambil resiko ● Berorientasi ke masa depan	Aktivitas pengembangan	● Melakukan identifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan dengan koordinasi yang baik.	● Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan.	Tes	● Tes keterampilan ● Tes sikap ● Tes pengetahuan/ observasi	● Tes lari cepat 60 m ● Tes angkat tubuh ● Tes baring duduk ● Tes loncat tegak ● Tes lari 1.000 m/pi ● Tes lari 1.200 m/pa	4 X 40 menit	● Lapangan ● Palang tunggal ● Matras senam ● Formulir tes ● Peluit ● Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
2.2. Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	● Bersahabat ● Cinta damai ● Gemar membaca ● Tanggung jawab			● Melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana dengan koordinasi yang baik.	● Latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana.					
				● melakukan perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan	● Perlombaan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit					

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
				kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana menggunakan sirkuit dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri						

Mengetahui,
Kepala SMA

(.....)
NIP/NIK :

.....20...
Guru mapel PJOK

(.....)
NIP/NIK :

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XII / 1

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

terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
3.1. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.	③ Disiplin ③ Kerja keras ③ Kreatif ③ Rasa ingin tahu ③ Cinta Tanah air ③ Menghargai prestasi ③ Bersahabat ③ Cinta damai	③ Percaya diri ③ Berorientasi tugas dan hasil ③ Berani mengambil resiko ③ Berorientasi ke masa depan	Aktivitas Uji diri/Senam	• Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda) dengan koordinasi yang baik.	• Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, guling lenting dan meroda) • Latihan rangkaian latihan teknik dasar senam lantai (loncat harimau, salto depan dan salto belakang).	Tes Tes Tes	• Tes keterampilan • Tes sikap • Tes penge- tahuan • Pengama- tan/ observasi	• Tes rang-kaian senam ke-tangkalan • Tes rangkaian senam lantai	4 X 40 menit	• Lapangan • Matras senam • Peluit • Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
3.2. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.	③ Gemar membaca ③ Tanggung jawab			• Melakukan rangkaian latihan teknik dasar senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan perlombaan senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang) dengan	• Perlombaan senam ketangkasan (loncat harimau, salto depan dan salto belakang)					

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
				koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai percaya diri, kerjasama, tanggung-jawab dan menghargai teman						

Mengetahui,
Kepala SMA

(.....)
NIP/NIK :

.....20...
Guru mapel PJOK

(.....)
NIP/NIK :

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XII / 1

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama berbentuk aktivitas aerobik secara beregu dengan yang terkandung didalamnya.

diiringi musik dan nilai-nilai

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
4.1. Mempraktikkan keterampilan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika.	<ul style="list-style-type: none"> Disiplin Kerja keras Kreatif Rasa ingin tahu Cinta Tanah air Menghargai prestasi 	<ul style="list-style-type: none"> Percaya diri Berorientasi tugas dan hasil Berani mengambil resiko Berorientasi ke masa depan 	Aktivitas ritmik	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok). 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan gerak berirama senam aerobik. Latihan penyesuaian antara gerak dan irama dengan iringan musik. 	Tes	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi 	<ul style="list-style-type: none"> Tes senam aerobik 	4 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Tipe recorder Kaset senam aerobik Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
4.2. Mempraktikkan keterampilan menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika.	<ul style="list-style-type: none"> Bersahabat Cinta damai Gemar membaca Tanggung jawab 			<ul style="list-style-type: none"> Menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok) Melakukan perlombaan senam aerobik untuk menumbuhkan nilai-nilai kerjasama, 	<ul style="list-style-type: none"> Perlombaan senam aerobik (perorangan dan berkelompok). 	Tes				

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
				kediplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika (perorangan dan berkelompok).						

Mengetahui,
Kepala SMA

(.....)
NIP/NIK :

.....20...
Guru mapel PJOK

(.....)
NIP/NIK :

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XII / 1

Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan berbagai gaya renang lanjutan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*).

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
5.1. Mempraktikkan keterampilan renang gaya punggung serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian.	<ul style="list-style-type: none"> Disiplin Kerja keras Kreatif Rasa ingin tahu Cinta Tanah air 	<ul style="list-style-type: none"> Percaya diri Berorientasi tugas dan hasil Berani mengambil resiko Berorientasi ke masa depan 	Aktivitas Renang/ Akuatik	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya punggung dengan koordinasi yang baik. Melakukan perlombaan renang gaya punggung (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan gerakan kaki renang gaya punggung. Latihan gerakan lengan renang gaya punggung. Latihan gerakan pernapasan renang gaya punggung. Perlombaan renang gaya punggung (menempuh jarak 50 meter). 	<ul style="list-style-type: none"> Tes Tes Tes Tes 	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi 	<ul style="list-style-type: none"> Tes renang gaya punggung (jarak 50 meter) 	8 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> Kolam renang Pelampung renang Kaca mata renang Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XII, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
5.2. Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang lanjutan lainnya serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian.	<ul style="list-style-type: none"> Menghargai prestasi Bersahabat Cinta damai Gemar membaca Tanggung jawab 									

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
				dan kerja keras.						

Mengetahui,
Kepala SMA

(.....)
NIP/NIK :

.....20...
Guru mapel PJOK

(.....)
NIP/NIK :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMAN 1 SRANDAKAN
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Teknik Dasar Sepak Bola
Pertemuan ke	:1
Waktu	: 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti :

1. Menghayatidanmengamalkanajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayatidanmengamalkanperilakujujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotongroyong, kerjasama, toleran, damai), santun, reponsifdan pro-aktifdanmenunjukkansikapsebagaiagiandarisolusiatasberbagai permasalahandalam berinteraksisecaraefektifdenganlingkungan social danalamsertadalammenempatkandirisebagaiacermanbangsadalampergaulandunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisispengetahuanfaktual, konseptual, proseduralberdasarkan rasa ingintahunyatentangilmupengetahuan, teknologi, senibudaya, danhumanioradenganwawasankemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, danperadabanterkaitpenyebabfenomenadankejadian, sertamenerapkanpengetahuanproseduralpadabidangkajian yang spesifiksesuaidenganbakatdanminatnyauntukmemecahkanmasalah.
4. Mengolah, menalar, danmenyajidalamranahkonkretdanranahabstrakterkaitdenganpengembangandari yang dipelajarinya di sekolahsecaramandiri, danmampumenggunakanmetodasesuaikaidahkeilmuan.

B. Kompetensi Dasar :

1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrahTuhan yang tidak ternilai
- 2.1 . Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.2 Bertanggung jawab terhadapkeselamatanandankemajuandirisendiridan orang lain,lingkungan sekitar, sertadalampenggunaansaranadanprasaranapembelajaran
- 2.3 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik
- 3.1 Menganalisisvariasidankombinasiketerampilangeraksalahsatupermainan bola besaruntukpeningkatanketerampilanuntukmenghasilkankoordinasigerak yang baik

4.1 Mempraktikkan

variasidankombinasiketerampilandalammemainkansalahsatupermainan bola besar dengan koordinasigerak yang baik.

C. Tujuan:

Setelah Kalian menyelesaikan pembelajaran dengan bahasan “Menendang, mengontrol/menghentikan bola.(Sepakbola Permainan yang Menyenangkan)” ini, Kalian akan dapat:

1. Menjelaskan pengertian tehnik tendangan pada permainan sepakbola.
2. Menjelaskan berbagai macam tehnik mengontrol/menghentikan bola pada permainan sepakbola.
3. Menjelaskan bagian-bagian kaki yang dapat digunakan untuk menendang.
4. Menjelaskan bagian-bagian kaki yang dapat digunakan mengontrol bola
5. Menjelaskan berbagai jenis menerima umpan pada permainan sepakbola.
6. Menjelaskan cara menerima umpan pada permainan sepakbola.
7. Menjelaskan pengertian menggiring pada permainan sepakbola.
8. Menjelaskan cara menggiring pada permainan sepakbola.
9. Menjelaskan bagian kaki mana yang dapat digunakan untuk menendang jarak jauh
10. Menjelaskan bagian kaki mana yang paling efektif untuk mengumpan pada jarak pendek

D. MateriPembelajaran :

1. Latihan dasar menendang
 - a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
 - b. Kaki tumpu berada di samping bola
 - c. -. Lutut ditekuk sedikit
 - d. -. Kaki diputar ke luar pada pangkal paha membentuk sudut 90 derajat
 - e. -. Pergelangan kaki yang akan menendang dikencangkan
 - f. -. Bagian dalam kaki tepat mengenai pertengahan bola lalu kaki tendang
 - g. Bergerak lurus searah bola.



2. Menendang bola dengan kaki bagian luar
 - a. Badan lurus dengan bola
 - b. Kaki tumpu berada di samping bola
 - c. Pergelangan Kaki diputar ke dalam, selanjutnya bola ditendang dengan
 - d. Kaki bagian luar.



3. Menendang bola dengan punggung kaki
 - a. Badan lurus dengan bola
 - b. Kaki tumpu berada di samping bola
 - c. Pergelangan Kaki dikuatkan, punggung kaki menghadap ke
 - d. Depan, ujung kaki lebih rendah dari tumit selanjutnya bola ditendang dengan
 - e. Kaki bagian atas atau bagian punggung.
 - f.



4. Latihan dasar menahan bola
 - Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam
 - a. -. Badan tegak, kaki kanan di depan, lutut sedikit ditekuk
 - b. -. Pergelangan kaki dikunci dengan mata kaki menghadap ke depan
 - c. -. Kaki kiri digunakan sebagai tumpuan dan menopang berat badan dikaki kiri

- d. -. Tangan rileks untuk menjaga keseimbangan badan
5. Latihan dasar menahan bola
Mengontrol bola dengan kaki bagian luar
 - a. kaki kanan di depan,
 - b. Pergelangan kaki diputar, ujung kaki menghadap kebawah, lutut ditekuk
 - c. Kaki kiri digunakan sebagai tumpuan, lutut ditekuk hingga berat badan ada dikaki kiri.
 - d. Badan sedikit condong
 - e. Tangan rileks untuk menjaga keseimbangan badan

E. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Resiprokal

F. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> Berbaris, berdoa, presensi, dan persepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	10 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> Guru membagikan lembar kerja tentang materi (pemberian tanggung jawab...) Peserta didik mempelajari lembar kerja yang diberikan oleh guru (mengamati) Peserta didik mendiskusikan lembar kerja yang diberikan dengan teman-temannya. (menanya) Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi kepada guru tentang tugas yang diberikan. (menanya) Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat (proses tanggung jawab...) Pelaku mencoba melakukan gerakan sebagaimana yang ada di lembar kerja (mencoba, menyaji) Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menalar) Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar,) Pelaku memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji) 	85 menit

	10. Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (nilai apa yang terjadi.....) 11. Setelah semua peserta didik melakukan tugas gerak yang diberikan sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru, peserta didik diberi kesempatan mencari alternative gerakan selain yang ada di lembar kerja (mencipta) --- LK dilampirkan...	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing bawah • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	25Menit

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Bola sepak, bola karet, cone, pluit.

3. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

H. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

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

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Menggunakan seragam OR			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			

2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Saling memberikan umpan secara bergantian			
	Menjaga bola secara bergantian			
3. Tanggung jawab	Menyelesaikan tugas yang diterima			
	Menjaga keselamatan diri dn orang lain			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Saling menghargai			
	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			

Pengetahuan: Keterangan:

a. BT : Belum Tampak

b. MT : Mulai Tampak

c. TN : Tampak Nyata

B. INSTRUMEN KISI-KISI PENILAIAN PENGETAHUAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1.	Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar	a. Menyebut bagian kaki mana saja yang dapat digunakan menendang, dapat memvariasikan dan dikombinasikan	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
		b. Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang dan mengontrol/ menghentikan bola	C-3	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap

						Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		c. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan bola besar (sepak bola)	C-3	1	2	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap
2.

C. INSTRUMEN KISI-KISI PENILAIAN KETERAMPILAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan keterampilan dasar menendang yang baik	a. Posisi dan sikap awal	1. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan posisi tungkai kaki yang akan menendang berada sedikit di belakang 2. Badan agak condong ke depan, berat badan berada dikaki depan 3. Kedua lengan dan tangan relaks di samping menyesuaikan dengan posisi badan 4. Pandangan mata tertuju pada bola yang akan ditendang	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		b. Pelaksanaan	1. Salah satu kaki yang berada di belakang diayun ke depan lalu	Skor 4, jika seluruh uraian gerak

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak			Pen-skoran
		gerakan	bagian kaki (bagian dalam, punggung, bagian luar) menyentuh bagian bola 2. Badan agak condong ke kaki yang di depan, bola di letakan di depan kaki yang akan menendang 3. Kedua lengan relaks bergerak mengimbangi gerakan kaki 4. Pandangan mata ke arah lepasnya bola			dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		c. Posisi dan sikap akhir	1. Kedua kaki sejajar terbuka selebar bahu 2. Badan tegak 3. Kedua lengan relaks di samping badan 4. Pandangan mata ke arah lepasnya bola			Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
2.

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak			Pen-skoran
1.	Mempraktikkan	d. Posisi dan sikap	5. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan posisi tungkai kaki sejajar			Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
	keterampilan dasar mengontrol bola/menghentikan bola yang baik	awal	6. Badan agak condong ke depan, berat badan berada dikaki depan 7. Kedua lengan dan tangan relaks di samping menyesuaikan dengan posisi badan 8. Pandangan mata tertuju pada datangnya bola	benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		e. Pelaksanaan gerakan	5. Salah satu bagian tungkai/kaki diarahkan sesuai datangnya bola (kaki bagian dalam, punggung, kaki bagian luar) menyentuh bagian bola yang datang 6. Badan agak condong mengimbangi bagian kaki akan menerima atau mengontrol bola. 7. Kedua lengan relaks bergerak mengimbangi gerakan kaki 8. Pandangan mata ke arah datangnya bola	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		f. Posisi dan sikap akhir	5. Kedua kaki sejajar terbuka selebar bahu 6. Badan tegak 7. Kedua lengan relaks di samping badan 8. Pandangan mata ke arah bola yang sudah terkontrol.	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar

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

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

2. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan teknik dasar menendang bola
- 2). Lakukan teknik dasar mengontrol/menghentikan bola

Keterangan:

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

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

D. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk lembar pengamatan, sebagai berikut:

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		

		b. Badan		
		c. Lengan		
		d. Pandangan mata		

Atau dapat disederhanakan menjadi:

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
...
....	

E. Bentuk soal uraian (Essay)

1. Sebutkan bagian kaki mana saja yang dapat digunakan untuk menendang bola.
2. Sebutkan bagian kaki mana saja yang dapat digunakan untuk mengontrol/ menghentikan bola.
3. Jelaskan bagian kaki mana yang dapat dengan efektif untuk mengontrol bola yang datangny menyusur tanah.
4. Bagian kaki mana yang paling efektif untuk menendang jarak jauh
5. jelaskan keuntungan menghentikan bola dengan bagian dada.

Mengetahui,
Guru Pembimbing Bidang Studi

Dra. Mimik Yuniastuti
NIP. 19560616 198303 2 005

Srandakan, 9 Agustus 2014
Guru PPL

Muhamad Barzan
NIM. 11601241053

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA N 1 SRANDAKAN
Kelas/Semester : X / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik : Teknik Dasar Bola Voli
Pertemuan ke : 1
Waktu : 3 x 45 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, reponsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah 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
- 2.1 . Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran

2.3 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik

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

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

C. Indikator Pencapaian Kompetensi :

1.1.1 Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran

2.1.1. Menghargai teman dan lawan

2.1.2. Menerima kekalahan

2.1.3. Mentaati peraturan permainan

2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya

2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ke tempat yang telah disediakan

2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.

2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar

2.6.1 Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan

2.6.2 Mengikuti semua proses pembelajaran

3.1.1 Menjelaskan konsep gerak fundamental teknik dasar passing bawah, passing atas, dan servis

3.1.2 Mengidentifikasi rangkaian gerak passing bawah, passing atas, dan servis

3.1.3 Menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan sikap akhir passing bawah, passing atas, dan servis

3.1.4 Melakukan analisis gerakan passing bawah, passing atas, dan servis dalam permainan

4.1.1 Melakukan sikap awal passing bawah, passing atas, dan servis (kaki, tangan, dan pandangan mata).

4.1.2 Melakukan gerakan passing bawah, passing atas, dan servis (kaki, tangan, dan pandangan mata)

4.1.3 Melakukan sikap akhir passing bawah, passing atas, dan servis (kaki, tangan, dan pandangan mata)

4.1.4 Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan servis, passing bawah dan passing atas

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

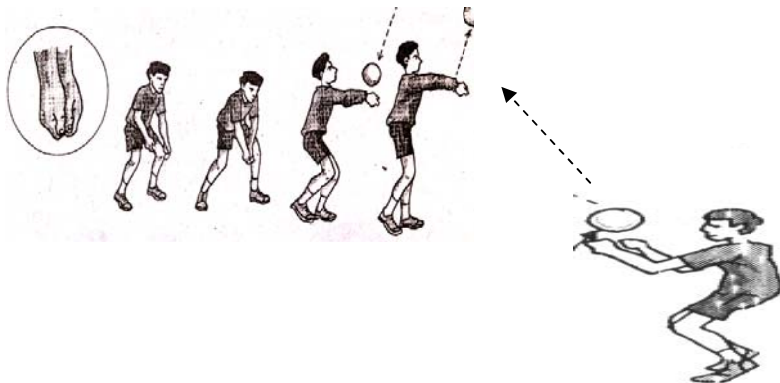
1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
5. Menjelaskan teknik dasar passing bawah, passing atas, dan servis bola voli.
6. Menjelaskan konsep gerak passing bawah, passing atas, dan servis bola voli.
7. Melakukan teknik dasar passing bawah bola voli, passing atas, dan servis bola voli
8. Melakukan teknik dasar passing bawah, passing atas, dan servis bola voli melalui permainan.

E. Materi Pembelajaran :

1. *Passing* bawah bola voli.

Passing dalam permainan bolavoli adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Teknik dasar (pasing bawah) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau passing bawah yang baik adalah: a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

1) Persiapan (Sikap awal)

- (a)bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
- (b) genggam jemari tangan
- (c)kaki dalam posisi meragang dengan santai, bahu terbuka lebar
- (d) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (e)bentuk landasan dengan lengan
- (f) sikut terkunci
- (g) lengan sejajar dengan paha
- (h) pinggang lurus
- (i) pandangan kearah bola



Gb. 1 Gerakan persiapan *passing* bawah

2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) menerima bola di depan badan
- (b) sedikit mengulurkan kaki
- (c) berat badan dialihkan kedepan
- (d) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan
- (e) pukulah bola jauh dari badan
- (f) pinggul bergerak ke depan
- (g) perhatikan bola saat menyentuh lengan



Gb. 2 Gerakan pelaksanaan *passing* bawah

3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) jari tangan tetap digenggam
- (b) sikut tetap terkunci
- (c) landasan mengikuti bola kesasaran.
- (d) pindahkan berat badan arah kesasaran
- (e) perhatikan bola bergerak kesasaran

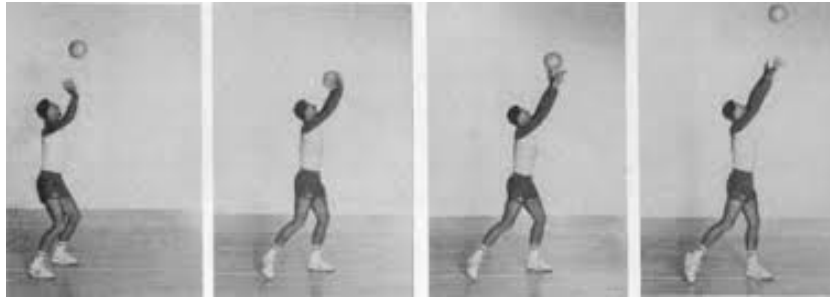


Gb. 3 Gerakan lanjutan *passing* bawah

2. *Passing* atas bola voli.

Passing dalam permainan bolavoli adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Teknik dasar (pasing atas) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau passing atas yang baik adalah: a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

1) Persiapan (Sikap awal)

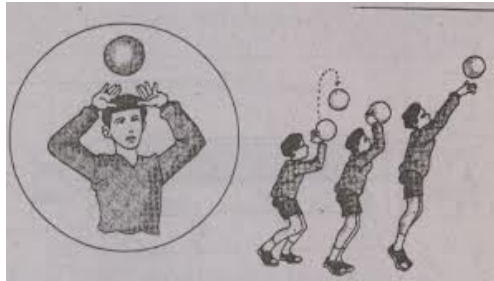
- (a) bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
- (b) jemari tangan di buka
- (c) kaki dalam posisi meragang dengan santai,
- (d) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (e) pandangan kearah bola
- (f) kedua tangan siap di depan dahi



2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) menerima bola di atas dahi
- (b) sedikit mengulurkan kaki
- (c) berat badan dialihkan kedepan

- (d) perhatikan bola saat menyentuh jari tangan
- (e) arahkan bola jauh ke depan atas dari badan



3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) jari tangan di buka rileks
- (b) lecutkan tangan mengikuti arah bola.
- (c) perhatikan bola bergerak kesasaran



3. *Servis* bawah bola voli.

Servis dalam permainan bolavoli adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang kanan yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. *Servis* merupakan gerakan memukul bola untuk memulai permainan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola dan penempatan bola daerah lawan.

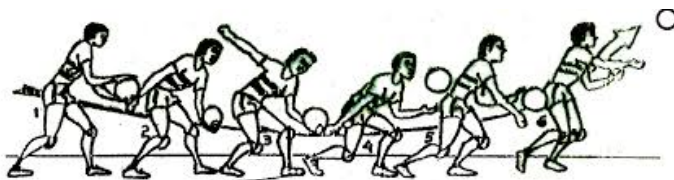
Teknik dasar (servis bawah) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Elemen dasar bagi pelaksanaan servis bawah yang baik adalah: a). Mengatur posisi. b). Memukul bola dari bawah dan c). Mengarahkan bola ke arah lawan.

1) Persiapan (Sikap awal)

- (a) Berdiri di daerah servis
- (b) Tangan kiri memegang bola setinggi pinggang, tangan kanan berada disamping kanan
- (c) kaki kiri di depan dekat dengan garis servis
- (d) lutut di tekuk sedikit
- (e) pandangan ke arah bola



2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) Ayunkan tangan kanan ke depan
- (b) Pukul bola dengan telapak tangan

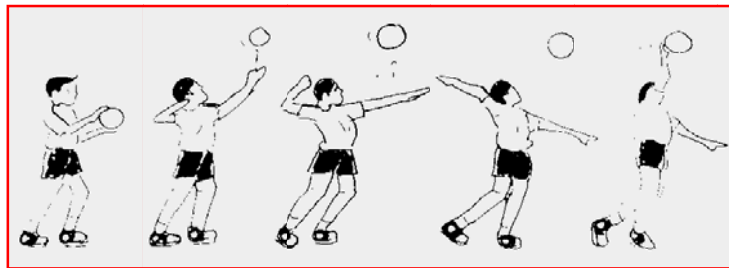
3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) Gerakan tangan mengikuti arah bola
- (b) Kaki kanan ke depan
- (c) Perhatikan bola ke arah sasaran

4. Servis atas bola voli.

Servis dalam permainan bolavoli adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang kanan yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. Servis merupakan gerakan memukul bola untuk memulai permainan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola dan penempatan bola daerah lawan.

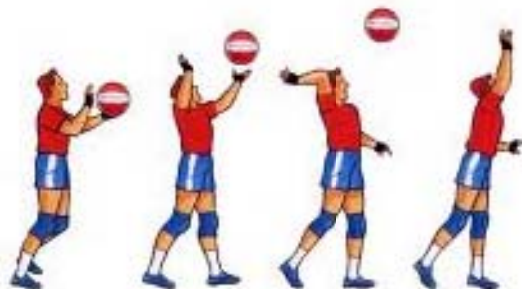
Teknik dasar (servis atas) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Elemen dasar bagi pelaksanaan servis atas yang baik adalah: a). Mengatur posisi. b). Melambungkan bola, c) Memukul bola dari atas dan d). Mengarahkan bola kearah daerah lawan.

1) Persiapan (Sikap awal)

- (a) Berdiri di daerah servis
- (b) Tangan kiri memegang bola diatas kepala, tangan kanan ditarik ke belakang atas
- (c) kaki kiri di depan dekat dengan garis servis
- (d) lutut di tekuk sedikit
- (e) pandangan kearah bola



2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) Bola lemparkan di atas kepala
- (b) Ayunkan tangan kanan ke depan
- (c) Pukul bola dengan telapak tangan



3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) Gerakan tangan mengikuti arah bola
- (b) Kaki kanan ke depan
- (c) Perhatikan bola ke arah sasaran

E. Pendekatan dan Metode Pembelajaran.

- (f) Pendekatan : saintifik (*scientific*)
- (g) Metode : Ceramah, Resiprokal

F. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan	15 menit

	<p>pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan (<i>warming up</i>) untuk mengikuti pembelajaran. 	
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membagikan lembar kerja tentang materi (pemberian tanggung jawab) 2. Peserta didik mempelajari lembar kerja yang diberikan oleh guru (mengamati) 3. Peserta didik mendiskusikan lembar kerja yang diberikan dengan teman-temannya.(menanya) 4. Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan. (menanya) 5. Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat (tanggung jawab) 6. Pelaku mencoba melakukan gerakan sebagaimana yang ada di lembar kerja (mencoba, menyaji) 7. Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menalar) 8. Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar,) 9. Pelaku memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji) 10. Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (kerjasama) 11. Setelah semua peserta didik melakukan tugas gerak yang diberikan sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru, peserta didik diberi kesempatan mencari alternative gerakan selain yang ada di lembar kerja (mencipta, kreasi) <p>--- LK dilampirkan...</p>	95 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan 	25 Menit

	<p>tes lisan tentang materi passing bawah, passing atas, servis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah, passing atas, servis • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	
--	--	--

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan,
- Bolavoli,
- net/jarring,
- bola karet,
- cone,
- pluit.

2. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- LKS (Lembar Kerja Siswa)
- Buku referensi lain yang sesuai
- Internet

3. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- LKS (Lembar Kerja Siswa)
- Buku referensi lain yang sesuai
- Internet

4. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- LKS (Lembar Kerja Siswa)
- Buku referensi lain yang sesuai
- Internet

H. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu disiplin, kerjasama dan bertanggung jawab.

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.

- Menyusun kisi-kisi penilaian sikap, misalnya sikap disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab dalam konteks permainan bola besar. Kisi-kisi ini sekaligus dapat dijadikan sebagai instrument penilaian.

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	B	S	K
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
	Mengenakan seragam sesuai peraturan			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Mau memberi umpan ketika bermain			
	Mau menjadi penjaga bola			
	Merapihkan dan mengembalikan peralatan setelah melaksanakan pembelajaran			
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan:

- a. B : Baik
- b. S : Sedang
- c. K : Kurang

2. Pengetahuan:

- a. Menyusun kisi-kisi instrument penilaian pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1.	Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	a. Menyebut jenis-jenis teknik dasar permainan bola voli yang dapat divariasikan dan dikombinasikan	C-1 (tahu)	1	1	Skor 4, jika jenis disebut secara lengkap Skor 3, jika jenis disebut hanya 3 Skor 2, jika jenis disebut hanya 2 Skor 1, jika jenis disebut hanya 1
		b. Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli	C-3 (menerapkan)	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian

						penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		c. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli	C-3 (menerapkan)	1	2	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap

b. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk soal uji tulis, sebagai berikut:

1. Ada berapakah teknik dasar yang dapat kalian kombinasikan dalam permainan bola voli? Sebutkan jenis-jenis teknik dasar tersebut!
 2. Sebut dan jelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam melakukan permainan bola voli!
 3. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan bola voli!
- c. Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:

Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max) (sesuai contoh; 3 soal X 4 = 12) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).

Rumus : $P / \text{Max} \times 100$

Contoh : $10 / 12 \times 100$

Nilai Peserta Didik : **83,34**

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- a. Menyusun kisi-kisi instrument penilaian keterampilan gerak

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.	a. Posisi dan sikap awal	1. Kedua kaki dibuka selebar satu setengah bahu 2. Badan agak condong ke depan, berat badan antara kedua kaki 3. Kedua lengan dan tangan relaks di samping badan 4. Pandangan mata ke arah datangnya bola	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		b. Pelaksanaan gerakan	1. Kedua atau salah satu kaki dilangkahkan untuk menyesuaikan dengan letak bola 2. Badan agak condong ke depan, berusaha meletakkan bola di	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
			<p>tengah badan</p> <p>3. Kedua lengan disatukan di depan pinggang dan diayun ke depan atas hingga setinggi dada</p> <p>4. Pandangan mata ke arah lepasnya bola</p>	gerak dilakukan dengan benar
		c. Posisi dan sikap akhir	<p>1. Kedua kaki dikembalikan terbuka selebar satu setengah bahu</p> <p>2. Badan kembali agak condong ke depan, dan berat badan antara kedua kaki</p> <p>3. Kedua lengan dan tangan kembali relaks di samping badan</p> <p>4. Pandangan mata ke arah lepasnya bola</p>	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

- b. Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk lembar pengamatan, sebagai berikut:

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Baik (3)	Sedan g (2)	Kuran g (1)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki			
		b. Badan			
		c. Lengan dan tangan			
		d. Pandangan mata			
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki			
		b. Badan			
		c. Lengan dan tangan			
		d. Pandangan mata			
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki			
		b. Badan			
		c. Lengan dan tangan			
		d. Pandangan mata			

Atau dapat disederhanakan menjadi:

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.	Agus Setiawan													
2.	Bambang													
3.	Candra Wijaya													
...
....	

- c. Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:

Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max) (sesuai contoh; 3 Indikator Esensial X 12 = 36) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).

Rumus : $P / \text{Max} \times 100$

Contoh : $28 / 36 \times 100$

Nilai Peserta Didik : **77,78**

Mengetahui,
Guru Pembimbing Bidang Studi

Dra. Mimik Yuniastuti
NIP. 19560616 198303 2 005

Srandakan, 10 Agustus 2014
Guru PPL

Muhamad Barzan
NIM. 11601241053

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMA N 1 SRANDAKAN
Kelas/Semester : X / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik : Teknik Dasar Bola Basket
Pertemuan ke : 1
Waktu : 3 x 45 menit (2 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator:

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga:
 - 1.1.1 Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain:
 - 2.1.1. Menghargai teman dan lawan
 - 2.1.2. Menerima kekalahan
 - 2.1.3. Mentaati peraturan permainan
- 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar:

- 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
- 2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ke tempat yang telah disediakan
- 2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
- 2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - 2.6.1 Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
 - 2.6.2 Mengikuti semua proses pembelajaran
- 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar:
- 4.1 mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental:
 - 3.1.1 Menjelaskan konsep gerak fundamental teknik dasar melempar
 - 4.1.1 Melakukan sikap awal melempar (kaki, tangan, dan pandangan mata).
 - 3.1.2 Mengidentifikasi rangkaian gerak melempar
 - 4.1.2 Melakukan gerakan melempar (kaki, tangan, dan pandangan mata)
 - 3.1.3 Menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan sikap akhir passing melempar
 - 4.1.3 Melakukan sikap akhir melempar (kaki, tangan, dan pandangan mata)
 - 3.1.4 Melakukan analisis gerakan melempar dalam permainan
 - 4.1.4 Melakukan permainan bola basket dengan menggunakan lemparan dan tangkapan

C. Tujuan:

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
4. Menjelaskan teknik dasar melempar bola basket.
5. Menjelaskan konsep gerak melempar bola basket.
6. Melakukan teknik dasar menangkap bola basket.
7. Melakukan teknik dasar lempar tangkap melalui permainan.

D. Materi Pembelajaran :

1. Melempar bolabasket.

Melempar dalam permainan bolabasket adalah usaha atau upaya seorang pemain bolabasket dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri maupun di lapangan lawan. Teknik dasar melempar dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

Elemen dasar bagi pelaksanaan lemparan chest pass yang baik adalah: a). Gerakan memegang bola. b). Mengatur posisi. c). Melempar bola dan d). Mengarahkan bola ke arah sasaran.

1) Persiapan (Sikap awal)

- (a) Pegang bola dengan kedua tangan, atur posisi tubuh
- (b) kaki dalam posisi meragang dengan santai, bahu terbuka lebar
- (c) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (d) pandangan ke arah teman yang akan dituju

2) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (a) lemparkan bola dengan kedua tangan
- (b) lemparan dari depan dada
- (c) luruskan kedua siku
- (d) pergelangan tangan/pols diaktifkan
- (e) berat badan mengikuti ke arah kaki bagian depan
- (a) pindahkan berat badan arah sasaran
- (b) perhatikan bola bergerak kesasaran

E. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Resiprokal

F. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> Berbaris, berdoa, presensi, danapersepsidengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. Memberikanmotivasi danmenjelaskan tujuanpembelajaran. 	10 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> Guru membagikanlembarkerjatentangmateri (pemberiantanggungjawab...) Pesertadidikmempelajarilembarkerja yang diberikanoleh guru (mengamati) Pesertadidikmendiskusikanlembarkerja yang diberikan dengan teman-temannya.(menanya) Pesertadidikmelakukanklarifikasidankonfirmasipada guru tentang tugas yang diberikan. (menanya) Pesertadidiksecaraberpasanganbertindaksebagai pelakudan pengamat (proses tanggungjawab...) Pelakumencobamelakukangerakansebagaimana yang ada di lembarkerja (mencoba, menyaji) Pengamatmengamatigerakan yang dilakukanoleh pelaku (analisis, menalar) Pengamatmelakukankoreksitentanggerakan yang dilakukanoleh pelaku (evaluasi, menalar,) Pelakumemperbaikigerakansesuaihasilkoreksidaripen gamat (menyaji) Setelahsemuatugasgerakdilakukanolehpelakudan dikoreksioleh pengamat makadilakukan pergantian peran (nilaiapa yang terjadi.....) Setelahsemuapesertadidikmelakukantugasgerak 	85 menit

	<p>yang diberikan sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru, peserta didik diberikan kesempatan mencari alternatif gerak lain yang ada di lembar kerja (mencipta)</p> <p>--- LK dilampirkan...</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi lemparan chest pass • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi melempar • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	25 Menit

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Bola basket, bola karet, cone, pluit.

(c) Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013
- Buku referensi lain yang sesuai

H. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

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

RUBRIK PENILAIAN
SIKAP DALAM PERMAINAN BOLABASKET

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

Jumlah skor yang diperoleh _____ X 100%

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 melempar dalam permainan bolabasket.

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar melempar pada permainan bolabasket!					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan lemparan pada permainan bolabasket!					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar melempar pada permainan bolabasket!					
4	Jelaskan rangkaian gerakan melempar dalam permainan bolabasket !					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan melempar pada permainan bolabasket!					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap					

	perkenaan dalam melakukan melempar pada permainan bolabasket!					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan melempar pada permainan bolabasket!					

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

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

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan teknik dasar melempar

Keterangan:

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

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

Jumlah skor maksimal

RUBRIK PENILAIAN MELEMPAR

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	1. Kaki	- Kaki merenggangdengansantai			
			- Lututditekukdalamposisiirendah			
			- Salah satu kaki di depan			
		2. Tangan	- Kedua tangan memegang bola			
			- Kedualenganditekuk di depandada			
			- Kedualenganrilek			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Punggundirendahkan			
			- Posisibadan relax			
			- Pandangan ke depan			
2	Pelaksanaan	1. Kaki	- Kaki bergerakkearahdatangnyaalemparan bola			
			- Kaki sedikitdiulurkan			
			- Lututdiluruskan			
		2. Tangan	- Bola diluncurkan			
			- Tangandidorongkan lurus			
			- Pergelangan diaktifkan			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Beratbadandialihkankedepan			
			- Pinggulbergerakkedepan			
			- Pandangan mata ke arah datangnyalajunya bola			
3	Sikap Akhir	1. Kaki	- Salah satu kaki melangkahkedepan			
			- Lututdiluruskan			
			- Kedua kaki			
		2. Tangan	- Jaritangan diaktifkan			

			- Tangan mengikuti bola kesasaran	
			- Lengan sejajar di bawah bahu	
		3. 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 Pembimbing Bidang Studi

Dra. Mimik Yuniastuti
NIP. 19560616 198303 2 005

Srandakan, 10 Agustus 2014
Guru PPL

Muhamad Barzan
NIM. 11601241053

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama sekolah : SMAN 1 SRANDAKAN
Kelas/Semester : X / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik : Softball
Pertemuan ke : 1
Waktu : 3 x 45 menit (1 x pertemuan)

A. 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 dan menerapkan, menganalisis pengetahuan fraktual, konsepsual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait, penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan procedural 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 dan Indikator

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

1.1.1.Memelihara kesehatan tubuh.

1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang pencipta.

1.2.1.Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.

2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.

2.1.1 .menunjukkan perilaku sportif dalam permainan sepakbola.

2.2. bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, oranglain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.

2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dalam permainan sepakbola.

2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.3.1. Menunjukkan perilaku santun selama bermain permainan sepakbola.

2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.4.1.Menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktivitas bermain permainan sepakbola.

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.

2.5.1.Menunjukkan perilaku toleransi selama bermain permainan sepakbola.

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.6.1 menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas bermain permainan sepakbola.

2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.

2.7.1.Menunjukkan perilaku sadar diri saat menerima kekalahan dalam permainan sepakbola.

2.7.2. Menunjukkan perilaku tidak berlebihan saat menang dalam permainan sepakbola.

3.2 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan.

3.2.1. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan soft ball.

4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola kecil sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

4.1.1 Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan soft ball.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan soft ball
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama bermain permainan soft ball.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan soft ball dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

D. Materi Pembelajaran

1. Soft ball
2. Melempar
3. Menangkap
4. Permainan soft ball

D. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan Saintifik
2. Model Problem Based Learning

E. Media, Alat, dan Sumber Belajar

1. Media

- Gambar-gambar gerakan lempar, tangkap, dan memukul
- TV/Video tentang aktifitas soft ball
- Lapangan Sepakbola.

2. Alat dan bahan

- Laptop
- LCD
- Bola soft ball
- Glaf
- Cone
- Peluit
- Stopwatch/jam

3. Sumber Belajar

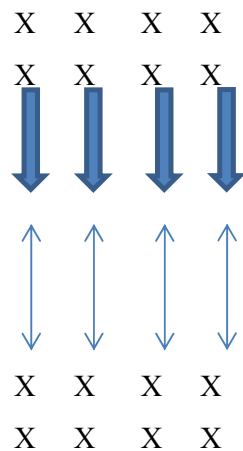
- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.—Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

F. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik dibariskan, dihitung, berdoa, salam, presensi. <p>X x x x x x x x x x x x x x</p> <p>X x x x x x x x x x x x x x</p> <p>G</p> <p>Keterangan :</p> <p>X : Peserta didik</p> <p>G : Guru</p>	15 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran • Dimulai dengan memberikan pertanyaan kepada peserta didik. Pertanyaan tersebut mengarah pada materi soft ball. <ol style="list-style-type: none"> 1. Adakah pemain soft ball dari Indonesia? Sebutkan! 2. Apa nama induk organisasi yang menaungi soft ball di Indonesia? <p>Penyampaian garis besar materi</p> <p>Rencana :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hari ini kita akan belajar tentang lempar, tangkap dan memukul serta bermain permainan soft ball <p>Pemanasan</p> <p>Peserta didik melakukan pemanasan dengan lari keliling lapangan sebanyak 2 x putaran. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan penguluran, penguatan dan permainan pemanasan, Peserta didik dengan formasi 4 bersaf.</p> <p style="text-align: center;">X XXXXXX X XXXXXX X XXXXXX X XXXXXX</p> <p style="text-align: center;">G</p>	
--	--	--


Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati pertandingan soft ball melalui video dan membuat catatan tentang hasil pengamatan melempar dan menangkap bola soft ball. • Peserta didik menyimak peragaan melempar dan menangkap yang dilakukan oleh peserta didik lain • Guru memperhatikan peserta didik dalam mengamati. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengajukan pertanyaan berdasarkan hasil pengamatan peserta didik. • Peserta didik mengajukan pertanyaan tentang melempar dan menangkap. • Guru memberi kesempatan kepada peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan. <p>Mencoba/Mengumpulkan Data</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dibagi menjadi empat yaitu kelompok A, B, C, D • Peserta didik dalam berpasangan: <ul style="list-style-type: none"> a. Peserta didik mengambil jarak dengan satu kelompoknya masing-masing 3 meter. b. Melempar kedepan dengan jarak yang sudah ditentukan. c. Kemudian pasangan yang ada di depan berusaha menangkap menggunakan glaf. d. Begitu seterusnya bergantian. 	100 menit
------	--	-----------



G

Keterangan:

 : jarak

 : Arah lemparan

Mengasosiasi / Menalar

- Membandingkan hasil pengamatan pertandingan soft ball dari video dengan penampilan praktek peserta didik dilapangan hingga menemukan pola yang paling sesuai untuk diterapkan dalam permainan ssoft ball.
- Menemukan variasi pola melempar dan menangkap yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.
- Peserta didikmenganalisis kekuatan dan kelemahan saat melakukan variasi setiap melempar dan menangkap dengan benar dan membuat kesimpulan.

	<ul style="list-style-type: none"> Guru menilai kemampuan dan kemajuan peserta didik mengolah informasi dalam melempar dan menangkap bola dengan baik dan benar. <p>Mengomunikasikan/Jejaring</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan latihan melempar dan menangkap pada tehnik dasar soft ball. Peserta didik menentukan 3 orang sebagai pemain pemukul, 3 orang sebagai pemain penangkap, 3 orang sebagai pemain pelempar. Peserta didik penyerang berusaha memberikan bola ke peserta didik pemukul bola dan berusaha agar bola dapat di pukul.. Apabila bola berhasil dipukul oleh pemain pemukul, maka pemain bertahan berganti menjadi pemain penyerang dan pemain penyerang menjadi pemain pemukul bola. Guru memberikan penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> Meminta peserta didik untuk menyimpulkan tentang melempar dan menangkap bola dengan baik dan benar. Evaluasi tentang melempar dan menangkap bola. Memberikan tugas pengamatan variasi latihan melempar dan menangkap bola disekolah yang ada disekitarnya. Menginformasikan materi yang akan datang. Peserta didik diberitahu melakukan pengulangan/ pendinginan, dihitung, berdoa, salam dan dibubarkan. 	20 Menit

PENILAIAN

PERANCANGAN PENILAIAN PEMBELAJARAN PJOK

1. Rubrik Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik pembelajaran permainan sepakbola. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, sportivitas, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

4 = sangat baik
 3 = baik
 2 = cukup
 1 = kurang

No	Nama	Aspek yang dinilai																			
		Toleransi				Tanggung jawab				Disiplin				kerjasama				Sportivitas			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
Jumlah Skor Maksimal		20																			

Jumlah Skor yang Diperoleh

Penilaian Afektif = _____ X 100 %

Jumlah Skor Maksimal

3. Instrumen Penilaian Pengetahuan

Butir Soal

Setelah mempelajari materi tentang keterampilan gerak permainan soft ball, peserta didik ditugaskan untuk mengerjakan tugas dengan rasa penuh tanggung jawab. Dengan menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis dan konsep keterampilan gerak sepakbola.

1. Jelaskan bagaimana cara melempar bola soft ball dalam permainan soft ball?
2. Jelaskan bagaimana caramenangkap bola soft ball menggunakan glove dalam permainan soft ball dengan benar?

Rubrik penilaian: Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai **50**

3. Rubrik Penilaian Keterampilan

a. Ujian Praktek

No	Nama	Aspek yang dinilai (Proses)							
		Melempar (Sikap kaki awalan, posisi badan, sikap tangan saat memegang bola, Sikap akhir/ Arah bola)				Menerima (Sikap kaki awalan, perkenaan bola di glove, Sikap akhir/ Arah bola)			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1.									
<u>2.</u>									
3.									
<u>4.</u>									
JumlahSkor Maksimal		8							

Pedoman penilaian menendang dan mengontrol bola

- **Skor 4 = Jika dapat** mempraktikan semua rangkaian sikap awalan sampai sikap akhir dan arah bola tepat sasaran.
- **Skor 3 = Jika dapat** mempraktikan rangkaian gerakan sikap awalan sampai perkenaan bola.
- **Skor 2 = Jika dapat** mempraktikan rangkaian dan gerakan sikap awalan.
- **Skor 1= jika hanya dapat** mempraktikan gerakan sikap awalan.

Mengetahui,
Guru Pembimbing Bidang Studi

Dra. Mimik Yuniastuti
NIP. 19560616 198303 2 005

Srandakan, 10 Agustus 2014
Guru PPL

Muhamad Barzan
NIM. 11601241053

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama sekolah : SMAN 1 SRANDAKAN
Kelas/Semester : X / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik : Aktivitas Kebugaran
Pertemuan ke :1
Waktu : 3 x 45 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, gotongroyong, kerjasama toleran, damai, santun responsif dan pro aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian 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 , mengalisis pengetahuan faktual , kongseptual, prosedural, berdasarkan rasa ingintahuannya tentang ilmu pengetahuan dan teknologi seni budaya, dan humaniora, dengan wawasan kemanusiaan , kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajianyang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengelola, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metoda sesuai kaid keilmuan.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator:

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
 - 1.1.1 Berdoasebelumdansesudahpembelajaran
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
 - 2.1.1 Menghargai teman dan lawan

- 2.1.2 Menerima kekalahan
- 2.1.3 Mentaati peraturan permainan
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
 - 2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
 - 2.2.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan
 - 2.2.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
 - 2.2.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
- 2.3 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.3.1 Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
 - 2.3.2 Mengikuti semua proses pembelajaran
- 3.1 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.
 - 4.1 mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.
 - 4.1.1. Menjelaskan konsep gerak fundamental latihan teknik push up
 - 4.1.2. Melakukan sikap awal push up (kaki, tangan, dan posisi badan).
 - 4.1.3. Mengidentifikasi rangkaian gerak push up
 - 4.1.4. Melakukan gerakan push up (kaki, tangan, dan posisi badan)
 - 4.1.5. Menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan sikap akhir push up
 - 4.1.6. Melakukan analisis gerakan passing bawah dalam permainan

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

- 2. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas
- 2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
- 3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
- 3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
- 4. Menjelaskan latihan teknik kebugaran jasmani.
- 5. Menjelaskan konsep latihan kebugaran jasmani
- 6. Melakukan latihan teknik kebugaran jasmani.
- 7. Melakukan latihan teknik kekuatan dalam permainan.

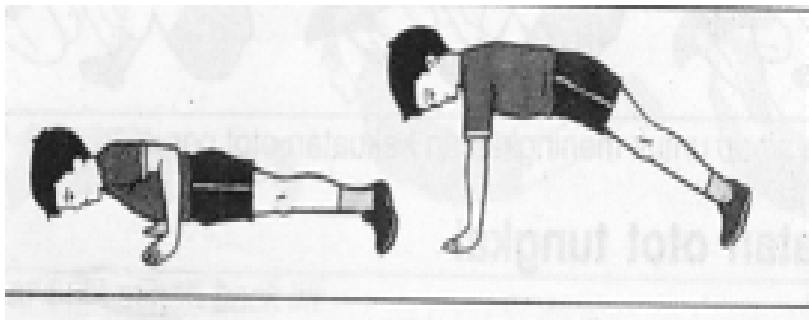
Kompetensi Dasar dan Indikator:

- 1.2 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
 - 2.1.1 Berdoasebelumdansesudahpembelajaran
- 2.4 Berperilaku sportif dalam bermain.
 - 2.4.1 Menghargai teman dan lawan
 - 2.4.2 Menerima kekalahan
 - 2.4.3 Mentaati peraturan permainan
- 2.5 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
 - 2.5.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya
 - 2.5.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan
 - 2.5.3 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.
 - 2.5.4 Menjaga ketertiban lingkungan sekitar
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.6.1 Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan
 - 2.6.2 Mengikuti semua proses pembelajaran
- 3.2 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.
- 4.1 mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.
 - 4.1.1. Menjelaskan konsep gerak fundamental latihantechnik push up
 - 4.1.2. Melakukan sikap awal push up (kaki, tangan, dan posisibadan).
 - 4.1.3. Mengidentifikasi rangkaian gerak push up
 - 4.1.4. Melakukan gerakan push up (kaki, tangan, dan posisibadan)
 - 4.1.5. Menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan sikapakhir push up
 - 4.1.6. Melakukananalisisgerakan passing bawahdalampermainan

D. Materi Pembelajaran :

1. *Push up*

- Untuk putra : Siswa mengambil posisi telungkup kaki lurus ke belakang, tangan lurus terbuka selebar bahu. Turunkan badan sampai menyentuh matras/lantai, kemudian dorong kembali ke atas sampai posisi semula.
- Untuk putri : Siswa mengambil posisi tengkurap lutut ditekuk, tangan lurus terbuka selebar bahu, berat badan di sangga lengan. Turunkan badan sampai menyentuh matras/lantai, kemudian dorong kembali ke atas sampai posisi semula.



2. *Sit Up*

- Siswa berbaring telentang di lantai, jari-jari kedua tangan bersilang selip di belakang kepala sebagai alas. Kedua lengan rapat di lantai, kedua kaki terbuka lebih kurang 30 cm dan kedua lutut ditekuk dengan sudut lebih kurang 90 derajat.
- Seorang siswa berlutut di depan siswa yang menjadi testee, membantu menekan kedua kakinya untuk menjaga agar kedua tumit tetap berhubungan dengan lantai.
- Dengan aba-aba “Ya”, siswa (testee) berusaha duduk sambil menyentuh kedua lutut dengan sikunya
- Selanjutnya siswa (testee) kembali ke sikap semula.

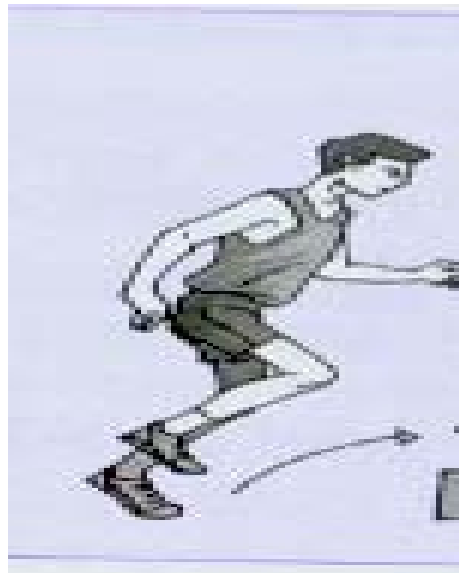
Catatan :

- Jari-jari tangan harus tetap bersilang selip dan melekat pada tengkuk selama tes berlangsung.
- Selama latihan berlangsung, lutut tetap seperti semula.
- Kedua siku tidak boleh ikut membantu menolak.
- Gerakan yang betul apabila kedua siku menyentuh/melewati kedua lutut.



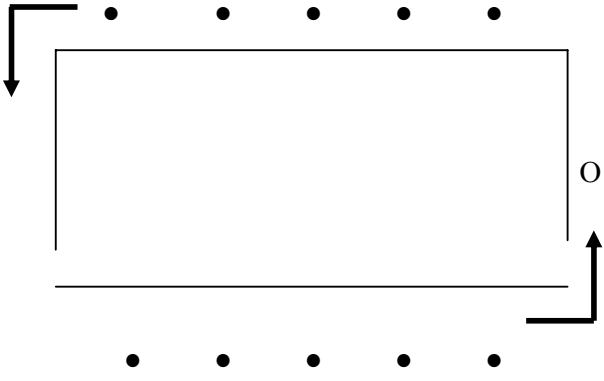
3. *Lompat bilah bambu*

- o Maju mundur melewati bilah bambu dengan menggunakan dua kaki.



E. Metode Pembelajaran :Saintifik, resiprocal

F. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibariskan bersyaf, berhitung, berdo'a dan absensi. Siswa melakukan penguluran dan peregangan dari gerakan kepala, tangan, pinggang, dan gerakan kaki. Menemukan sarang : Cara bermain : seluruh anak berlari melingkari di seputar arena bermain. Pada saat aba-aba yang diberikan guru, misal ber 4 siswa membentuk kelompok 4 anak. Setelah itu berlari lagi guru menyebutkan ber 5 peserta didik membentuk 5 kelompok. 	25 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan penjelasan materi pelajaran. Siswa melakukan latihan push up : bola digelundungkan di bawah sekelompok siswa yang telungkup, sehingga siswa harus mengangkat badannya bersamaan. 	100 menit



- Siswa melakukan latihan push up perorangan



- Siswa melakukan latihan sit up berpasangan



- Siswa melakukan latihan Lompat bilah bambu dengan dua kaki maju mundur.



Penutup

- Siswa melakukan penguluran di tempat yang teduh

10 Menit

	(sendiri atau berpasangan) <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan permainan kata berantai • Berkumpul dan mendengarkan evaluasi pembelajaran • Menugaskan siswa untuk merangkum • Berdo'a 	
--	---	--

G. Sumber bahan dan Alat

- ❖ Sumber : Kurikulum 2013, Buku Penjasorkes Ganesa, Erlangga dan Pengembangan Guru.Tiga serangkai
- ❖ Alat/Media : Bola plastik, bola voli, bangku (boks), simpai dan pluit, matras, stop watch

H. Penilaian

Teknik dan Bentuk Penilaian

I. Penilaian Pengetahuan

1) Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi aktivitas kebugaran jasmani, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

2) Butir Soal Pengetahuan:

1. Jelaskan cara melakukan latihan sit-up untuk meningkatkan kekuatan otot perut!
2. Jelaskan cara melakukan latihan push-up untuk meningkatkan kekuatan otot lengan!
3. Jelaskan cara melakukan latihan back-up untuk meningkatkan kekuatan otot punggung!

4. Jelaskan cara melakukan latihan kelenturan untuk meningkatkan kelenturan otot!
5. Jelaskan cara melakukan latihan kecepatan untuk meningkatkan kecepatan!

Rubrik Penilaian Pengetahuan

No	ButirPertanyaan	KriteriaPenskoran					Nilai
		1	2	3	4	Σ	Akhir
1.	Jelaskan cara melakukanlatihan sit up untukmeningkatkankekuatanototperut!						
2.	Jelaskan cara melakukanlatihan push up untukmeningkatkankekuatanototlengan !						
3.	Jelaskan cara melakukanlatihan back up untukmeningkatkankekuatanototpunggung !						
4.	Jelaskan cara melakukanlatihankelenturanuntukmeningkatkan kelenturanotot!						
5.	Jelaskan cara melakukanlatihankecepatanuntukmeningkatkan kecepatan !						

3) KriteriaPenilaianPengetahuan (Pemahaman)

- ❖ Skor 4 : Jika peserta didik mampumenjelaskan tentang kelenturan,kekuatan, daya tahan, dan kecepatan.
- ❖ Skor 3 : Jikapesertadidikmampumenjelskanduapertanyaan di atas
- ❖ Skor 2 : Jikapesertadidikmampumenjelskansalhsatupertanyaan di atas
- ❖ Skor 1 : Jikatidaksatupunpertanyaan di atasmampudijelaskan

II. PenilaianKeterampilan

1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian sikap) dan penilaian produk dari gerakan tersebut (diambil ketepatan waktu melakukan gerakan).

2) Butir Soal Keterampilan (UnjukKerja)

1. Lakukan latihan kekuatan otot!

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

PenilaianKeterampilanGerak				NilaiA khir	Keteran gan
Penilaian Proses			PenilaianPro duk (Teskekuata notot)		
Gerakanawalang erakan (Skor 3)	Proses melakukange rakan (Skor 4)	Sikapakhirge rakan (Skor 3)			

2. Lakukan latihan daya otot!

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

PenilaianKeterampilanGerak				NilaiA khir	Keteran gan
Penilaian Proses			Penilaian Prod uk (TesAngkatbad an/Pull up		
Gerakanawalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukang erakan (Skor 4)	Sikapakhirg erakan (Skor 3)			

3. Lakukan latihan daya tahan aerobik! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

PenilaianKeterampilanGerak				NilaiA khir	Keteran gan
Penilaian Proses			PenilaianPr oduk (Teslari 2,4 km		
Gerakanawalang erakan (Skor 3)	Proses melakukange rakan (Skor 4)	Sikapakhirge rakan (Skor 3)			

4. Lakukan latihan kelenturan! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

PenilaianKeterampilanGerak				NilaiA khir	Keteran gan
Penilaian Proses			PenilaianPr oduk (Tesmereng ut kaki)		
Gerakanawalang erakan (Skor 3)	Proses melakukange rakan (Skor 4)	Sikapakhirge rakan (Skor 3)			

5. Lakukan tes kebugaran jasmani untuk peserta didik SMP yang terdiri dari : (1) Lari cepat 60 meter, (2) angkat tubuh/60 detik, (3) baring duduk 60 detik, (4) lompat tegak, (5) lari jauh 1.000 meter untuk puteri dan 1.200 meter untuk putera! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) dan banyaknya dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

PenilaianKeterampilanGerak			PenilaianPr oduk (Tes TKJI SMA)	NilaiAk hir	Keteran gan
Penilaian Proses					
Gerakanawalang erakan (Skor 3)	Proses melakanger akan (Skor 4)	Sikapakhirger akan (Skor 3)			

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

3) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

a) Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : pelaksanaan kekuatan (**Proses**)

❖ Sikap awal

Skor 3 jika :

- (1) Sikap baring terlentang
- (2) Kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
- (3) Kedua tangan menopang leher bagian belakang

Skor 2 jika : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 jika : hanya satu kriteria dilakukan secara benar

Skor 0 jika : tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar

❖ Sikap pelaksanaan gerak

Skor 4 jika :

- (1) Angkat badan ke atas sampai mencium lutut
- (2) Kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
- (3) Kedua tangan tetap memegang leher
- (4) Pandangan mata tetap ke atas

Skor 3 jika : tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2 jika : hanya dua kriteria dilakukan secara benar

Skor 1 jika : hanya satu kriteria dilakukan secara benar

Skor 0 jika : tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar

❖ Sikap pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Skor 3 jika :

- (1) Posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
- (2) Kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
- (3) Kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

Skor 2 jika : hanya dua kriteria dilakukan secara benar

Skor 1 jika : hanya satu kriteria dilakukan secara benar

Skor 0 jika : tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar

Jumlah skor yang diperoleh

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

b) Kriteria Penilaian Produk

Contoh penilaian produk/prestasi kekuatan dan daya tahan otot (Push-up).

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
.... > 25 kali > 20 kali	100%	Sangat Baik
20-24 kali	15 – 19 kali	90 %	Baik
15 – 19 kali	10 – 14 kali	80%	Cukup
10 – 14 kali	5 – 9 kali	70 %	Kurang
..... < 10 kali < 5 kali	60%	Kurang Sekali

Contoh penilaian produk/prestasi kekuatan dan daya tahan otot (Sit-up)

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
.... > 30 kali > 25 kali	100%	Sangat Baik
25-29 kali	20 – 24 kali	90 %	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70 %	Kurang
..... < 15 kali < 10 kali	60%	Kurang Sekali

Contoh penilaian produk/prestasi kekuatan dan daya tahan otot (Pull-up)

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		

.... > 15 kali > 10 kali	100%	SangatBaik
12- 14 kali	8 – 9 kali	90 %	Baik
9 – 11 kali	6 – 7 kali	80%	Cukup
6 – 8 kali	4 – 5 kali	70 %	Kurang
..... < 6 kali < 4 kali	60%	KurangSekali

Contoh penilaian produk/prestasi daya tahan aerobik (Lari 1000 m untuk puteri dan 1.200 m untuk putera)

PerolehanNilai		KriteriaPenskoran	KlasifikasiNilai
Putera	Puteri		
.... < 3.00 menit < 3.00 menit	100%	SangatBaik
3.01- 3.30 menit	3.01- 3.30 menit	90 %	Baik
3.31 – 4.00 menit	3.31 – 4.00 menit	80%	Cukup
4.01 – 4.30 menit	4.01 – 4.30 menit	70 %	Kurang
..... > 4.30 menit > 4.30 menit	60%	KurangSekali

III. PenilaianPerilaku

1) PetunjukPenilaian

Penilaianaspekperilaku (sikap)

dilakukandenganpengamatanselamamengikutikegiatanbelajarmengajar. Pengamatanda lam proses

penilaiandilakukansaatpesertadidikmelakukanpembelajaranlarijarakpendek. Aspek-aspek yang dinilaimelempi :kerjasama, tanggungjawab, menghargaiteman, disiplin, dantoleransi.

Berikantandacek (√) padakolom yang sudahdisediakan, setiappesertadidikmenunjukkanataumenampilkaperilaku yang diharapkan. Tiapperilaku yang dicek (√) denganrentangskorantara 1 sampaidengan 3. (Baik = 3, Sedang = 2, danKurang = 1).

2) Rubrik Penilaian Perilaku

Prilaku yang dinilai	Cek (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerja sama			
2. Tanggung Jawab			
3. Menghargai Teman			
4. Toleransi			
5. Disiplin			
Jumlah skor Maksimal =15			

IV. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Paraf Guru
		Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku	

Mengetahui,
Guru Pembimbing Bidang Studi

Dra. Mimik Yuniastuti
NIP. 19560616 198303 2 005

Srandakan, 9 September 2014
Guru PPL

Muhamad Barzan
NIM. 11601241053

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Srandakan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Pertemuan : 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

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

Indikator

1. Melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Sepakbola

1. Variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim dengan baik dalam bentuk pertandingan.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1 sampai 3

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. (*Religius,*)
- Pemanasan secara umum (*Kerja keras, disiplin*)
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola(*Kerja keras, disiplin*)
- Pemanasan khusus sepakbola dalam bentuk permainan (*Kerja keras, disiplin*)

2.Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik. (*Kerja keras, Demokratis, komunikatif*)
- Melakukan variasi dan kombinasi latihan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring dan menembak) berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dalam bentuk formasi permainan dengan koordinasi yang baik. (*Kerja keras, Demokratis, komunikatif*)
- Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi). (*Kerja keras, Demokratis, komunikatif*)

3.Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down) (*Kerja keras, disiplin*)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (*Rasa Ingin Tahu*)
- Berbaris dan berdoa (*Religius,*)

Pertemuan 4

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi. (*Religius,*)
- Pemanasan secara umum (*Kerja keras, disiplin*)
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola (*Kerja keras, disiplin*)

2.Kegiatan Inti (70 menit)

Uji kompetensi permainan sepakbola yang terdiri dari :

- Uji kompetensi menendang dan mengontrol bolasepak (*Kerja Keras ,Kreatif*)
- Uji kompetensi menggiring bolasepak (*Kerja Keras ,Kreatif*)
- Uji kompetensi menembak bolasepak (*Kerja Keras ,Kreatif*)
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepakbola (*Kerja Keras ,Kreatif*)

3.Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down) (*Kerja keras, disiplin*)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (*Rasa Ingin Tahu*)
- Berbaris dan berdoa (*Religius,*)

E. Alat dan Sumber Belajar

1.Alat Pembelajaran :

- Bola sepak atau sejenisnya
- Lapangan permainan sepakbola atau lapangan sejenisnya
- Tiang gawang
- Tiang pancang atau sejenisnya

- Peluit

2.Sumber Pembelajaran

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku permainan sepakbola
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar permainan sepakbola
 - Rekaman/cuplikan pertandingan sepakbola (liga sepakbola)

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar menendang, menahan/mengontrol, menggiring dan menembak bola sepak, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan sepakbola (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Mengumpan					Mengontrol					Menggiring					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menendang dan menahan bola ke sasaran tembok) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putra</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 30 kali > 25 kali	100%	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	90%	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	80%	Cukup
15 – 19 kali	10 – 14 kali	70%	Kurang
..... < 15 kali < 10 kali	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menggiring bola) melewati rintangan selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 25 rintangan > 20 rintangan	100%	Sangat Baik
20 – 24 rintangan	16 – 19 rintangan	90%	Baik
15 – 19 rintangan	11 – 14 rintangan	80%	Cukup
10 – 14 rintangan	7 – 10 rintangan	70%	Kurang
..... < 10 rintangan < 7 rintangan	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

No		Nama Siswa		Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	NA		
				Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri					Sportivitas	
					1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
2.																						
3.																						
dst																						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																						

Jumlah skor yang diperoleh

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan sepakbola dengan metode resiprokal :

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.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																		

--

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan formasi permainan sepakbola!
2.	Sebutkan macam-macam formasi dalam permainan sepakbola!
3.	Jelaskan cara bermain sepakbola dengan formasi 4-2-4!
4.	Jelaskan cara bermain sepakbola dengan formasi 4-3-3!
5.	Jelaskan cara bermain sepakbola dengan formasi 4-4-2!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

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

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Guru Pembimbing Bidang Studi

Srandakan, 10 September 2014
Guru PPL

Dra. Mimik Yuniastuti
NIP. 19560616 198303 2 005

Muhamad Barzan
NIM. 11601241053

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Srandakan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Pertemuan : 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

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

Indikator

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap atas, menggiring, menembak dan rebound secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap atas, menggiring, menembak dan rebound secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Bolabasket

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap atas, menggiring, menembak dan rebound secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim dengan baik dalam bentuk pertandingan.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1 sampai 3

1.Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. (*Religius,*)
- Pemanasan secara umum (*Kerja keras, disiplin*)
- Berlari mengelilingi lapangan bolabasket (*Kerja keras, disiplin*)
- Pemanasan khusus bolabasket dalam bentuk permainan (*Kerja keras, disiplin*)

2.Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap atas, menggiring, menembak dan rebound secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik. (*Kerja keras, Demokratis, komunikatif*)
- Melakukan latihan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap atas, menggiring, menembak dan rebound secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik. (*Kerja keras, Demokratis, komunikatif*)
- Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi). (*Kerja keras, Demokratis, komunikatif*)

3.Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down) (*Kerja keras, disiplin*)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (*Rasa Ingin Tahu*)
- Berbaris dan berdoa (*Religius,*)

Pertemuan 4

1.Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi. (*Religius,*)
- Pemanasan secara umum (*Kerja keras, disiplin*)
- Berlari mengelilingi lapangan bolabasket (*Kerja keras, disiplin*)

2.Kegiatan Inti (70 menit)

Uji kompetensi permainan bolavoli yang terdiri dari :

- Uji kompetensi passing permainan bolabasket (*Kerja Keras ,Kreatif*)
- Uji kompetensi servis permainan bolabasket (*Kerja Keras ,Kreatif*)
- Uji kompetensi smash tanpa awalan permainan bolabasket (*Kerja Keras ,Kreatif*)
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bolabasket (*Kerja Keras ,Kreatif*)

3.Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down) (*Kerja keras, disiplin*)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (*Rasa Ingin Tahu*)
- Berbaris dan berdoa (*Religius,*)

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Bolabasket
- Lapangan permainan bolabasket
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku permainan bolabasket
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar permainan bolabasket
 - Rekaman/cuplikan pertandingan bolabasket

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar melempar, menangkap atas, menggiring, menembak dan rebound, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan bolavoli (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	melempar					menggiring					shoot					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

- | Perolehan Nilai | | Kriteria Pengskoran | Klasifikasi Nilai |
|-----------------|-----------------|---------------------|-------------------|
| <i>Putera</i> | <i>Puteri</i> | | |
| > 35 kali | > 30 kali | 100% | Sangat Baik |
| 27 – 34 kali | 22 – 29 kali | 90% | Baik |
| 19 – 26 kali | 14 – 21 kali | 80% | Cukup |
| 11 – 18 kali | 7 – 13 kali | 70% | Kurang |
| < 11 kali | < 7 kali | 60% | Kurang Sekali |

- | Perolehan Nilai | | Kriteria Pengskoran | Klasifikasi Nilai |
|------------------|------------------|---------------------|-------------------|
| <i>Putera</i> | <i>Puteri</i> | | |
| > 25 angka | > 20 angka | 100% | Sangat Baik |
| 18 – 24 angka | 15 – 19 angka | 90% | Baik |
| 13 – 17 angka | 12 – 16 angka | 80% | Cukup |
| 8 – 12 angka | 7 – 11 angka | 70% | Kurang |
| < 8 angka | < 7 angka | 60% | Kurang Sekali |

- | Perolehan Nilai | | Kriteria Pengskoran | Klasifikasi Nilai |
|------------------|------------------|---------------------|-------------------|
| <i>Putera</i> | <i>Puteri</i> | | |
| > 25 angka | > 20 angka | 100% | Sangat Baik |
| 20 – 24 angka | 15 – 19 angka | 90% | Baik |
| 15 – 19 angka | 10 – 14 angka | 80% | Cukup |
| 10 – 14 angka | 7 – 9 angka | 70% | Kurang |
| < 10 angka | < 7 angka | 60% | Kurang Sekali |

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA	
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
2.																						
3.																						
dst																						
Jumlah skor maksimal (Nilai Sikap) : 18																						

--

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bolabasket dengan metode resiprokal :

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.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																		

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola dalam permainan bolabasket!
2.	Sebutkan langkah-langkah menyusun suatu pola penyerangan!
3.	Sebutkan tahap dalam melakukan rebound !

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%

- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Guru Pembimbing Bidang Studi

Dra. Mimik Yuniastuti
NIP. 19560616 198303 2 005

Srandakan, 10 September 2014
Guru PPL

Muhamad Barzan
NIM. 11601241053

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Srandakan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Pertemuan : 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.3. Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
2. Perlombaan atletik lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

B. Materi Pembelajaran

Atletik (*Lompat jauh*)

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.
2. Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. (*Religius*,)
- Pemanasan secara umum (*Kerja keras, disiplin*)
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola atau sejenisnya (*Kerja keras, disiplin*)

- Pemanasan khusus lompat jauh dalam bentuk permainan (*Kerjakeras, disiplin*)

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. (*Kerjakeras, Demokratis, komunikatif*)
- Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik (perorangan maupun berkelompok). (*Kerjakeras, Demokratis, komunikatif*)
- Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok. (*Kerjakeras, Demokratis, komunikatif*)

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down) (*Kerjakeras, disiplin*)
- Evaluasi, diskusi tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (*Rasa Ingin Tahu*)
- Berbaris dan berdoa (*Religius*)

Pertemuan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi. (*Religius*)
- Pemanasan secara umum (*Kerjakeras, disiplin*)
- Berlari mengelilingi lapangan sepakbola atau sejenisnya (*Kerjakeras, disiplin*)

2. Kegiatan Inti (70 menit)

- Uji kompetensi lompat jauh (*Kerja Keras, Kreatif*)

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down) (*Kerjakeras, disiplin*)
- Evaluasi, diskusi tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (*Rasa Ingin Tahu*)
- Berbaris dan berdoa (*Religius*)

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lintasan lompat jauh
- Bak lompat jauh
- Kapur
- Bendera
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku atletik
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar atletik
 - Rekaman/cuplikan perlombaan lompat jauh

F. Penilaian

No	NamaSiswa	AspekSikap Yang Dinilai																		Σ	NA	
		Kerjas ama			Kejuju ran			Mengh argai			Seman gat			Percay adiri			Sporti vitas					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																						
2.																						
3.																						
dst																						

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lompat jauh dengan metode resiprokal :

No.	NamaSiswa	Butir-butirPertanyaan															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.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15																		

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik dasar lompat jauh!
2.	Jelaskan cara melakukan awalan lompat jauh!
3.	Jelaskan cara melakukan tumpuan lompat jauh!
4.	Jelaskan cara melakukan melayang di udara lompat jauh!
5.	Jelaskan cara melakukan mendarat lompat jauh!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Guru Pembimbing Bidang Studi

Dra. Mimik Yuniastuti
NIP. 19560616 198303 2 005

Srandakan, 10 September 2014
Guru PPL

Muhamad Barzan
NIM. 11601241053

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Srandakan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII / 1
Pertemuan : 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

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

Indikator

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain Softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Softball

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim dengan baik dalam bentuk pertandingan.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1 sampai 3

1.Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. (*Religius,*)
- Pemanasan secara umum (*Kerja keras, disiplin*)
- Berlari mengelilingi lapangan softball (*Kerja keras, disiplin*)
- Pemanasan bolakecil dalam bentuk permainan (*Kerja keras, disiplin*)

2.Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball rebound secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik. (*Kerja keras, Demokratis, komunikatif*)
- Melakukan latihan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball rebound secara berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pola pertahanan dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik. (*Kerja keras, Demokratis, komunikatif*)
- Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim yang baik dalam bentuk pertandingan (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi). (*Kerja keras, Demokratis, komunikatif*)

3.Kegiatan Penutup (15 menit)

- Pendinginan (colling down) (*Kerja keras, disiplin*)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (*Rasa Ingin Tahu*)
- Berbaris dan berdoa (*Religius,*)

Pertemuan 4

1.Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi. (*Religius,*)
- Pemanasan secara umum (*Kerja keras, disiplin*)
- Berlari mengelilingi lapangan modifikasi softball (*Kerja keras, disiplin*)

2.Kegiatan Inti (70 menit)

Uji kompetensi permainan bolavoli yang terdiri dari :

- Uji kompetensi melempar permainan softball (*Kerja Keras ,Kreatif*)
- Uji kompetensi menangkap permainan softball (*Kerja Keras ,Kreatif*)
- Uji kompetensi memukul permainan softball (*Kerja Keras ,Kreatif*)
- Uji kompetensi variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball (*Kerja Keras ,Kreatif*)

3.Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan (colling down) (*Kerja keras, disiplin*)

- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (*Rasa Ingin Tahu*)
- Berbaris dan berdoa (*Religius*,)

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Bola kasti.
- Lapangan permainan softball modifikasi
- Peluit
- cone

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku permainan softball
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar permainan softball
 - Rekaman/cuplikan pertandingan softball

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar permainan softball melempar, menangkap dan memukul bola softball unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar permainan bolavoli (Penilaian keterampilan kecakapan)

No	Nama Siswa	melempar					menangkap					memukul					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

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

- | Perolehan Nilai | | Kriteria Pengskoran | Klasifikasi Nilai |
|-----------------|-----------------|---------------------|-------------------|
| <i>Putera</i> | <i>Puteri</i> | | |
| > 35 kali | > 30 kali | 100% | Sangat Baik |
| 27 – 34 kali | 22 – 29 kali | 90% | Baik |
| 19 – 26 kali | 14 – 21 kali | 80% | Cukup |
| 11 – 18 kali | 7 – 13 kali | 70% | Kurang |
| < 11 kali | < 7 kali | 60% | Kurang Sekali |

- | Perolehan Nilai | | Kriteria Pengskoran | Klasifikasi Nilai |
|------------------|------------------|---------------------|-------------------|
| <i>Putera</i> | <i>Puteri</i> | | |
| > 25 angka | > 20 angka | 100% | Sangat Baik |
| 18 – 24 angka | 15 – 19 angka | 90% | Baik |
| 13 – 17 angka | 12 – 16 angka | 80% | Cukup |
| 8 – 12 angka | 7 – 11 angka | 70% | Kurang |
| < 8 angka | < 7 angka | 60% | Kurang Sekali |

- | Perolehan Nilai | | Kriteria Pengskoran | Klasifikasi Nilai |
|------------------|------------------|---------------------|-------------------|
| <i>Putera</i> | <i>Puteri</i> | | |
| > 25 angka | > 20 angka | 100% | Sangat Baik |
| 20 – 24 angka | 15 – 19 angka | 90% | Baik |
| 15 – 19 angka | 10 – 14 angka | 80% | Cukup |
| 10 – 14 angka | 7 – 9 angka | 70% | Kurang |
| < 10 angka | < 7 angka | 60% | Kurang Sekali |

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

--

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

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan softball dengan metode resiprokal :

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.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																		

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola dalam permainan softball!
2.	Sebutkan langkah-langkah menyusun suatu pola penyerangan!
3.	Sebutkan tahap dalam melakukan tangkapan lambung !

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

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

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%

- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Guru Pembimbing Bidang Studi

Dra. Mimik Yuniastuti
NIP. 19560616 198303 2 005

Srandakan, 10 September 2014
Guru PPL

Muhamad Barzan
NIM. 11601241053