

LAPORAN INDIVIDU

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN

(PPL)

LOKASI SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID

Jl. Letnan Tukiyat Kota Mungkid, Mertoyudan, Magelang, Jawa Tengah

Telepon (0293) 788114

Disusun guna memenuhi tugas mata kuliah PPL



Disusun Oleh :

Henry Dicko Fernandi

11601244029

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekereasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

2014

LEMBAR PENGESAHAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini :

Nama : **Henry Dicko Fernandi**
NIM : **11601244029**
Program Studi : **PJKR**
Fakultas : **Fakultas Ilmu keolahragaan**

Benar-benar telah melaksanakan kegiatan PPL di SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID dari tanggal 4 Agustus 2014 sampai dengan tanggal 15 September 2014. Demikian surat pengesahan ini dibuat untuk selanjutnya digunakan sebagaimana mestinya.

Kota Mungkid, September 2014

Guru Pembimbing

M. Makmuri, S.Pd

NIP. 19741008 200801 1 005

Mahasiswa PPL

Henry Dicko Fernandi

NIM.11601244029

Mengetahui,

Koordinator PPL

SMA N 1 Kota Mungkid

Fatchurohman, S.Pd.

NIP.19670121 199001 1 002

Dosen Pembimbing PPL

Dr. Sugeng Purwanto

NIP. 196503 2520050 1 102

Kepala Sekolah

SMA N 1 Kota Mungkid

Drs. Asep Sukendar, M.Pd

NIP.19610501 198703 1 016

KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kehadirat Tuhan YME, atas berkat rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA N 1 Kota Mungkid dengan baik, sampai akhirnya dapat menyelesaikan penyusunan laporan ini. Laporan ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan untuk mata kuliah PPL yang dilaksanakan mulai tanggal 4 Agustus 2014 sampai dengan 15 September 2014. Laporan PPL ini disusun untuk memberikan gambaran secara lengkap mengenai seluruh rangkaian kegiatan PPL yang dilaksanakan oleh penyusun di SMA N 1 kota Mungkid.

Pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan PPL baik secara materil maupun moril pada saat pra-kegiatan, pelaksanaan kegiatan sampai pasca-kegiatan. Ucapan terima kasih penyusun sampaikan kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan PPL bisa terlaksana dengan lancar.
2. Segenap pimpinan UPPL dan LPPMP yang telah menyelenggarakan PPL 2013, atas bekal yang diberikan sebelum pelaksanaan PPL.
3. Bapak Drs. Asep Sukendar ,M.Pd selaku Kepala SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang telah mendukung pelaksanaan program PPL.
4. Bpk M.Makmuri,S.Pd selaku guru pembimbing PPL mahasiswa Pendidikan Penjasorkes yang telah memberikan waktu dan tenaga untuk membimbing dan mengarahkan kegiatan PPL selama ini.
5. Bapak Fatchurohman, S.Pd selaku koordinator PPL Sekolah SMA Negeri 1 Kota Mungkid 2013 yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya dalam menciptakan situasi yang kondusif untuk terealisasinya program kerja PPL.
6. Bapak Ari selaku dosen pembimbing lapangan PPL UNY 2014 yang telah dengan baik hati memberikan bimbingan dan arahan dalam setiap kesempatan selama PPL di SMA Negeri 1 Kota Mungkid .
7. Bpk Dr.Sugeng purwanto selaku dosen Pembimbing Lapangan PPL mahasiswa Pendidikan Penjasorkes yang telah dengan baik hati memberikan bimbingan dan arahan dalam setiap kesempatan selama PPL di SMA Negeri 1 Kota Mungkid

8. Bapak/Ibu Guru SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang telah dengan baik hati memberikan bimbingan dan arahan dalam setiap kesempatan selama PPL di SMA Negeri 1 Kota Mungkid
9. Karyawan SMA Negeri 1 Kota Mungkid.
10. Segenap pengurus OSIS SMA Negeri 1 Kota Mungkid.
11. Siswa-siswi SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang telah menjadi adik dan teman selama pelaksanaan PPL berlangsung.
12. Ayah, Bunda, dan segenap keluarga yang senantiasa merestui dan mendukung pelaksanaan PPL.
13. Teman-teman Tim PPL SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang sama- sama berjuang dan saling memberikan semangat dan dorongan.
14. Teman-teman seperjuangan PPL UNY 2014.
15. Semua pihak yang telah membantu dan berpartisipasi demi kelancaran pelaksanaan PPL di SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang tidak dapat penyusun sebutkan satu persatu.

Penyusun menyadari dan harus diakui pula bahwa laporan PPL ini masih sangat jauh dari sempurna, karena bekal kemampuan yang ada pada diri penyusun masih sangat jauh dari cukup untuk menyusun suatu laporan yang bermutu, maka dari itu penyusun mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun dari semuanya untuk lebih sempurnanya laporan ini. Harapan penyusun semoga hasil laporan ini dapat berguna bagi semua pihak.

Kota Mungkid, September 2014

Henry Dicko Fernandi

NIM. 11601244029

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
ABSTRAK	iii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi	2
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL	11
BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
I. Kegiatan PPL	17
A. Persiapan PPL.....	17
B. Pelaksanaan PPL	20
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi.....	22
BAB III. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	33
B. Saran.....	34
Daftar Pustaka	35
Lampiran	

DAFTAR LAMPIRAN

1. Format observasi pembelajaran dikelas dan peserta didik
2. Matriks program kerja PPL individu
3. Laporan mingguan pelaksanaan PPL
4. Laporan Dana pelaksanaan PPL
5. Kartu bimbingan PPL di lokasi
6. Kalender akademik
7. Silabus
8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
9. Daftar nilai
10. Presensi kehadiran siswa
11. Jadwal mengajar guru SMA N 1 Kota Mungkid tahun pelajaran 2013/2014
12. Daftar guru pengampu mata pelajaran
13. Daftar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)
14. Daftar Struktur Organisasi SMA Negeri 1 Kota Mungkid
15. Dokumentasi Kegiatan belajar mengajar

**PELAKSANAAN
KEGIATAN PPL UNY 2014
LOKASI SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID**

Oleh:

Henry Dicko Fernandi

11601244029

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

ABSTRAK

Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu mata kuliah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa program studi kependidikan. Tujuan dari program ini untuk memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam bidang pembelajaran, menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki ke dalam kehidupan nyata, melatih dan mengembangkan kompetensi kependidikan untuk bekal mahasiswa sebagai sumber daya pengajar yang dibutuhkan dalam dunia pendidikan kelak ketika bergelut di dunia pendidikan yang sebenarnya.

SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID, yang beralamat di Jl. Letnan Tukiyat Kota Mungkid, Mertoyudan, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah Telepon (0293) 788114 merupakan salah satu sekolah yang dijadikan lokasi PPL UNY tahun 2014. Di sekolah ini mahasiswa diharapkan dapat memberikan bantuan pemikiran, tenaga, dan ilmu pengetahuan dalam merencanakan dan melaksanakan program sekolah. Tim PPL UNY dapat berperan sebagai *inovator*, *motivator*, *mediator* sekaligus *problem solver* bagi SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID.

Program PPL di SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID dilaksanakan pada tanggal 4 Juli sampai dengan 15 September 2014. Tahap kegiatan PPL yang dilakukan meliputi tahap persiapan yang dimulai dengan observasi sekolah dengan melihat potensi kelas dan penyampaian guru di dalam kelas, praktik mengajar, dan pelaksanaan. Hasil yang dicapai dari pelaksanaan program PPL tersebut adalah memberikan perubahan proses pembelajaran yang aktif, menarik, mudah, serta melatih keterampilan proses siswa dalam belajar penjasorkes.

Program 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 PPL UNY diharapkan dapat membuat perubahan-perubahan sebagai upaya memajukan pendidikan Indonesia.

BAB I

PENDAHULUAN

Sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang ketiga, yaitu pengabdian kepada masyarakat, maka tanggung jawab seorang mahasiswa selain belajar di kampus yaitu menerapkan ilmu pengetahuan yang telah diperolehnya agar memberi manfaat pada masyarakat, nusa, dan bangsa. Program KKN-PPL merupakan salah satu wujud komitmen Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) terhadap dunia pendidikan sekaligus cara untuk mengamalkan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang ketiga tersebut.

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan salah satu lembaga pendidikan tinggi yang mempunyai misi menyiapkan tenaga pendidik untuk siap bertugas dalam bidang pendidikan, baik sebagai guru maupun tenaga lainnya yang tugasnya bukan sebagai pengajar. UNY salah satu fungsi utamanya adalah mendidik calon guru dan tenaga profesi kependidikan harus mampu menunjukkan keprofesiannya yang ditandai dengan penguasaan akademik kependidikan dan kompetensi bidang studi sesuai dengan ilmunya. Kompetensi yang harus dimiliki seorang guru diantaranya kompetensi dalam bidang pengajaran, kepribadian, dan sosial. Seorang guru yang mempunyai potensi tersebut dapat mewujudkan tujuan pendidikan nasional seperti ditegaskan dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyebutkan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya.

Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini diselenggarakan untuk mempersiapkan lulusan S1 kependidikan yang mempunyai kompetensi guru secara utuh. Mahasiswa diterjunkan langsung ke sekolah untuk melaksanakan praktik menjadi seorang guru dengan mempersiapkan seluruh perangkat pembelajaran dan media apa saja yang dipergunakan.

Mahasiswa yang tergabung dalam TIN KKN-PPL UNY menjalankan program KKN-PPL tersebut dilembaga sekolah yang sudah disediakan oleh Unit Pelatihan dan Praktik Lapangan (UPPL) sebagai penyelenggara kegiatan KKN-PPL UNY 2014 SMA N 1 Kota Mungkid merupakan salah satu lembaga sekolah yang dapat digunakan mahasiswa sebagai lokasi untuk menjalankan program KKN-PPL UNY 2014 TIM KKN-PPL UNY 2014 yang tergabung di SMA N 1 Kota Mungkid terdiri dari 13 orang, 2 orang dari Jurusan Pendidikan Kimia, 4 orang Jurusan Pendidikan Bahasa Prancis, 2 orang Jurusan Pendidikan Geografi dan 2 orang

Jurusan Pendidikan Matematika, 2 orang jurusan Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, 1 orang jurusan seni musik.

Mempersiapkan pengajaran dengan melakukan observasi dan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dilakukan agar mahasiswa siap melakukan PPL. Mengajar kelas mikro dengan kelas sesungguhnya sangatlah berbeda, sehingga perlu persiapan yang lebih matang agar semua program PPL dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

A. ANALISIS SITUASI

SMA N 1 Kota Mungkid yang beralamat di Jl. Letnan Tukiyat Kota Mungkid, Mertoyudan, Kabupaten Magelang ini lokasinya cukup strategis, berada di jalan yang sering dilalui penduduk sekitarnya yang umumnya bertani pepaya, dan letak sekolah ini juga tidak jauh dari pemukiman penduduk. Secara fisik sekolah ini mempunyai lahan yang cukup luas, masih menyisakan tempat untuk menambah fasilitas penunjang mata pelajaran khususnya keolahragaan. Bangunannya masih terawat dan kebersihan lingkungan sudah diperhatikan dengan baik. Suasana sekolah yang kondusif sangat mendukung keinginan pembelajaran karena terletak di Jln. Letnan Tukiyat Kota Mungkid, Mertoyudan, yang cukup strategis sehingga siswa dapat datang ke sekolah dengan mudah. Kegiatan pembelajaran dimulai pada pukul 07.00 WIB dan satu jam pembelajaran berlangsung selama 45 menit dalam satu hari setiap kelas menempuh 8 jam pelajaran pada hari senin sampai hari kamis, 5 jam pelajaran pada hari jum'at, dan 8 jam pelajaran pada hari sabtu.

Dari hasil observasi yang dilaksanakan pada tanggal 9 Februari 2014, diperoleh data sebagai berikut :

1. Sarana dan Prasarana sekolah

Sarana dan prasarana yang terdapat di SMA N 1 Kota Mungkid adalah sebagai berikut:

a. Ruang Kepala Sekolah.

Ruang ini menghadap selatan ke arah lapangan upacara, berdampingan dengan ruang TU dan ruang guru. Ruang kepala sekolah tersebut terbagi menjadi dua ruangan. Ruang ini difasilitasi oleh sarana prasarana yang cukup memadai. Selain itu didalamnya juga terdapat ruang tamu.

b. Ruang Guru.

Ruang guru SMA N 1 Kota Mungkid terlihat bagus karena baru dibangun. Di dalamnya terdapat meja dan kursi untuk setiap guru mata pelajaran, fasilitas komputer, dispenser, dan papan pengumuman.

c. Ruang Karyawan/ tata usaha.

Ruang Tata Usaha (TU) terletak disamping ruang kepala sekolah. Staf karyawan tata usaha berjumlah 5 orang yang dipimpin oleh ibu Ari Widyastuti S.E. Tata usaha melayani segala administrasi sekolah. Kondisi ruangan TU juga bersih dan nyaman. Di dalamnya terdapat lemari, meja kerja, komputer serta printer yang menunjang tugas staf tata usaha.

d. Ruang Piket.

e. Ruang Satpam.

f. Ruang kelas

Ruang kelas SMA N 1 Kota Mungkid terdiri dari 24 ruangan yang dibagi dari kelas X sampai kelas XII. Dengan rincian sebagai berikut :

a) 8 ruang kelas X (MIA 4 kelas dan IPS 4 kelas)

b) 8 ruang kelas XI (MIPA 3 kelas dan IPS 5 kelas)

c) 8 ruang kelas XII (M IPA 3 kelas dan IPS 5 kelas)

g. Ruang Bimbingan Konseling.

Ruang bimbingan konseling (BK) merupakan salah satu wadah untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalah pribadi, menggali segala potensi yang ada untuk dikembangkan, dan diaktualisasikan dalam kehidupan nyata. Fasilitas dalam ruangan BK dilengkapi dengan komputer, ruang tamu, lemari untuk menyimpan arsip, dan meja kursi untuk konsultasi siswa.

h. Ruang UKS.

Ruang UKS dapat dimanfaatkan oleh siswa yang membutuhkan perawatan kesehatan di sekolah. UKS di SMA N 1 Kota Mungkid memiliki tenaga medis sebanyak 1 orang. Didalamnya memiliki alat kesehatan yang cukup lengkap. Misalnya tensimeter, termometer, pengukur tinggi badan dan timbangan berat badan. Selain itu di UKS juga terdapat 2 ruangan pemeriksaan yang terpisah untuk putra dan putri yang masing-masing memiliki 2 tempat tidur. Kebersihan di UKS juga sangat terjaga. Struktur organisasi dan etalase tempat obat juga tertata dengan baik.

i. Ruang Perpustakaan.

Ruang Perpustakaan sebagai ruang baca siswa SMA N 1 Kota Mungkid sudah memadai bagi siswa karena memiliki kondisi ruangan yang cukup

tenang dan ruang yang nyaman. Perpustakaan ini memiliki beberapa lemari dan beberapa meja kursi untuk membaca. Buku-buku yang tersedia mayoritas adalah buku fiksi maupun non fiksi, seperti novel, majalah, maupun surat kabar. Perpustakaan juga sering dijadikan sebagai ruang belajar selain belajar di dalam kelas.

j. Ruang Laboratorium Komputer.

Ruang Laboratorium Komputer terletak di lantai dua. Laboratorium komputer digunakan untuk menunjang mata pelajaran TIK. Jumlah unit komputer sudah cukup banyak sehingga proses pembelajaran berlangsung dengan lancar.

k. Ruang Laboratorium IPA (Fisika, Kimia, Biologi).

Ruang Laboratorium IPA di SMA Negeri Kota Mungkid dibagi menjadi 3 ruang laboratorium yakni laboratorium Fisika, Biologi, dan Kimia. Adanya laboratorium IPA tersebut dijadikan sebagai fasilitas penunjang mata pelajaran Fisika, Biologi, dan Kimia. Peralatan yang terdapat di laboratorium IPA sudah cukup memadai karena dilengkapi dengan alat peraga yang sudah cukup lengkap sebagai variasi dalam pembelajaran.

l. Laboraturium Bahasa

Di dalam laboratorium bahasa terdapat *speaker*, *headset*, *tape*, dan *DVD player*. Laboratorium bahasa SMA Negeri 1 Kota Mungkid biasanya digunakan sebagai tempat pembelajaran selain didalam kelas. Khususnya mata pelajaran yang berkaitan dengan pembelajaran bahasa di sekolah seperti bahasa Inggris maupun Prancis.

m. Masjid sekolah

Letak masjid sekolah berada di sebelah kanan pojok sekolah. SMA Negeri 1 Kota Mungkid. Sarana dan prasarana yang terdapat di masjid sekolah tersebut antara lain Alqur'an dan buku-buku agama, lemari tempat buku-buku agama dan Al-Qur'an, lemari tempat mukena dan sajadah serta tempat wudlu yang sudah dipisah antara tempat wudhu putra maupun putri cukup luas. Serta dilengkapi juga dengan perlengkapan solat yang memadai.

n. Lapangan Sepak Bola.

Lapangan sepak bola terletak di bagian dalam belakang SMA N 1 Kota Mungkid. Lapangan sepak boal berukuran sangat luas, dan biasanya digunakan selain untuk bermain sepak bola juga sering digunakan sebagai lahan untuk kegiatan olahraga bagi mata pelajaran Penjaskeor. Selain itu

juga sering digunakan sebagai lahan kemah bagi kegiatan pramuka di SMA N 1 Kota Mungkid.

o. Lapangan Futsal

Lapangan futsal terletak bersebelahan dengan lapangan sepak bola. Biasanya juga disebut sebagai GOR sekolah, karena bangunannya yang cukup luas.

p. Lapangan Basket

Lapangan basket terletak di bagian depan bersebelahan dengan tempat satpam. Lapangan basket SMA N 1 Kota Mungkid cukup luas. Selain sebagai olahraga basket juga biasa digunakan sebagai lapangan voli, bulutangkis atau tenis lapangan untuk kegiatan ekstrakurikuler maupun saat pelajaran olahraga.

q. Gudang.

Digunakan sebagai tempat menyimpan barang-barang perlengkapan sekolah yang digunakan sewaktu-waktu, seperti tempat menyimpan tenda pramuka dll.

r. Koperasi.

SMA N 1 Kota Mungkid juga memiliki sebuah koperasi yang menyediakan berbagai macam keperluan yang berkaitan dengan pembelajaran dan beberapa makanan ringan. Ruang Koperasi terletak di samping kelas XI IPA 3. Koperasi sekolah di kelola oleh 1 orang petugas, barang – barang yang di jual di dalam Koperasi berupa makanan dan alat Tulis. Hal ini dimaksudkan untuk membantu memenuhi kebutuhan siswa. Dengan demikian siswa tidak perlu keluar untuk memperoleh kelengkapan belajar di tengah-tengah pembelajaran.

s. Kamar Mandi/ toilet

SMA N 1 Kota Mungkid terdapat total 23 toilet yang letaknya masing-masing tersebar di area lingkungan sekolah. Yang rinciannya 17 untuk toilet siswa dan 6 untuk toilet guru yang semuanya sudah dibedakan antara toilet putra maupun putri. Seluruh kamar mandi terawat dengan baik. Itu terlihat dari kebersihan kamar mandi tersebut. Di dalam kamar mandi juga sudah dilengkapi dengan sabun.

t. Kantin.

SMA N 1 kota Mungkid memiliki 5 kantin. 2 kantin terletak di sebelah barat dan 3 kantin lainnya terletak disebelah timur. Kantin tersebut dikenakan pajak pada jangka waktu tertentu. Selain koperasi dan kantin juga terdapat kantin kejujuran untuk warga sekolah, kantin kejujuran

terletak di samping lapangan upacara. Barang yang dijual didalam kantin kejujuran adalah makanan dan alat tulis. Kondisi kantin bersih sehingga warga sekolah merasa nyaman ketika berkunjung ke kantin.

u. Tempat Parkir.

Tempat parker di SMA N 1 Kota Mungkid di bedakan dari area tempat khusus sepeda motor siswa, tempat parkir khusus guru atau karyawan, tempat parkir untuk kendaraan kepala sekolah maupun tempat parkir khusus tamu. Namun dari hasil observasi yang dilakukan tempat parkir yang ada di SMA Negeri 1 Mungkid belum begitu rapi dalam penataannya, karena masih terdapat motor siswa yang parkir sembarangan.

2. Staf pengajar dan karyawan

Guru SMA N 1 Kota Mungkid berjumlah 54 orang, dengan rincian 46 orang Guru Tetap dan 8 orang Guru Tidak Tetap. Ada 41 guru yang sudah memenuhi standar sertifikasi, sedangkan 13 diantaranya belum memenuhi standar sertifikasi. Adapun rincian guru pengampu mata pelajaran sebagai berikut :

No.	Mata Pelajaran	Jumlah Pengampu
1.	Matematika	5
2.	Bahasa Indonesia	4
3.	Bahasa Inggris	4
4.	Pendidikan Agama	4
5.	Penjaskes	2
6.	PKn	2
7.	TIK/ketrampilan	2
8.	BK	4
9.	Mulok	2
10.	Geografi	2

11.	Sejarah	3
12.	Ekonomi	3
13.	Sosiologi	2
14.	Seni Budaya	2
15.	Bahasa Prancis	2
16.	Kimia	3
17.	Biologi	3
18.	Fisika	3
Jumlah		54

3. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kota Mungkid berjumlah 14 ekstrakurikuler yang terdiri dari :

- 1) Pencak silat.
- 2) Sepak bola.
- 3) Basket.
- 4) Badminton.
- 5) Volley.
- 6) PBB.
- 7) KIR.
- 8) PMR.
- 9) Seni tari.
- 10) Menjahit.
- 11) Pramuka.
- 12) Takraw.
- 13) Teater.
- 14) Sablon.

Sebagian besar ekstrakurikuler dilaksanakan pada hari Rabu kecuali PBB (Selasa dan Kamis), dan Pramuka (Jumat). Pramuka hanya untuk kelas X. Kelas X dan XI dengan rincian boleh mengikuti ekstrakurikuler lebih dari satu bila tidak bersamaan waktunya. Tidak ada syarat khusus untuk masuk ke setiap ekstrakurikuler bagi siswa sehingga anggota ekstrakurikuler bervariasi bergantung kepada jumlah peminat.

1) Potensi Siswa, Guru dan Karyawan

Siswa SMA N 1 Kota Mungkid berjumlah 754 siswa. Dengan rincian 253 siswa kelas X, 251 siswa kelas XI dan 250 siswa kelas XII. Daya tampung Penerimaan Siswa Baru di SMA Negeri Kota Mungkid sebanyak 256 siswa. Minat siswa dalam bidang akademik masih kurang. Hal ini dilihat dari sedikitnya prestasi dalam lomba-lomba akademik. Namun dibidang ekstrakurikuler olahraga dan PMR sudah cukup bagus.

Jumlah tenaga pengajar atau guru sebanyak 54 orang dengan tingkat pendidikan 41 guru berstatus PNS, dan 13 guru berstatus bukan PNS. Masing-masing tenaga pengajar telah menguasai mata pelajaran yang diampu dan telah menerapkan KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) dalam proses pembelajaran. Selain tenaga pengajar, terdapat karyawan yang lain, meliputi :

No.	Karyawan	Jumlah Personil
1.	Tata Usaha	5 orang
2.	Perpustakaan	2 orang
3.	Penjaga lab. IPA	1 orang
4.	Penjaga sekolah	1 orang
5.	Tukang kebun	2 orang
6.	Keamanan	3 orang

2) Fasilitas dan media (Kegiatan Belajar Mengajar) KBM

Fasilitas dan media KBM yang tersedia adalah LCD, Komputer, Mikroskop, *LCD player + TV*, KIT IPA, laboratorium, lapangan olahraga (volley,basket dan lapangan sepak bola), mesin jahit, brankas, printer, mesin foto copy, alat-alat olahraga, peralatan musik, perpustakaan, ruang serbaguna, ruang ibadah, koperasi/toko, ruang BP/BK, ruang UKS, ruang Kepala Sekolah, ruang Guru, ruang Tata Usaha, ruang OSIS, GOR, koperasi siswa, kamar mandi/toilet guru, toilet murid dan gudang.

Perpustakaan menyediakan buku-buku yang menunjang kegiatan pembelajaran siswa yang dikelola oleh petugas perpustakaan. Kondisi buku cukup baik, hampir semua buku telah disampul dan dilabeli. Media pembelajaran yang digunakan dalam proses pembelajaran adalah LCD, gambar, peta, alat dan bahan laboratorium, papan tulis *whiteboard*, dan buku-buku perpustakaan.

3) Perpustakaan Sekolah

Perpustakaan sekolah merupakan salah satu sarana penting untuk mencapai tujuan pembelajaran terutama untuk mencapai tujuan belajar berdasarkan Kurikulum tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yang merupakan pengembangan dari kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) serta kurikulum 2014 (merupakan pengembangan kurikulum KTSP yang disempurnakan) yang baru diterapkan kepada siswa kelas X sebagai imbas dari ditunjuknya SMA N 1 Kota Mungkid sebagai salah satu sekolah dr 64 sekolah di seluruh Indonesia untuk diterapkannya kurikulum 2014. Tujuan yang ingin dicapai dengan adanya fasilitas perpustakaan sekolah adalah sebagai berikut :

- a. Memupuk rasa cinta, kesadaran, dan kebiasaan membaca.
- b. Membimbing dan mengarahkan teknik memahami isi bacaan.
- c. Membantu mengembangkan kecakapan berbahasa dan daya pikir siswa dengan menyediakan bahan bacaan yang berkualitas.
- d. Memperluas pengetahuan siswa.
- e. Memberi dasar-dasar ke arah studi mandiri.
- f. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar bagaimana cara menggunakan perpustakaan dengan baik, efisien, dan efektif terutama dalam menggunakan bahan-bahan referensi.
- g. Menyediakan buku-buku yang menunjang pelaksanaan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Selain itu juga menyediakan bacaan-bacaan fiksi dan nonfiksi, surat kabar dan majalah.

4) Bimbingan Konseling

Kegiatan bimbingan dan konseling (BK) di SMA N 1 Kota Mungkid telah berjalan dengan baik. Bimbingan Konseling membantu perkembangan siswa dari berbagai segi yang mempengaruhinya serta memberikan informasi-informasi penting yang dibutuhkan oleh siswa. Bimbingan konseling dapat menjadi sarana dalam menyelesaikan masalah-masalah siswa dalam sekolah maupun luar sekolah.

5) Organisasi Siswa dan Pengembangan Diri

Kegiatan diri yang ditawarkan di SMA N 1 Kota Mungkid antara lain, Seni Tari, Bulu Tangkis, Voli, Sepak Bola, dan lain-lain. Kegiatan

pengembangan diri di SMA N 1 Kota Mungkid terselenggara dengan baik karena para siswa memiliki minat yang cukup baik serta sarana yang mendukung, khususnya pada bidang olahraga siswa kebanyakan ikut aktif dalam kegiatan pengembangan diri.

Organisasi kesiswaan atau OSIS dibuat dengan kepengurusan yang terdiri dari siswa kelas X dan XI, dengan program kerja diantaranya adalah MOS, lomba agutusan, camping dan keakraban. Pemilihan anggota OSIS dilakukan secara demokrasi (pemilu) dengan aturan-aturan yang sudah disetujui oleh pihak sekolah sehingga anggota OSIS dapat terpilih sesuai dengan kriteria yang diharapkan sekolah. Sekretariat OSIS terletak di ruang OSIS. OSIS SMA N 1 Kota Mungkid berjumlah 35 orang dan 10 rang untuk MPK (Majelis Perwakilan Kelas) . Ruang OSIS terletak di ujung timur yaitu dekat dengan kantin sekolah.

6) Tata Usaha (TU)

Tata Usaha SMA N 1 Kota Mungkid bertanggung jawab atas ketatausahaan yang meliputi: kesiswaan, kepegawaian, tata laksana kantor, dan perlengkapan sekolah. Fungsi administrasi di sekolah dilaksanakan oleh petugas tata usaha yang berkoordinasi dengan Wakil Kepala Urusan (Wakaur) sarana prasarana yang menangani masalah pendataan dan administrasi guru, karyawan, keadaan sekolah dan kesiswaan.

7) Interaksi Sekolah

Interaksi sosial adalah segala bentuk interaksi atau hubungan yang terjadi dalam satu masyarakat. Interaksi sosial di sekolah adalah semua interaksi yang terjadi antara semua warga sekolah. Interaksi tersebut antara lain:

a) Hubungan antara Kepala Sekolah dengan Guru

Hubungan kepala sekolah dengan siswa terjalin dengan baik. Kepala sekolah melaksanakan fungsinya dengan baik sebagai tenaga pendidik, administrator, supervisor, pemimpin dan juga motivator yang baik serta merupakan figur yang mempunyai kepribadian yang mantap dan disiplin yang tinggi. Sifat-sifat yang dimiliki oleh kepala sekolah itu bisa menjadi teladan bagi siswa, guru, dan pegawai sekolah yang lain. Sikap yang baik yang dimiliki kepala sekolah itu sehingga hubungan yang baik timbul dari kepala sekolah dan guru, terutama dalam hal mempersiapkan pembelajaran yang ada di sekolah.

b) Hubungan antara Guru dengan Guru

Hubungan antar guru selama praktikan berada di SMA N 1 Kota Mungkid berjalan dengan baik. Semua guru saling tenggang rasa satu sama lain, mereka mengembangkan prinsip 3S yaitu senyum, sapa, dan salam. Hal ini tercermin dari cara-cara guru menyambut praktikan. Adanya saling pengertian dan tenggang rasa sesama guru dapat dicontohkan ketika salah satu guru berhalangan hadir karena ada suatu hal maka guru piket yang menyampaikan tugas kepada siswa. Selain itu, juga ada sumbangan atau dana sosial yang digunakan untuk menjenguk guru yang sakit.

c) Hubungan antara Siswa dengan Siswa

Hubungan antar siswa berjalan dengan baik. Hampir semua siswa saling mengenal. Hal tersebut didukung oleh letak ruang kelas yang saling berdampingan dan berekatan antara kelas X, XI, dan XII. Tidak ada siswa yang membentuk kelompok tersendiri atau tidak mau berhubungan dengan teman sesamanya. Pada saat bertemu dengan teman lain yang berbeda kelas dan berbeda angkatan saling menyapa satu sama lain dan tidak acuh. Adanya kegiatan organisasi seperti OSIS, Rohis, dan lain-lain membuat siswa saling mengenal lebih dekat dan dapat bekerja sama dengan baik. Mereka juga saling mendukung satu sama lain apabila ada acara lomba-lomba di sekolah.

d) Hubungan antara Guru dengan Staf Tata Usaha

SMA N 2 Ungaran mempunyai hubungan yang sangat baik antara guru-guru dengan staf tata usaha. Pada saat guru membutuhkan bantuan, maka staf tata usaha membantu dan melayani kebutuhan guru dengan senang hati dan semaksimal mungkin. Tidak ada kesenjangan sosial antara guru dengan staf tata usaha, semua anggota staf tata usaha bersikap ramah kepada guru-guru, begitu juga sebaliknya guru-guru bersikap ramah kepada semua staf tata usaha yang ada.

B. PERUMUSAN PROGRAM DAN RENCANA KEGIATAN PPL

Berdasarkan hasil observasi, maka praktikan dapat merumuskan permasalahan, mengidentifikasi dan mengklarifikasikannya menjadi program kerja yang dicantumkan dalam matrik program kerja PPL yang akan dilaksanakan selama PPL berlangsung. Penyusunan program kerja disertai dengan berbagai pertimbangan sebagai berikut:

1. Permasalahan sekolah/lembaga dan potensi yang dimiliki.
2. Kebutuhan dan manfaat program bagi sekolah.
3. Tersedianya sarana dan prasarana.
4. Kemampuan dan keterampilan mahasiswa.
5. Kompetensi dan dukungan dari pihak sekolah.
6. Ketersediaan waktu.
7. Kesiambungan program.

Pemilihan, perencanaan, dan pelaksanaan program kerja PPL sesuai sasaran setelah atau pasca penerjunan sangat penting dan menjadi tolak ukur keberhasilan pelaksanaan kegiatan PPL. Agar pelaksanaan program PPL berjalan lancar dan sesuai dengan kebutuhan, maka dilakukan perumusan program. Dalam pelaksanaan KKN-PPL, praktikan menetapkan program-program sebagai berikut :

1. Perumusan Program Kegiatan PPL

Pelaksanaan PPL memiliki beberapa tahapan dan setiap tahapan mempunyai serangkaian kegiatan yang harus diikuti oleh setiap peserta PPL. Secara garis besar program dan rancangan kegiatan PPL adalah sebagai berikut :

1. Pra PPL

Mulai semester 6 (pada saat pelaksanaan pengajaran mikro), mahasiswa sudah harus masuk ke sekolah atau lembaga untuk melaksanakan beberapa kegiatan, antara lain sebagai berikut :

- a. *Micro Teaching* di Universitas
- b. Sosialisasi dan koordinasi dengan pihak sekolah yang dijadikan lokasi PPL
- c. Observasi sekolah meliputi observasi potensi sekolah dan observasi kelas (proses pembelajaran dikelas), perangkat pembelajaran, dan persiapan media pembelajaran, dll.
- d. Penentuan permasalahan.
- e. Penentuan program kerja dan penyusunan kegiatan PPL.
- f. Diskusi dengan guru pengampu pelajaran bahasa Prancis dan dosen pembimbing kegiatan PPL.

2. Kegiatan PPL

1) Penyusunan perangkat persiapan pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan praktik mengajar secara langsung antara lain :

- a) Menyusun silabus
- b) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

2) Pembuatan media pembelajaran

Media pembelajaran digunakan sebagai alat penunjang dalam pembelajaran, terutama dalam menyampaikan materi pelajaran kepada siswa agar siswa menjadi lebih mudah memahami materi pembelajaran. Dengan demikian, media pembelajaran yang diperlukan harus dipersiapkan dengan baik sebelum praktik mengajar.

3) Praktik mengajar

Praktik mengajar yang dimaksud adalah praktik mengajar di dalam kelas dan mengajar siswa secara langsung. Praktik mengajar di dalam kelas terdiri dari praktik mengajar terbimbing dan praktik mengajar mandiri. Dalam praktik terbimbing, mahasiswa harus mampu menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses pembelajaran di kelas secara utuh dan terpadu dengan didampingi oleh guru pembimbing dan dosen pembimbing bidang studi. Apabila mahasiswa dalam praktik mengajar terbimbing dinilai oleh guru pembimbing dan dosen pembimbing telah memadai, mahasiswa harus mengikuti tahapan praktik mengajar mandiri. Kegiatan praktik mengajar meliputi:

Menurut Kurikulum 2014 (Kelas X MIPA)

a) Membuka pelajaran (pendahuluan):

- 1) Membuka pelajaran dengan salam
- 2) Apresepsi

b) Kegiatan inti :

- a) Mengamati penjelasan dari guru mengenai materi
- b) Berdiskusi mengenai pelajaran
- c) Menalar mengenai materi yang di bahas
- d) Mencoba menjawab pertanyaan
- e) Menyampaikan hasil jawaban

c) Penutup :

- 1) Menyimpulkan
- 2) Merenungkan dan mencatat materi yang telah dilaksanakan

Menurut Kurikulum KTSP (Kelas XI IPS)

a) Membuka pelajaran :

1. Membuka pelajaran dengan salam.
2. Apersepsi.

b) Kegiatan inti :

1. Menyampaikan materi.
2. Menanyakan pemahaman siswa.
3. Memberikan kesempatan bertanya kepada siswa.
4. Menjawab pertanyaan siswa.
5. Memberikan contoh soal.
6. Memberikan latihan soal dan pembahasan.

c) Penutup :

1. Menyimpulkan.
2. Memberikan pesan-pesan/ tugas untuk pertemuan berikutnya.

4) Menyusun dan mengembangkan alat evaluasi

Alat yang akan digunakan untuk melakukan evaluasi pembelajaran berupa soal-soal harus dipersiapkan terlebih dahulu antara lain dengan membuat kisi-kisi soal dan menyusun butir soal.

5) Evaluasi pembelajaran

Evaluasi yang dilaksanakan berupa ulangan harian. Ulangan harian bertujuan untuk mengukur tingkat penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.

6) Analisis hasil ulangan dan analisis butir soal

Nilai hasil ulangan dari siswa perlu dianalisis sehingga dapat diketahui ketercapaian dan ketuntasan siswa dalam menguasai materi pelajaran. Selain itu, butir soal yang digunakan sebagai alat evaluasi juga harus dianalisis sehingga dapat diketahui tingkat kesukaran masing-masing butir soal.

7) Penyusunan laporan PPL

Laporan PPL disusun untuk melaporkan rangkaian kegiatan PPL yang telah dilaksanakan. Laporan PPL tersebut berfungsi sebagai pertanggungjawaban praktikan atas pelaksanaan program PPL.

Pelaksanaan program Praktik Pengalaman Lapangan yang dilakukan praktikan dimulai sejak 24 Juni 2014 sampai 14 September 2014. Kegiatan PPL dilaksanakan berdasarkan ketentuan yang berlaku dalam melaksanakan praktik kependidikan dan persekolahan yang sudah terjadwal.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. KEGIATAN PPL

1) Persiapan

Sebelum melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) mahasiswa terlebih dahulu melakukan persiapan-persiapan. Persiapan dimaksudkan untuk menunjang kegiatan PPL agar berjalan lancar dan dalam rangka pembentukan tenaga pendidik yang profesional dan peduli terhadap lingkungan. Keberhasilan dari kegiatan PPL sangat ditentukan oleh kesiapan mahasiswa baik persiapan secara akademis, mental maupun keterampilan. Adapun persiapan yang harus dilakukan oleh mahasiswa sebelum diterjunkan ke lapangan adalah :

a. Persiapan di Kampus

1) Pengajaran Mikro (*micro teaching*)

Pengajaran Mikro adalah salah satu mata kuliah yang harus ditempuh sebelum mahasiswa melaksanakan kegiatan KKN-PPL. Mata kuliah Pengajaran Mikro ini bertujuan untuk memberikan bekal kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seorang pengajar sebelum mahasiswa turun ke lapangan. Mata kuliah Pengajaran Mikro ini ditempuh oleh mahasiswa satu semester sebelum pelaksanaan kegiatan KKN-PPL.

Dalam pengajaran mikro ini mahasiswa dibagi dalam beberapa kelompok yang masing-masing terdiri dari 20-21 mahasiswa. Masing-masing kelompok didampingi oleh dosen pembimbing. Pengajaran mikro merupakan pelatihan tahap awal dalam pembentukan kompetensi mengajar melalui pengaktualisasian kompetensi dasar mengajar. Pada dasarnya pengajaran mikro merupakan suatu metode pembelajaran atas dasar performan yang tekniknya dilakukan dengan cara melatih komponen-komponen kompetensi dasar mengajar dalam proses pembelajaran sehingga mahasiswa sebagai calon guru benar-benar mampu menguasai setiap komponen atau beberapa komponen secara terpadu dalam situasi pembelajaran yang disederhanakan.

Dalam pengajaran mikro, mahasiswa dapat berlatih unjuk kompetensi dasar mengajar secara terbatas dan secara terpadu dari beberapa kompetensi dasar mengajar, dengan kompetensi, materi,

peserta didik, maupun waktu dipresentasikan dibatasi. Pengajaran mikro juga sebagai sarana latihan untuk tampil berani menghadapi kelas, mengendalikan emosi, ritme pembicaraan, dan lain-lain. Praktik mengajar mikro dilakukan sampai mahasiswa yang bersangkutan menguasai kompetensi secara memadai sebagai prasyarat untuk mengikuti PPL di sekolah.

Secara umum, pengajaran mikro bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar (*real teaching*) di sekolah dalam program PPL. Secara khusus, pengajaran mikro bertujuan antara lain:

- a) Memahami dasar-dasar pengajaran mikro.
- b) Melatih mahasiswa menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- c) Membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terbatas.
- d) Membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terpadu dan utuh.
- e) Membentuk kompetensi kepribadian.
- f) Membentuk kompetensi sosial

Sehingga diharapkan pengajaran mikro dapat bermanfaat, antara lain :

- a) Mahasiswa menjadi peka terhadap fenomena yang terjadi di dalam proses pembelajaran
- b) Mahasiswa menjadi lebih siap untuk melakukan kegiatan praktik pembelajaran di sekolah
- c) Mahasiswa dapat melakukan refleksi diri atas kompetensinya dalam mengajar
- d) Mahasiswa menjadi lebih tahu tentang profil guru atau tenaga kependidikan sehingga dapat berpenampilan sebagaimana guru atau tenaga kependidikan, dan masih banyak manfaat lainnya.

Fungsi dosen pembimbing di sini adalah sebagai penilai sekaligus memberikan kritik dan saran kepada mahasiswa berkaitan dengan simulasi pengajaran kelas yang ditampilkan mahasiswa tersebut. Hal ini bertujuan untuk dijadikan bahan evaluasi baik oleh mahasiswa yang bersangkutan maupun rekan mahasiswa yang lain.

Harapannya dari evaluasi ini dapat dijadikan bahan serta wacana dalam meningkatkan mutu mengajar mahasiswa.

Pelaksanaan kuliah pengajaran mikro ini secara keseluruhan dapat berjalan dengan lancar, selain itu mata kuliah pengajaran mikro sangat penting dan membantu dalam mempersiapkan mental serta kemampuan mahasiswa sebelum melaksanakan PPL.

2) Pembekalan PPL

Pembekalan KKN-PPL ini dilaksanakan sebelum mahasiswa terjun ke sekolah untuk melaksanakan kegiatan PPL dan wajib diikuti oleh semua mahasiswa yang akan melaksanakan PPL.

Pembekalan PPL dilaksanakan di masing-masing fakultas dengan dipandu oleh Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) masing-masing kelompok. Dalam pembekalan PPL ini dosen pembimbing memberikan beberapa arahan yang nantinya perlu diperhatikan oleh mahasiswa selama melaksanakan program PPL.

b. Observasi Pembelajaran di Kelas

Observasi pembelajaran di kelas XI IPS 1 dilaksanakan dengan tujuan agar mahasiswa memiliki pengetahuan serta pengalaman pendahuluan sebelum melaksanakan tugas mengajar yaitu kompetensi-kompetensi profesional yang dicontohkan oleh guru pembimbing di dalam kelas dan agar mahasiswa mengetahui lebih jauh administrasi yang dibutuhkan oleh seorang guru untuk kelancaran mengajar (presensi, daftar nilai, penugasan, ulangan, dan lain-lainnya). Dalam hal ini mahasiswa harus dapat memahami beberapa hal mengenai kegiatan pembelajaran di kelas seperti membuka dan menutup materi, diklat, mengelola kelas, merencanakan pengajaran, dan lain sebagainya

Observasi pembelajaran dilakukan secara individu sesuai dengan program studi masing-masing mahasiswa PPL dengan mengikuti guru pembimbing pada saat mengajar di kelas. Mahasiswa melakukan observasi pada tanggal 29 Mei 2014 pukul 08.20-09.55 WIB dan kelas yang diobservasi adalah kelas XI IPS 1. Observasi pembelajaran di kelas dilakukan dengan melakukan pengamatan terhadap beberapa aspek, yaitu :

- 1) Perangkat pembelajaran, meliputi Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), Program Tahunan dan Program Semester.
- 2) Penyajian materi meliputi cara, metode, teknik dan media yang digunakan dalam penyajian materi.
- 3) Teknik evaluasi.
- 4) Langkah penutup, meliputi bagaimana cara menutup pelajaran dan memotivasi peserta didik agar lebih giat belajar.
- 5) Alat dan media pembelajaran.
- 6) Aktivitas siswa di dalam dan di luar kelas.
- 7) Sarana pembelajaran di kelas atau di luar kelas. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan agar mahasiswa mengenal dan memperoleh gambaran tentang pelaksanaan proses pembelajaran.
- 8) Observasi tentang dinamika kehidupan sekolah untuk dapat berkomunikasi dan beradaptasi secara lancar dan harmonis.

c. Penerjunan

Penerjunan KKN-PPL merupakan penerjunan mahasiswa KKN-PPL secara langsung ke sekolah untuk melaksanakan sejumlah program kegiatan dan praktik mengajar. Penerjunan dilaksanakan pada Februari 2014 pukul 10.00 WIB di SMA N 1 Kota Mungkid.

d. Persiapan Mengajar

Setelah memperoleh hasil dari observasi, yang berupa kurikulum dan pembagian mata pelajaran, maka tahapan berikutnya yang dilaksanakan oleh mahasiswa adalah persiapan mengajar. Persiapan mengajar dilakukan sebelum melakukan praktik mengajar secara langsung. Persiapan mengajar tersebut meliputi penyusunan perangkat pembelajaran, antara lain :

1) Program Tahunan dan Program Semester

Program tahunan dan program semester digunakan untuk mengetahui distribusi materi dan alokasi waktu mata pelajaran bahasa Prancis dalam satu tahun dan dalam tiap semester yang diterapkan di sekolah. Alokasi waktu dibutuhkan untuk merencanakan menyelesaikan pembelajaran suatu materi dalam satu tahun dan dalam tiap semester.

2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP ini merupakan rangkaian skenario yang akan dilaksanakan mahasiswa pada saat mengajar di kelas. Penyusunan RPP dimaksudkan untuk

mempermudah guru maupun calon guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. RPP dapat difungsikan sebagai pengingat bagi guru mengenai hal-hal yang harus dipersiapkan, media yang akan digunakan, strategi pembelajaran yang dipilih, teknik penilaian yang akan dipergunakan, dan hal-hal teknis lainnya.

3) Media Pembelajaran

Merupakan alat bantu yang diperlukan dalam proses pembelajaran agar siswa cepat dan mudah memahami materi pembelajaran.

4) Instrumen penilaian proses dan hasil pembelajaran

Berisi tentang prosedur dan alat penilaian yang dipergunakan untuk mengukur ketercapaian tujuan yang telah ditetapkan pada proses pembelajaran.

2) Pelaksanaan

Kegiatan PPL dilaksanakan praktikan mulai tanggal 24 Juni 2014 sampai dengan 15 September 2014. Selama dalam pelaksanaan, praktikan melakukan bimbingan dengan guru pembimbing dan dosen pembimbing yang berhubungan dengan program pengajaran yang direncanakan sebelumnya, kemudian dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disetujui. Dalam kegiatan PPL ini, berdasarkan hasil konsultasi dengan guru pembimbing, praktikan mendapatkan tugas untuk mengajar materi.

Dasar gerak sepak bola, dasar gerak bola voli, dasar gerak bola basket. Kegiatan PPL ini dilaksanakan berdasarkan jadwal pelajaran yang telah ditetapkan oleh SMA N 1 Kota Mungkid. Berdasarkan jadwal tersebut, maka praktikan mendapat jadwal mengajar sebagai berikut:

NO.	TANGGAL	KELAS
1.	Senin 07.45 - 09.15	X IS 3
2.	Selasa 09.15 - 11.00	X IS 2
3.	Rabu 07.00 - 08.30	X MIA 4
4.	Kamis 07.00 - 08.30	XI MIA 3
5.	Sabtu 07.00 - 08.30	XI IS 2
6.	Selasa 10.15 - 11.00	XI IS 2

7.	Rabu	12.15 – 13.00	XI MIA 3
----	------	------------------	-------------

Alokasi waktu mengajar pada hari biasa adalah 10 jam perminggu untuk kelas X.IS3,X.IS2,X.A4,XI.MIA 3,XI.IS 2 pelajaran Praktek penjasorkes 2 x 45 menit dalam 1 kali pertemuan,untuk teori 2 x 45 menit dalam 2 x mengajar untuk kelas XI.MIA 3 dan XI IS 2. Rencana Persiapan Pembelajaran (RPP) dan bahan praktikum, serta alat evaluasi atau penilaian. Perangkat pembelajaran yang telah disiapkan praktikan kemudian dikonsultasikan kembali dengan guru pembimbing dan apabila memerlukan perbaikan maka direvisi terlebih dahulu sehingga diperoleh perangkat pembelajaran yang siap dipraktikkan dalam pembelajaran di kelas.

Kegiatan PPL yang dilakukan meliputi :

a. Praktik Mengajar Pokok

Praktik mengajar pokok adalah praktik mengajar dimana praktikan mengajar kelas pokok yang tunjuk guru pembimbing. Dalam praktik mengajar pokok, praktikan mendapat bimbingan dari guru mata pelajaran Penjas orkes yaitu Bpk.M.makmuri, SMA N 1 Kota Mungkid. Bimbingan dilakukan pada pembuatan perangkat pembelajaran yang meliputi rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), media pembelajaran, alokasi waktu dan pendampingan pada saat mengajar di dalam kelas. Bimbingan dilaksanakan pada waktu yang telah disepakati dengan guru pembimbing.

Selama praktik mengajar, guru pembimbing memberikan arahan kepada mahasiswa dalam menyusun serta menyampaikan materi pelajaran. Selain itu, guru pembimbing juga memberikan arahan tentang bagaimana cara melakukan tes evaluasi yang baik dan efisien disesuaikan dengan kondisi siswa dan fasilitas pembelajaran yang ada. Dalam melakukan pendampingan di dalam kelas, selain memberikan arahan kepada mahasiswa, guru juga memberikan arahan kepada siswa untuk mengikuti pelajaran dengan baik dan menganggap mahasiswa praktikan sama dengan guru yang sebenarnya.

b. Kegiatan Proses pembelajaran

Dalam kegiatan proses pembelajaran, praktikan melakukan beberapa rangkaian kegiatan. Rangkaian kegiatan tersebut adalah :

Kurikulum 2013 (kelas X dan XI).

1) Pendahuluan

- a. Membuka pelajaran siswa menjawab sapaan guru dan mengondisikan diri siap belajar.
- b. Siswa dan guru bertanya jawab berkaitan dengan materi yang dibahas.
- c. Siswa menyimak tujuan pembelajaran dan penjelasan tentang manfaat menguasai materi yang berkaitan dengan materi pembelajaran.
- d. Siswa menyimak cakupan materi pembelajaran yang disampaikan dengan baik.

2) Kegiatan inti :

- a) Mengamati penjelasan dari guru mengenai materi
Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang materi dengan teliti, mandiri, jujur serta keingintahuan.
- b) Berdiskusi mengenai pelajaran
Siswa berdiskusi mengenai hal-hal yang bertema tentang materi yang dibahas.
- c) Menalar mengenai materi yang di bahas
Siswa mengemukakan hasil diskusi mengenai pernyataan yang sesuai dengan materi.
- d) Mencoba menjawab pertanyaan
Siswa mencoba menjawab soal tentang materi yang dibahas.
- e) Menyampaikan hasil jawaban
Siswa menyampaikan hasil jawaban dari evaluasi yang diberikan oleh guru

3) Penutup :

- a) Menyimpulkan
Siswa menyimpulkan materi pembelajaran yang telah dipelajari.
- b) Merenungkan dan mencatat materi yang telah dilaksanakan
Siswa merenungkan aktifitas pembelajaran yang telah dilaksanakan dengan membuat catatan tentang pelaksanaan pembelajaran yang telah dilaksanakan.

1) Pendahuluan

a. Membuka Pelajaran

Dalam membuka pelajaran, praktikan melakukan kegiatan seperti memulai pelajaran dengan salam pembuka dan berdoa.

b. Memberikan perhatian pada siswa dengan cara bertanya mengenai kondisi mereka, misalnya bagaimana kabarnya hari ini, dan apakah ada yang tidak masuk hari ini, kesiapan dalam menerima pelajaran, serta mencatat kehadiran siswa.

c. Melakukan apersepsi secara lisan yang dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan pancingan yang sederhana berkaitan dengan materi sebelumnya atau mengenai keterkaitan antara materi yang akan diajarkan dengan kehidupan sehari-hari.

d. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan disampaikan.

2) Kegiatan Inti

a) Menyampaikan materi/mendemonstrasikan materi.

Dalam kegiatan inti, praktikan menyampaikan materi yang akan dipelajari dengan menerapkan beberapa metode pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik materi yang akan disampaikan, karakteristik siswa, dan ketersediaan media. Dalam menyampaikan materi praktikan mengkombinasikan metode ceramah, tanya jawab, diskusi kelompok, dan demonstrasi. Praktikan (guru) berusaha untuk memfasilitasi, mengontrol, mengkondisikan, dan mengarahkan siswa untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran sehingga proses belajar mengajar menjadi kondusif.

b) Siswa mengerjakan soal

Kegiatan mengajar yang disampaikan dengan metode eksperimen menggunakan lembar soal sebagai medianya. Dalam mengerjakan latihan soal, siswa mengerjakan secara individu maupun kelompok.

c) Membahas soal

Siswa ikut terlibat aktif dalam diskusi yang dibimbing oleh praktikan. Siswa diusahakan untuk dapat menemukan hasilnya sendiri dengan dibimbing guru. Dalam membahas soal, setelah siswa mengerjakan soal, guru menyuruh siswa menukarkan hasil pekerjaannya dengan teman yang lain kemudian dibahas bersama dalam satu kelas.

3) Penutup

a) Menarik kesimpulan

Dalam menarik kesimpulan, praktikan terlebih dahulu menanyakan kembali tentang materi yang baru saja dipelajari/diperoleh dari proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Kemudian praktikan membimbing siswa untuk menarik kesimpulan dari kegiatan belajar yang telah dilakukan siswa.

b) Memberikan tugas/PR

Sebagai penguat pemahaman siswa tentang materi yang baru saja disampaikan, praktikan memberikan tugas/PR kepada siswa berupa latihan soal atau tugas belajar sendiri di rumah mengenai materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya.

c. Evaluasi pembelajaran

Evaluasi yang dilaksanakan berupa ulangan harian. Ulangan harian bertujuan untuk mengukur tingkat penguasaan siswa terhadap materi pelajaran. Evaluasi pembelajaran dilakukan terutama pada kelas utama yang ajar praktikan yaitu kelas X IPA ,2 dan 3. Dengan melakukan evaluasi pembelajaran, praktikan dapat mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan dan praktikan dapat mengetahui apakah kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan praktikan sudah cocok atau perlu perbaikan. Hasil evaluasi pembelajaran yang dilakukan praktikan dapat dilihat dari daftar nilai ulangan harian siswa SMA N 1 Kota Mungkid.

d. Analisis hasil tugas dan analisis butir soal

Nilai hasil tugas dari siswa dianalisis sehingga dapat diketahui ketercapaian dan ketuntasan siswa dalam menguasai materi pelajaran. Selain itu, butir soal yang dirancang dan digunakan praktikan sebagai alat evaluasi juga dianalisis sehingga dapat diketahui tingkat kesukaran masing-masing butir soal apakah mudah, sedang, ataukah sulit bagi siswa SMA N 1 Kota Mungkid. Hasil analisis hasil ulangan dan analisis butir soal evaluasi pembelajaran yang dilakukan praktikan dapat dilihat pada lampiran analisis hasil ulangan dan analisis butir soal ulangan harian siswa SMA N 1 Kota Mungkid.

e. Model dan Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan pada setiap pertemuan dibuat bervariasi yaitu ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi, latihan soal serta penugasan-penugasan. Pemilihan metode ini dilakukan agar siswa lebih tertarik untuk belajar, tidak merasa bosan dalam mengikuti pelajaran dan dengan metode tersebut, diharapkan siswa akan lebih mudah dalam memahami materi. Selain dengan metode yang bervariasi, mahasiswa praktikan juga mengajak siswa melakukan kegiatan praktikum di ruang laboratorium sehingga dapat memperjelas materi yang disampaikan dan dapat membantu mahasiswa praktikan dalam menyampaikan materi pada siswa.

Berikut ini adalah agenda mengajar yang praktikan laksanakan di SMA N 1 Kota Mungkid :

Tabel 1 : Agenda Mengajar Pokok

No	Hari & Tanggal	Kelas	Jam ke-	Materi
1	Senin , 11 Agustus 2014	X IS 3	1 dan 2	Dasar gerak sepak bola dengan materi tentang passing kaki bagian dalam,kaki bagian luar,dan punggung kaki.
2	Selasa, 12 Agustus 2014	X IS 2	4 dan 5	Dasar gerak sepak bola dengan materi tentang passing kaki bagian dalam,kaki bagian luar,dan punggung kaki.
3	Rabu, 13 Agustus 2014	X MIA 4	1 dan 2	Memberikan materi tentang Dasar gerak Bola voli dengan materi Passig bawah,Passing atas,Service bawah
4	Kamis, 14 Agustus 2014	XI MIA 3	1 dan 2	Memberikan materi tentang Dasar gerak Bola basket dengan materi bounce pass,chest pass.
5	Sabtu ,16 Agustus 2014	XI IS 2	1 dan 2	Memberikan materi tentang Dasar gerak Bola basket dengan

				materi bounce pass,chest pass.
6	Selasa, 19 Agustus 2014	X IS 2	4 dan 5	Dasar gerak sepak bola dengan materi Memberikan materi tentang pasang kaki bagian dalam,kaki bagian luar, punggung kaki,long pas.
		XI IS 2	5 dan 6	Memberikan teori tentang bola basket,materi yang di ajarkan teknik bounce pas dan chest pass.
7	Rabu, 20 Agustus 2014	X MIA 4	1 dan 2	Penilaian Bola voli passing bawah,passing atas,dan Service bawah
		XI MIA 3	7	Memberikan teori tentang bola basket,materi yang di ajarkan teknik bounce pas dan chest pass..
8	Kamis, 21 Agustus 2014	XI MIA 3	1 dan 2	Penilaian Bola basket dengan bounce pass,chest pas,Dribbling.
9	Sabtu, 23 Agustus 2014	XI IS 2	1 dan 2	Penilaian Bola basket dengan bounce pass,chest pas,Dribbling.
10	Senin, 25 Agustus 2014	X IS 3	1 dan 2	Penilaian sepak bola tentang passing kaki bagian dalam,kaki bagian luar,dan punggung kaki.
11	Selasa, 26 Agustus 2014	X IS 2	4 dan 5	Penilaian sepak bola tentang passing kaki bagian dalam,kaki bagian luar,dan punggung kaki
		XI IS 2	5	Ulangan harian materi Bola basket
12	Rabu, 27 Agustus 2014	X MIA 4	1 dan 2	Memberikan materi tentang Dasar gerak Bola basket dengan materi bounce pass,chest pas

		XI MIA 3	7	Ulangan harian materi Bola basket
13	Kamis, 28 Agustus 2014	XI MIA 4	1 dan 2	Dasar gerak sepak bola dengan materi tentang passing kaki bagian dalam,kaki bagian luar,dan punggung kaki.
14	Sabtu, 30 Agustus 2014	XI IS 2	1 dan 2	Dasar gerak sepak bola dengan materi tentang passing kaki bagian dalam,kaki bagian luar,dan punggung kaki.
15	Senin, 1 September 2014	X IS 3	1 dan 2	Memberikan materi tentang Dasar gerak Bola voli dengan materi Passig bawah,Passing atas,Service bawah
16	Selasa, 2 September 2014	X IS 2	4 dan 5	Memberikan materi tentang Dasar gerak Bola voli dengan materi Passig bawah,Passing atas,Service bawah
		XI IS 2	5	Teori dengan materi tentang passing kaki bagian dalam,kaki bagian luar,dan punggung kaki.
17	Rabu, 3 September 2014	X MIA 4	1 dan 2	Penilaian Bola basket dengan bounce pass,chest pas,Dribbling. Teori dengan materi tentang
		XI MIA 3	7	passing kaki bagian dalam,kaki bagian luar,dan punggung kaki.
18	Kamis, 4 September 2014	XI MIA 3	1 dan 2	Penilaian sepak bola tentang passing kaki bagian dalam,kaki bagian luar,dan punggung kaki.
19	Sabtu, 5 September 2014	XI IS 2	1 dan 2	Penilaian sepak bola tentang passing kaki bagian dalam,kaki

				bagian luar,dan punggung kaki.
--	--	--	--	--------------------------------

f. Umpan Balik Pembimbing

Dalam kegiatan PPL, guru pembimbing sangat berperan dalam kelancaran penyampaian materi. Hal ini dikarenakan guru pembimbing sudah mempunyai pengalaman yang banyak dalam menghadapi siswa ketika proses pembelajaran. Dalam praktiknya, guru pembimbing mengamati dan memperhatikan praktikan mulai dari mempersiapkan perangkat pembelajaran seperti RPP, lembar evaluasi, dan media, ketika sedang praktik mengajar di kelas. Setelah selesai praktik mengajar, guru pembimbing memberikan umpan balik kepada praktikan. Umpan balik ini berupa kritik dan saran yang membangun yang membuat praktikan dapat memperbaiki kegiatan belajar mengajar selanjutnya. Beberapa saran dari guru pembimbing antara lain: tentang media pembelajaran yang dibuat mahasiswa kurang sempurna dan diberi saran bagaimana baiknya, dan saran-saran yang berkaitan dengan cara mengkondisikan kelas agar suasana belajar menjadi kondusif.

e. Analisis Hasil

Jumlah jam praktik mengajar (PPL) yang dilakukan praktikan berdasarkan jadwal dan alokasi waktu pelajaran di SMA N 1 Kota Mungkid yang sudah dilampirkan.

Dalam melaksanakan praktik mengajar, praktikan harus merencanakan terlebih dahulu baik sasaran maupun target yang akan dicapai. Kegiatan mengajar yang dilaksanakan memberikan banyak pengalaman bagi praktikan, antara lain adalah memahami setiap siswa yang berbeda karakter, mengadakan variasi dalam penerapan metode dan media pembelajaran, cara menguasai kelas, cara memotivasi siswa, dan cara memposisikan diri sebagai guru di depan siswa.

Adapun hambatan yang ditemukan selama melaksanakan kegiatan PPL. Beberapa hambatan yang muncul dan solusi yang dilakukan dalam PPL sebagai berikut :

- a) Waktu yang belum efektif dan maksimal

Hal ini dapat disebabkan oleh keterlambatan siswa untuk masuk ke kelas dan menyiapkan diri untuk memulai pelajaran Bahasa Prancis. Solusi : praktikan tiba di kelas lebih awal, sehingga tidak ada alasan bagi siswa untuk keluar kelas tanpa ijin.

b) Sulitnya mengkondisikan siswa

Saat melakukan diskusi siswa cenderung pasif, tetapi jika tidak dalam kondisi diskusi ada beberapa siswa yang ramai di kelas sehingga mengganggu temannya yang sungguh-sungguh ingin belajar.

Solusi : Guru banyak memberikan pertanyaan-pertanyaan pancingan yang harus dijawab oleh siswa dalam berdiskusi sehingga siswa merasa tertarik untuk mengetahuinya dan mendiskusikannya dalam kelompok. Guru lebih aktif lagi dalam membimbing, mengkondisikan dan mengatur jalannya diskusi sehingga diskusi dapat berjalan dengan lancar. Bagi siswa yang membuat ramai di kelas, praktikan mengatasinya dengan langkah persuasif. Siswa tersebut dimotivasi untuk ikut aktif dalam kegiatan belajar mengajar, misalnya siswa disuruh menjawab pertanyaan atau mengerjakan soal di depan kelas sehingga siswa tersebut tidak ramai lagi.

c) Kreatifitas dalam memotivasi siswa

Saat pembelajaran dilakukan pada jam terakhir, maka ada beberapa siswa yang cenderung tidak bersemangat dan tidak fokus untuk belajar dan memperhatikan.

Solusi : memberikan pertanyaan kepada siswa mengenai materi yang dijelaskan agar siswa lebih fokus dalam belajar dan sering memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya apabila ada yang belum jelas. Berusaha memberikan pelajaran dengan teknik mengajar yang menyenangkan sehingga siswa tidak merasa bosan misalnya dengan melakukan praktikum di laboratorium sehingga siswa tidak bosan dengan suasana belajar yang selalu berlangsung di ruang kelas.

d) Pemahaman siswa yang berbeda-beda

Terkadang ada beberapa siswa kurang paham dengan materi yang disampaikan praktikan sehingga mahasiswa praktikan harus mengulang materi yang diberikan.

Solusi : praktikan berusaha memberikan penjelasan yang sesederhana mungkin, mengikuti alur pemikiran siswa agar siswa lebih mudah paham. Akan tetapi jika masih ada siswa yang belum bisa memahami

apa yang telah diberikan di kelas, maka mahasiswa bersedia membantu siswa memberikan penjelasan di luar jam pelajaran.

f. Refleksi

Melalui observasi yang telah dilaksanakan sebelum diterjukan ke lapangan (SMA N 1 Kota Mungkid), praktikan dapat melaksanakan program PPL yang telah disesuaikan dengan keadaan di sekolah. Program PPL terdiri dari penyusunan perangkat mengajar, praktik mengajar terbimbing, praktik mengajar mandiri, dan evaluasi materi ajar.

Kegiatan tersebut telah disesuaikan dengan kondisi pembelajaran di sekolah dan telah dikonsultasikan kepada guru pembimbing maupun dosen pembimbing. Metode dan media mengajar yang digunakan dipilih sesuai dengan kondisi siswa dan fasilitas yang tersedia agar lebih efektif dan efisien. Selain itu, pemilihan metode dan media yang sesuai diharapkan dapat menarik perhatian siswa sehingga siswa lebih tertarik dan senang belajar Bahasa Prancis

Secara umum program PPL praktikan dapat berjalan dengan lancar. Tujuan masing-masing program dapat tercapai sesuai dengan yang telah direncanakan. Diharapkan untuk peserta PPL tahun berikutnya, dapat lebih baik dengan :

- a. Penggunaan metode pembelajaran yang lebih kolaboratif.
- b. Optimalisasi media pembelajaran.
- c. Dapat mengkondisikan siswa agar pembelajaran agar kondusif.

BAB III

PENUTUP

1. KESIMPULAN

Kegiatan PPL merupakan sarana untuk memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam bidang pembelajaran, menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki dalam kehidupan nyata, melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan atau kependidikan sebagai upaya mempersiapkan pengalaman dan bekal mahasiswa sebagai sumber daya pengajar yang dibutuhkan dalam dunia pendidikan yang sebenarnya.

Kegiatan PPL yang dilaksanakan di SMA N 1 Kota Mungkid dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan program kerja yang telah direncanakan dan tujuan yang diharapkan, meskipun dalam pelaksanaannya tidak luput dari kekurangan. Program yang dilaksanakan mendapat dukungan, bimbingan, dan arahan dari semua warga SMA N 1 Kota Mungkid.

Pelaksanaan program PPL ini dapat diselesaikan menurut *time schedule* yang sudah dibuat, yaitu sampai batas sebelum penarikan dilakukan. Dengan adanya PPL ini praktikan memperoleh pengalaman baik dalam bidang pembelajaran maupun manajerial di sekolah, dapat menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasai secara interdisipliner dalam kehidupan yang nyata di sekolah, melatih rasa tanggung jawab yang harus diemban guru, belajar menghadapi berbagai masalah dan pencarian solusi yang terbaik untuk memecahkan masalah tersebut.

Berdasarkan pelaksanaan program PPL yang praktikan lakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Program PPL dapat berjalan dengan lancar sesuai rancangan program kerja walaupun masih ada kekurangan dalam beberapa hal. Hal ini diharapkan dapat menjadi evaluasi untuk kemajuan bersama.
- b. Melalui Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), mahasiswa sudah mendapatkan pengalaman mengajar yang sesungguhnya mulai dari mempersiapkan pembelajaran, pelaksanaan mengajar, dan evaluasi hasil belajar.
- c. Mahasiswa mendapatkan gambaran bagaimana menjadi seorang guru yang profesional baik dalam kegiatan belajar mengajar maupun pergaulan dengan masyarakat sekolah lainnya.
- d. Kerjasama yang baik dari semua pihak sangat mempengaruhi kesuksesan suatu kegiatan PPL.

2. SARAN

Pelaksanaan PPL berjalan dengan baik akan tetapi tidak sepenuhnya sempurna. Masih banyak kekurangan-kekurangan yang sangat perlu diperhatikan. Oleh karena itu perlu beberapa masukan yang perlu perhatian dan tindak lanjut, diantaranya :

a. Bagi Pihak Sekolah SMA N 1 Kota Mungkid

Perlu optimalisasi media pembelajaran dan fasilitas yang sudah ada guna menunjang berlangsungnya proses pembelajaran agar pembelajaran lebih menarik dan siswa mudah memahami materi pelajaran yang disampaikan.

a. Bagi UPPL UNY

- 1) Monitoring yang *countinue* perlu ditingkatkan oleh TIM UPPL sehingga TIM UPPL dapat lebih memahami kondisi dan situasi sekolah tempat pelaksanaan PPL.
- 2) Pembentukan kelompok harus disesuaikan dengan kebutuhan tempat PPL sehingga tugas kelompok dapat berjalan dengan baik.
- 3) Pada pelaksanaan pembekalan bukan hanya penyampaian teori, tetapi juga harus dibimbing dengan praktik, sehingga mahasiswa dilapangan tidak kaku.

b. Bagi UNY

Perlu adanya analisis terhadap kegiatan PPL yang telah dilaksanakan selama ini, agar dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan dari penyelenggaraan PPL pada setiap tahunnya, sehingga kualitasnya lebih dapat ditingkatkan lagi.

c. Bagi mahasiswa PPL .

- 1) Mempersiapkan program PPL yang sesuai dengan kebutuhan sekolah.
- 2) Mahasiswa hendaknya selalu melakukan koordinasi dengan koordinator sekolah dan guru pembimbing untuk meminta masukan demi kelancaran pelaksanaan program PPL.
- 3) Mahasiswa harus meningkatkan rasa kerja sama dan saling peduli dalam pelaksanaan PPL.
- 4) Memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik pada semua warga sekolah.

- 5) Mahasiswa lebih meningkatkan penguasaan materi dan pengkondisian kelas.
- 6) Mahasiswa harus lebih kreatif dalam merancang kegiatan pembelajaran sehingga pelajaran lebih menarik, tidak membosankan, terjadi *transform of knowledge* bukan hanya *transfer of knowledge* dan aktif melibatkan siswa dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Tim KKN-PPL UNY. 2014. *Panduan KKN-PPL*. Yogyakarta: UPPL UNY.
- Tim Pembekalan KKN-PPL UNY. 2014. *Materi Pembekalan KKN-PPL 2014*. Yogyakarta: UPPL UNY.
- Tim Pembekalan Pengajaran Mikro. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/PPL I Tahun 2014*. Yogyakarta: UPPL UNY.
- Tim Pengajaran Mikro. 2014. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: UPPL UNY.

LAMPIRAN

LAPORAN OBSERVASI KELAS DAN PESERTA DIDIK

NAMA MAHASISWA : Henry Dicko Fernandi

PUKUL : 08.20-

NO. MAHASISWA : 11601244029

TEMPAT PRAKTIK : SMA N 1

KOTA MUNGKID

TGL. OBSERVASI: 27 Mei 2014

FAK/JUR/PRODI : FIK/Penjasorkes

A. Aspek yang diamati	<i>Deskripsi Hasil Pengamatan</i>
A. Perangkat Pembelajaran	
1) Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan Kurikulum 2013	1) Sudah sesuai dengan kurikulum KTSP dan kurikulum 2013. Kelas XI masih menggunakan kurikulum KTSP, sedangkan kelas X sudah menggunakan kurikulum 2013
2) Silabus	2) Sudah lengkap
3) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	3) Lengkap dan sudah sesuai dengan SK dan KD
B. Proses Pembelajaran	
1. Membuka pelajaran	Guru membuka pelajaran dengan salam dan sedikit mengingatkan materi kemarin serta motivasi
2. Penyajian materi	Materi disajikan dengan ceramah dan praktik. Sebelum praktik dijelaskan terlebih dahulu materi secara singkat dan cara kerjanya.
3. Metode pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Pengamatan/praktikum • Tanya jawab
4. Penggunaan bahasa	Menggunakan pengantar bahasa Indonesia yang cukup baik dalam menjelaskan materi , diselingi dengan bahasa Prancis ketika memberikan contoh kalimat
5. Penggunaan waktu	Waktu digunakan sebagian awal untuk penyampaian materi dengan ceramah, sebagian yang lain praktik secara langsung atau latihan soal.
6. Gerak	Guru menerapkan metode mengajar yang melibatkan interaksi secara cukup baik dengan siswa. Dan sesekali guru berkeliling memantau kerja siswa dalam mengerjakan latihan soal.
7. Cara memotivasi siswa	Menekankan perhatian pada siswa yang tidak memperhatikan. Sesekali guru bertanya pada siswa yang tidak memperhatikan atau bahkan ditunjuk langsung pada siswa yang ramai.
8. Teknik bertanya	Cara bertanya guru memotivasi siswa untuk berfikir kritis. Dibedakan antara pertanyaan untuk hukuman dan evaluasi.

9. Teknik penguasaan kelas	Guru berdiri di depan kelas saat menerangkan pelajaran di jam teori. Di jam praktek, guru berkeliling untuk memantau serta membantu kesulitan siswa saat latihan berlangsung.
10. Penggunaan media	<i>LCD Viewer , White Board, powerpoint, modul materi</i>
11. Bentuk dan cara evaluasi	Evaluasi menggunakan soal-soal yang berhubungan dengan materi yang dipelajari. Selain itu juga melalui ulangan harian individu dan kelompok, ujian sisipan/remidi dan ujian akhir (teori, praktik).
12. Menutup pelajaran	Menutup pembelajaran salam dan doa.
C. Perilaku siswa	
1. Perilaku siswa di dalam kelas	Ada siswa yang bosan, ada yang aktif , ada yang kurang aktif, namun suasana kelas agak sedikit tertib namun tetap ramai.
2. Perilaku siswa di luar kelas	Rata-rata siswa ramah dan saling menegur sapa.

Yogyakarta, September 2014

Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL,

M.Makmuri, S.Pd

NIP. 19741008 200801 1 005

Henry Dicko Fernandi

NIM.11601244029



MATRIKS PROGRAM PPL INDIVIDU UNY
TAHUN 2014

F01

UNTUK
MAHASISWA

Universitas Negeri Yogyakarta

No	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu										Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
1	Pembuatan RPP											
	a. Persiapan	3	3	3	3	3	3					18
	b. Pelaksanaan			10	10	10	10	10				50
	c. Evaluasi			2	2	2	2	2				10
2	Pembuatan Media Pembelajaran											
	a. Persiapan	2	2	2	2	2	4	4				18
	b. Pelaksanaan			10	10	10	10	10				50
	c. Evaluasi			2	2	2	2	2				10
3	Praktik Mengajar											
	a. Persiapan			9	9	9	9	9				45
	b. Pelaksanaan			12	12	12	12	12				60
	c. Evaluasi			4	4	4	4	4				20
4	Pelaksanaan Ulangan Harian											
	a. Persiapan		2	1	1	1	1					6
	b. Pelaksanaan			12	12	12	12	12				60
	c. Evaluasi			2	2	2	2	2				10
5	Pembuatan Laporan PPL											
	a. Persiapan		2	2	2	2	2	2				12
	b. Pelaksanaan								5			5
	c. Evaluasi									2		2
	TOTAL JAM	5	9	71	71	71	73	69	5	0	2	376

Guru Pembimbing

M. Makmuri, S.Pd
NIP.19741008 200801 1 005

Magelang, 4 Agustus 2014

Mahasiswa

Henry Dicko Fernandi
NIM.11601244029

NAMA SEKOLAH : SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID
 ALAMAT LOKASI : Letnan Tukiyat Kota Mungkid, Mertoyudan, Magelang,
 GURU : Jateng
 PEMBIMBING : M.Makmuri,S.Pd

NAMA MAHASISWA : Henry Dicko Fernandi
 NO.MAHASISWA : 11601244029
 FAK/JUR/PR.STUDI : FIK/Penjasorkes
 DOSEN PEMBIMBING : Dr.Sugeng Purwanto

No.	Hari/tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Selasa, 5 Agustus 2014	Observasi Kelas (Proses pembelajaran dan peserta didik)	<ul style="list-style-type: none"> - Mengetahui perangkat pembelajaran (RPP,silabus, dan kurikulum) yang digunakan guru Penjasorkes di SMA N 1 Kota Mungkid - Mengetahui proses pembelajaran selama guru mengajar di kelas - Mengetahui perilaku siswa selama di kelas mata pelajaran Penjasorkes 	-	-
2.	Sabtu, 9 Agustus 2014	Pembuatan Silabus dan RPP	<ul style="list-style-type: none"> - Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sesuai dengan silabus dan kurikulum 2013 yang akan digunakan dalam 	<ul style="list-style-type: none"> - Penggunaan Kurikulum baru 2013 merubah rancangan silabus dan model RPP, sehingga masih kesulitan dalam pembuatan RPP 	

			mengajar praktikan	dengan mengikuti kurikulum 2013 dan silabusnya yang masih sulit dipahami terutam bagi guru dan praktikan - Seringnya Revisi RPP	
3.	Senin, 11Agustus 2014	Mengajar di kelas X IS 3	Mengajarkan materi sepak bola,teknik Passing kaki kanan bagian dalam dan kaki bagian luar	Siswa masih terasa kaku dan tidak focus dalam mengikuti pembelajaran	Guru harus bisa menarik perhatian siswa
4.	Selasa, 12 Agustus 2014	Mengajar di kelas X IS 2	Mengajarkan materi sepak bola,teknik Passing kaki kanan bagian dalam dan kaki bagian luar	Siswa masih terasa kaku dan tidak focus dalam mengikuti pembelajaran	Guru harus bisa menarik perhatian siswa
5.	Rabu, 13 Agustus 2014	Mengajar di kelas X MIA 4	Memberikan materi tentang Dasar gerak Bola voli dengan materi Passig	Siswa masih terasa kaku dan tidak focus dalam mengikuti	Guru berperan penting untuk mengkondisikan kelas

			bawah,Passing atas,Service bawah	pembelajaran	
6.	Kamis ,14 Agustus 2014	Mengajar di kelas XI MIA 3	Memberikan materi tentang Dasar gerak Bola basket dengan materi bounce pass,chest pass.	Siswa-Siswi masih terasa kaku dan tidak focus dalam mengikuti pembelajaran	
7.	Sabtu ,16 Agustus 2014	Mengajar di Kesis XI IS 2	Memberikan materi tentang Dasar gerak Bola basket dengan materi bounce pass,chest pass.	Siswa tidak disiplin dan tidak focus dalam mengikuti pembelajaran	
8.	Selasa, 19 Agustus 2014	Mengajar di X IS 2 Mengajar XI IS 2 (Teori)	Mengajarkan Dasar gerak sepak bola dengan materi Memberikan materi tentang pasang kaki bagian dalam,kaki bagian luar, punggung kaki,long pas. Memberikan teori tentang bola basket,materi yang di ajarkan teknik bounce pas dan chest pass.	Siswa belum terlalu memperhatikan kepada guru saat diberi materi	Memberikan dukungan dan pendekatan kepada siswa
9.	Rabu, 20	Mengajar X MIA 4	Memberikan penilaian Bola voli		Memberikan dukungan dan

	Agustus 2014	Mengajar XI MIA 3 (Teori)	passing bawah,passing atas,dan Service bawah Memberikan teori tentang bola basket,materi yang di ajarkan teknik bounce pas dan chest pass..	Siswa belum terlalu memperhatikan kepada guru saat diberi materi	pendekatan kepada siswa
10.	Kamis, 21 Agustus 2014	Mengajar XI MIA 3	Memberikan Penilaian Bola basket dengan bounce pass,chest pas,Dribbling	Siswa tidak focus saat melakukan penilaian	
11.	Sabtu, 23 Agustus 2014	Mengajar XI IS 2	Memberikan Penilaian Bola basket dengan bounce pass,chest pas,Dribbling	Siswa tidak focus saat melakukan penilaian	
12.	Senin, 25 Agustus 2014	Mengajar X IS 3	Memberikan Penilaian sepak bola tentang passing kaki bagian dalam,kaki bagian luar,dan punggung kaki.		Memberikan dukungan dan pendekatan kepada siswa
13.	Selasa, 26	Mengajar X IS 2	Memberikan Penilaian sepak bola	Siswa tidak focus saat melakukan	

	Agustus 2014	Mengajar XI IS 2 (Teori)	tentang passing kaki bagian dalam,kaki bagian luar,dan punggung kaki. Memberikan Ulangan harian materi Bola basket	penilaian	
14	Rabu, 27 Agustus 2014	Mengajar X MIA 4 Mengajar XI MIA 3 (Teori)	Memberikan materi tentang Dasar gerak Bola basket dengan materi bounce pass,chest pass Memberikan Ulangan harian materi Bola basket	Siswa tidak bersungguh-sungguh saat melakukan dan sering berdiam diri	Memberikan motifasi kepada siswa
15	Kamis, 28 Agustus 2014	Mengajar XI MIA 4	Memberikan Dasar gerak sepak bola dengan materi tentang passing kaki bagian dalam,kaki bagian luar,dan punggung kaki.		Dorongan dan pendekatan kepada siswa
16	Sabtu, 30 Agustus 2014	Mengajar XI IS 2	Memberikan Dasar gerak sepak bola dengan materi tentang passing kaki bagian dalam,kaki bagian luar,dan		Dorongan dan pendekatan kepada siswa, Memberikan motifasi kepada siswa

			punggung kaki.		
17	Senin, 1 September 2014	Mengajar X IS 3	Memberikan materi tentang Dasar gerak Bola voli dengan materi Passig bawah, Passing atas, Service bawah	Siswa masih main main sendiri dan masih susah untuk diatur	
18	Selasa, 2 September 2014	Mengajar X IS 2 Mengajar XI IS 2 (Teori)	Memberikan materi tentang Dasar gerak Bola voli dengan materi Passig bawah, Passing atas, Service bawah Teori dengan materi tentang passing kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.		Memberikan dukungan dan motifasi Gambaran berupa pergerakan dan pendekatan
19	Rabu, 3 September 2014	Mengajar X MIA 4 Mengajar XI MIA 3	Memberikan Penilaian Bola basket dengan bounce pass, chest pas, Dribbling. Memberikan Teori dengan materi		

		(Teori)	tentang passing kaki bagian dalam,kaki bagian luar,dan punggung kaki.		
20	Kamis, 4 September 2014	Mengajar XI MIA 3	Memberikan Penilaian sepak bola tentang passing kaki bagian dalam,kaki bagian luar,dan punggung kaki.		Pendekatan,dukungan dan memberikan motifasi
	Sabtu, 5 September 2014	Mengajar XI IS 2	Memberikan Penilaian sepak bola tentang passing kaki bagian dalam,kaki bagian luar,dan punggung kaki.		Pendekatan,dukungan dan memberikan motifasi

Kota Mungkid, September 2014

Menyetujui
Guru Pembimbing,

Mahasiswa,

M.Makmuri S. Pd
NIP. 19741008 200801 1 005

Henry Dicko Fernandi
NIM. 11601244029



Universit
as Negeri
Yogyakar
ta

**LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL
TAHUN : 2013**

F03

Untuk Mahasiswa

NOMOR LOKASI :

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA N 1 Kota Mungkid

ALAMAT SKOLAH/LEMBAGA : Jln. Letnan Tukiyat Kota Mungkid, Mertoyudan, Kabupaten Magelang, Jateng

No	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas / Kuantitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				Jumlah
			Swadaya / Sekolah / Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor / Lembaga lainya	
1.	Pembuatan RPP	RPP yang dicopy sebanyak 9 copian dalam 35 kali mengajar, untuk diserahkan ke guru pembimbing bahasa Prancis dan sebagai pegangan praktikan PPL dalam mengajar di kelas	-	Rp 15.000,00	-	-	Rp 15.000,00

2	Pembuatan materi bahan pengajaran untuk masing-masing peserta didik	Pencopian lembar materi bahan ajar yang dibagikan kepada masing-masing peserta didik yang digunakan sebagai alat belajar siswa selain dari buku.	-	Rp.20.000,00	-	-	Rp 20.000,00
3	Pembuatan laporan PPL	Pengkopian laporan hasil kegiatan PPL	-	Rp. 100.000,00	-	-	Rp. 100.000,00
4	Pembuatan media pembelajaran	Menambah variasi media pembelajaran praktek dalam kegiatan pembelajaran yang mana guru kelas belum menggunakan media sebelumnya yang diharapkan akan membuat siswa lebih bermotifasi dan lebih tertarik dengan pelajaran penjasorkes	-	Rp. 170.000,00			Rp. 170.000,00
Jumlah							Rp. 305.000,00

Keterangan : semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan/dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku di lokasi setempat.

Yogyakarta, September 2014

Mengetahui,

Kepala Sekolah
SMA N 1 kota Mungkid

Dosen Pembimbing Lapangan,
Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa,

Drs. Asep Sukendar, M.Pd
NIP. 19610501 198703 1 016

Dr.Sugeng Purwanto
NIP. 196503 2520050 1 102

Henry Dicko Fernandi
NIM.11601244029



SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 KOTA MUNGKID

KECAMATAN MERTOYUDAN

Jln. Letnan Tukiyat, Kota Mungkid ☎ (0293) 788114 📠 56511

KALENDER PENDIDIKAN TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

JULI 2014						
HBE = 3						
Minggu		6	13	20	27	
Senin		7	14	21	28	
Selasa	1	8	15	22	29	
Rabu	2	9	16	23	30	
Kamis	3	10	17	24	31	
Jum'at	4	11	18	25		
Sabtu	5	12	19	26		

- 1 - 13 LIBUR T.P 2014 / 2014
- 14 - 16 MOPDB
- 14 - 19 EKSTRA BLOK PRAMUKA
- 21 - 31 LIBUR IDUL FITRI
- 28 - 29 LIBUR HARI RAYA IDUL FITRI

AGUSTUS 2014						
HBE = 24						
Minggu		3	10	17	24	31
Senin		4	11	18	25	
Selasa		5	12	19	26	
Rabu		6	13	20	27	
Kamis		7	14	21	28	
Jum'at		8	15	22	29	
Sabtu		9	16	23	30	

- 1 - 2 LIBUR IDUL FITRI
- 17 UP. HARI KEMERDEKAAN

SEPTEMBER 2014						
HBE = 26						
Minggu		7	14	21	28	
Senin	1	8	15	22	29	
Selasa	2	9	16	23	30	
Rabu	3	10	17	24		
Kamis	4	11	18	25		
Jum'at	5	12	19	26		
Sabtu	6	13	20	27		

OKTOBER 2014						
HBE = 20						
Minggu		5	12	19	26	
Senin		6	13	20	27	
Selasa		7	14	21	28	
Rabu	1	8	15	22	29	
Kamis	2	9	16	23	30	
Jum'at	3	10	17	24	31	
Sabtu	4	11	18	25		

- 1 UP. KESAKTIAN PANCASILA
- 5 LIBUR IDUL ADHA
- 6 - 11 UTS GASAL
- 13 - 16 JEDA TENGAH SEMESTER
- 28 UP. H. SUMPAH PEMUDA
- 25 LIBUR 1 MUHARAM

NOVEMBER 2014						
HBE = 25						
Minggu		2	9	16	23	30
Senin		3	10	17	24	
Selasa		4	11	18	25	
Rabu		5	12	19	26	
Kamis		6	13	20	27	
Jum'at		7	14	21	28	
Sabtu	1	8	15	22	29	

- 10 UP. HARI PAHLAWAN

DESEMBER 2014						
HBE = 6						
Minggu		7	14	21	28	
Senin	1	8	15	22	29	
Selasa	2	9	16	23	30	
Rabu	3	10	17	24	31	
Kamis	4	11	18	25		
Jum'at	5	12	19	26		
Sabtu	6	13	20	27		

- 6 ULANGAN AKHIR SEMESTER HUT SMAN 1 KOTA MUNGKID
- 15 PERSIAPAN LHBS / LCK
- 15 - 19 PEMBAGIAN LHBS / LCK
- 21 LIBUR SEMESTER GASAL
- 22 - 31 LIBUR NATAL
- 25 - 26 LIBUR NATAL

JANUARI 2015						
HBE = 24						
Minggu		4	11	18	25	
Senin		5	12	19	26	
Selasa		6	13	20	27	
Rabu		7	14	21	28	
Kamis	1	8	15	22	29	
Jum'at	2	9	16	23	30	
Sabtu	3	10	17	24	31	

- 1 LIBUR TAHUN BARU
- 1 - 3 LIBUR SEMESTER GASAL
- 3 LIBUR MAULID NABI SAW

FEBRUARI 2015						
HBE = 23						
Minggu	1	8	15	22		
Senin	2	9	16	23		
Selasa	3	10	17	24		
Rabu	4	11	18	25		
Kamis	5	12	19	26		
Jum'at	6	13	20	27		
Sabtu	7	14	21	28		

- 9 - 14 UJIAN PRAKTIK 2015
- 19 LIBUR IMLEK

MARET 2015						
HBE = 13						
Minggu	1	8	15	22	29	
Senin	2	9	16	23	30	
Selasa	3	10	17	24	31	
Rabu	4	11	18	25		
Kamis	5	12	19	26		
Jum'at	6	13	20	27		
Sabtu	7	14	21	28		

- 7 - 6 UJIAN SEKOLAH 2015
- 16 - 23 UTS GENAP 2015
- 21 LIBUR HARI RAYA NYEPI

APRIL 2015						
HBE = 22						
Minggu		5	12	19	26	
Senin		6	13	20	27	
Selasa		7	14	21	28	
Rabu	1	8	15	22	29	
Kamis	2	9	16	23	30	
Jum'at	3	10	17	24		
Sabtu	4	11	18	25		

- 3 LIBUR WAFAT ISA AL MASHI
- 13 - 16 UJIAN NASIONAL 2015

MEI 2015						
HBE = 23						
Minggu		3	10	17	24	31
Senin		4	11	18	25	
Selasa		5	12	19	26	
Rabu		6	13	20	27	
Kamis		7	14	21	28	
Jum'at	1	8	15	22	29	
Sabtu	2	9	16	23	30	

- 1 LIBUR HR BURUH NASIONAL
- 2 UP. HARDIKNAS
- 14 LIBUR KENAIKAN ISA AL MASHI
- 16 LIBUR ISRA' MI'RAJ
- 20 UP. HARKITNAS

JUNI 2015						
HBE = 5						
Minggu		7	14	21	28	
Senin	1	8	15	22	29	
Selasa	2	9	16	23	30	
Rabu	3	10	17	24		
Kamis	4	11	18	25		
Jum'at	5	12	19	26		
Sabtu	6	13	20	27		

- 2 LIBUR WAISAK
- 1 - 8 ULANGAN KENAIKAN KELAS
- 15 - 19 PERSIAPAN LHBS / LCK
- 21 PEMBAGIAN LHBS
- 23 - 30 LIBUR SEMESTER GENAP

JULI 2015						
HBE = 0						
Minggu		5	12	19	26	
Senin		6	13	20	27	
Selasa		7	14	21	28	
Rabu	1	8	15	22	29	
Kamis	2	9	16	23	30	
Jum'at	3	10	17	24		
Sabtu	4	11	18	25		

- 23 - 30 LIBUR SEMESTER GENAP
- AWAL T.P 2015 / 2016

Kota Mungkid, 26 Juni 2014
Kepala Sekolah,

Drs. ASEP SUKENDAR, M.Pd
NIP. 19610501 198703 1 016

LAMPIRAN 8

Daftar Silabus :

1. Silabus Pendidikan, Jasmani, Keolaharagaan dan Rekreasi kelas X
2. Silabus Pendidikan, Jasmani, Keolaharagaan dan Rekreasi kelas XI



SII ABIC

Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan



SILABUS SMA Negeri 10 Yogyakarta

Mata Pelajaran : **Penjasorkes**

Kelas : **X**

Kompetensi Inti :

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.					
3.1 Menganalisis 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. 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian	5 X 3 JP	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>Menanya</p> <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, berpakah kekuatan yang diberikan kepada bola untuk sampai pada titik sasaran yang akan di tuju. • Secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengumpan bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri di tempat dan sambil bergerak secara indual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain • Mengontrol bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara indual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Mengontrol bola dengan berbagai bagian tubuh • Menggiring bola dengan berbagai variasi menggungkan satu kaki secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Menggiring bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan 	<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>bertanggung jawab dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan sepak bola (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) hingga menemukan pola yang paling sesuai untuk diterapkan di dalam permainan. • Menemukan variasi pola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri 			

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 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 berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	Bolavoli	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli dari berbagai sumber media cetak atau elektronik • Peserta didik mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash). • Peserta didik bermain bola voli dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang tentang variasi dan kombinasi (passing bawah, passing atas, servis, 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>		<p>Bola voli Lapangan bolavoli Net/jaring Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dan smash) yang dilakukan oleh temannya selama bermain.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang teknik variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (passing bawah, passing atas, servis, dan smash), manakah yang lebih hasilnya, bagaiman pergerakan bola bila merubah titik perkenaan bola dengan tangan, bagaimana pergerakan bola bila merubah posisi togok dalam melakukan gerakan (passing bawah, passing atas, servis, dan smash)? • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola voli • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola voli <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bawah dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan passing atas dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan 	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan geak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>jalannya/pergerakan bola</p> <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 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak</p>		<p>Bola basket Lapangan bola basket Ring/basket Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>(melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik bermain bola basket dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan dalam kegiatan praktik tentang teknik dasar bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) manakah yang lebih hasilnya? • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola basket <p>Eksplorasi</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 	<p>dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Kelas XI</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi di tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melemparkan bola dengan berbagai variasi menggunakan satu tangan dan dua tangan ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan sambil bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Menembakan bola ke jaring dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan dalam posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melakukan gerakan lay up dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melemparkan dan menangkap bola menggunakan satu atau dua tangan dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, disiplin dan toleransi. • Mendiskusikan setiap teknik dasar keterampilan gerak bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan bola basket (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang telah dipelajari serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

SILABUS SMA NEGERI 10 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Softball</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan Softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan 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 menggungkan tongkat pemukul), atau • Peserta didik bermain softball dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut atau mengamati keterampilan teman (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dan membuat catatan hasil pengamatan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur Keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil</p>	<p>2 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Glove • Bola softball • Stik • Lapangan softball • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan memukul bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan melempar, menangkap, dan memukul bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulannya. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan softball (langsung atau TV/video) dengan penampilan gerak permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunkan tongkat pemukul) • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunkan 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 menggunkan tongkat pemukul) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	Bulutangkis	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan 	Unjuk kerja: Untuk mengukur Keterampilan gerak aspek psikomotor		<ul style="list-style-type: none"> • Raket • Shuttlecock • Lapangan bulutangkis

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

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

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, 			

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

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	<p>Tenis Meja</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan. Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh). Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang bet dirobah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara bet, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat perbedaan dalam Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bet/pemukul Bola ping-pong Meja ping-pong Net/jarring tenis meja Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<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 dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan 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 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 Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<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 NEGERI 10 YOGYAKARTA

Kelas/Semester : X

Kompetensi Inti :

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

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
- 5.

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 dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Atletik (Lompat jauh)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan Peserta didik mengamati perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat), atau Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep</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>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya menggantung di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah jauhnya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat jauh terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam olahraga cabang atletik lompat jauh • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan olahraga cabang atletik lompat jauh <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan/ancang-ancang lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan 	<p>keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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 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. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, 			

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<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 Tinggi)	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik perlombaan lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan Peserta didik mengamati perlombaan lompat tinggi gaya straddle secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan), atau Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi 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 	<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"> Lintasan/track atletik Bak lompat tinggi Tiang mistar Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>catatan hasil pengamatan.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah tingginya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat tinggi terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat tinggi • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan lompat tinggi gaya straddle. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik 	<p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan 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 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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 awalan, tumpuan dan sikap tubuh di atas mistar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi 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 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>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> <ul style="list-style-type: none"> • 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 menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		toleransi selama bermain <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 NEGERI 10 OGYAKARTA

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					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p>					
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.4 Menganalisis variasi dan kombinasi</p>	<p>Beladiri</p>	<p>Mengamati:</p>			

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tendangan secara ber-pasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan pukulan dan tangkisan, dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, 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, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain <p>Mangasosiasi:</p>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat memilih/memutuskan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan sesuai dengan kepentingannya. • Peserta didik dapat membandingkan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan. <p>Mangkomunikasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pertandingan pencak silat dengan menerapkan tekni yang telah didapaykannya menggunakan peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, 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 			

SILABUS SMA NEGERI 10 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : **Penjasorkes**

Kelas : **X**

Kompetensi Inti :

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.5 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.5 Mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Senam Ketangkasan</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang gerakan senam ketangkasan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>	<p>4 X 3JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Matras senam • Kuda-kuda lompat • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan rangkaian gerakan lompat kangkang berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. • Peserta didik memperagakan gerakan lompat jongkok berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. <p>Mangasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membandingkan faktor kesulitan antarai 	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan geak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		Kemdikbud.

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

SILABUS SMA NEGERI 10 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.6 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak ritmik dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Aktivitas Senam Ritmik</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan melalui Video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>	<p>4 x 3JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Tipe recorder • Kaset senam ritmik • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Pusurbuk

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

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

SILABUS SMA NEGERI 10 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

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 dalam penggunaan peralatan dan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>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>3.7 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p> <p>4.7 Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p>	<p>Aktivitas Kebugaran</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan 	<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>4 X 3 JP</p>	<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>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 			

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR

SILABUS SMA NEGERI 10 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.8 Menganalisis keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air. *</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda dengan koordinasi yang baik, dan teknik penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan peralatan yang ada (tali, pelampung, galah, skoci dan lain sebagainya).*</p>	<p>Aktivitas Renang Gaya Dada</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar renang gaya dada melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati gerakan kaki, ayuan lengan, cara pengambilan nafas renang gaya dada yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan teknik dasar renang gaya dada selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kolam renang • Pelampung renang • Kaca mata renang • Alat-alat penyelamatan di air • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada secara individu atau berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. <p>Asosisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih cara bernapas yang baik dan praktis dalam melakukan gerakan renang gaya dada. <p>Mengkomnikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan renang gaya dada menempuh jarak (50 m atau 100 m) dengan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan keterampilan penyelamatan kecekaan di air dengan menerapkan tekik penyelamatan yang dipelaara secara berpasangan atau berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab 			

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

SILABUS SMA NEGERI 10 YOGYAKARTA

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					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
pemanfaatan waktu luang					
3.9 Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.	Makanan dan Minuman sehat	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari media cetak dan atau elektronik. 	Observas: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Laktop • LCD • Alat praga • Poster
4.9 Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.		Menanya <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 	Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep		
		Eksplorasi <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 	Tes: Konsep makanan dan minuman sehat		
		Mengasosiasi <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara jenis makanan, gizi, kesehatan dan pertumbuhan dan perkembangan tubuh. 			

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

SILABUS SMANEGERI 10 YOGYAKARTA

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					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
pemanfaatan waktu luang.					
<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 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, 	<p>Observas: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Konsep makanan dan minuman sehat</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Laktop • LCD • Alat praga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,

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

SILABUS SMA NEGERI 10 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI	SUMBER
------------------	--------	--------------	-----------	---------	--------

	POKOK			WAKTU	BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p>					
<p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang</p>					
<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>	<p>Narkoba dan Psikotropika</p>	<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. 	<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>	<p>1 X 3 Jp</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laktop • LCD • Alat praga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,

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



KURIKULUM 2013 SMA/MA/SMK/SMAK

Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan



**Disusun : Tim Penyusun Silabus
PUSKIPRIK KEMDIKRIND RI**

SILABUS SMA NEGERI 10 YOGYAKARTA

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XI

Kompetensi Inti :

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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 dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.					
3.1 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan 4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai	Sepakbola	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang). 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk	5 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Bola sepak Lapangan sepakbola Tiang gawang Tiang pancang

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
hasil analisis dan kategorisasi		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari berbagai informasi tentang teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung. • Mendiskusikan keterampilan gerak teknik mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan sepakbola.. • Mendiskusikan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak permainan sepakbola dan membuat kesimpulannya. 	<p>mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI • TV/Vidro

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencoba mempraktikkan teknik dasar permainan sepak bola dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih/memutuskan cara mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah datangnya bola. • Memutuskan cara mengumpan, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah sasaran. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang yang telah dipelajarinya serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	Permainan Bolavoli	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash). <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang telah diamati. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari berbagai informasi tentang teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan bolavoli. Memperagakan teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bola voli Lapangan bolavoli Net/jaring Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Memilih/memutuskan passing yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola maupun kecepatannya. Memilih/memutuskan jenis servis dan kecepatan bola yang akan digunakan untuk menyulitkan lawan. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain bolavoli dengan menerapkan teknik permainan yang telah dipelajarinya menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	<p>Permainan Bolabasket</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring). <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar permainan bola 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bola basket Lapangan bola basket Ring/basket Peluit <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskrubuk Kemdikbud,</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) yang telah diamati.</p> <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat mempraktekkan gerak teknik dasar permainan bola basket dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik memperagakan berbagai teknik dasar keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket dengan benar sesuai yang diperagakan. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis gerakan teknik dasar permainan bola basket dengan memilah gerakan-gerakan untuk diterapkan dalam permainan. t <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bolabasket dengan menerapkan teknik yang telah dipelajari menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, 	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain			

SILABUS : SMA/MA/SMK/SMK

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XI

Kompetensi Inti :

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

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
hasil analisis dan kategorisasi.		<p>dengan teknik dasar permainan softball</p> <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar keterampilan gerak permainan softball melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan softball. • Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak memegang bola, menangkap bola, melempar bola, dan melambungkan bola. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis bentuk pukulan dan arah jalanya bola sesuai dengan yang dikehendaki pada saat memukul bola. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain softball menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	<p>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>Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • TV/Video
	Permainan Bulutangkis	Mengamati	Unjuk kerja:		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan gerakan teknik dasar permainan bulu tangkis yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar permainan bulutangkis <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan bulu tangkis dari buku atau pun media yang lainnya • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat memperagakan gerakan teknik dasar permainan bulutangkis. • Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak memegang raket, memukul, smesh yang dilakukan dalam bentuk bermain. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan pukulan forehand dan backhand serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan 	<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"> • Raket • Shuttlecock • Lapangan bulutangkis • Net/jarring bulutangkis • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. • TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>arah datangnya bola dan arah yang harus dituju.</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain bulutangkis menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik permainan yang telah diperolehnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	<p>Permainan Tenis Meja</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan teknik dasar permainan tenis meja yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja dari buku atau pun media yang lainnya. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan pola keterampilan gerak permainan tenis meja . Memperagakan berbagai teknik dasar keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> 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>dan memukul bola dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan pukulan forehand dan backhann serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain tenis meja menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menrapkan teknik permainan yang telah diperolnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	<p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan</p>	<p>Atletik (Lompat jauh)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan gerakan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lintasan/track atletik • Bak lompat jauh • Peluit • Sumber: Buku

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
4.3 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari buku atau pun media yang lainnya • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ anchang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). • Memperagakan berbagai variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan/ancang-ancang, tumpuan, saat melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara.. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik yang telah 	<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>		Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan menerapkan teknik yang telah dipelajariya menggunakan peraturan sesungguhnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain 			

SILABUS : SMA/MA/SMK/SMK**Mata Pelajaran** : Penjasorkes**Kelas** : XI**Kompetensi Inti** :

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
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 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 strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri	Beladiri (Pencak Silat)	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Ruangan atau halaman sekolah Arena pencak silat

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
4.4 Mempraktikkan strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri dengan lancar dan koordinasi gerak yang baik..		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan beladi pencak silat (memukul, menendang, menangkis, dan mengelak) dari buku atau pun media yang lainnya Memperagakan berbagai teknik gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak pada olahraga bela diri pencak silat. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Memilih jenis pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan sesuai dengan situasi <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan pertandingan pencak silat menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya menggunakan peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 	<p>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"> Goong Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud. TV/Video

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XI

Kompetensi Inti :

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

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

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

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

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

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK**Mata Pelajaran** : Penjasorkes**Kelas** : XI**Kompetensi Inti** :

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.6 Menganalisis dan mengategorikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmik..</p> <p>4.6 Mempraktikkan perbaikan keterampilan</p>	<p>Aktivitas gerak senam ritmik</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan teknik gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan/ ruangan • Tipe recorder • Kaset senam ritmik

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmiksesuai hasil analisis dan kategorisasi.		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyampaikan pertanyaan berkaitan dengan teknik gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan dari buku atau media lainnya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan an cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan ritmik (langkah kaki dan ayunan lengan). • Memperagakan berbagai teknik gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik menggunakan salah satu alat. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan keserasihan gerak langkah kaki dan ayunan lengan untuk mendapatkan gerak yang baik. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan senam ritmik menggunakan salah satu alat (gada, simpai, pita, dan bola) dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan, estetika. 	<p>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"> • Gada, simpai, pita, dan bola. • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. • TV/Video

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK**Mata Pelajaran** : Penjasorkes**Kelas** : XI**Kompetensi Inti** :

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>					
<p>3.7 Menganalisis konsep pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar</p>	<p>Aktivitas Kebugaran Jasmani</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. • Memperhatikan gerakan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Palang tunggal • Matras senam • Formulir tes • Peluit • Sumber: Buku

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>4.7 Mempraktikkan pengukuran derajat komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar.</p>		<p>yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan . • Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh) dan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan (koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan) dari buku atau pun media yang lainnya • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, komposisi tubuh. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan 	<p>mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya • Memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh. • Memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang meliputi: latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan. <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ ketepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian.. 			

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XI

Kompetensi Inti :

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

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

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

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
4.8 Mempraktikkan keterampilan dasar empat gaya renang dengan koordinasi yang baik, dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air*		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengajukan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air dari buku atau pun media yang lainnya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kealahan yang sering dilakukan saat melakukan aktivitas renang dan memberikan pertolongan pada kecelakaan di air. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya bebas. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya dada. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya punggung. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya kupu-kupu . • Memperagakan cara memberikan pertolongan pada korban kecelakaan di air. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan gaya renang yang harus digunakan untuk melakukan pertolongan. • Membandingkan faktor kesulitan dari pada ke empat (4) gaya 	<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>Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • TV/Video

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

SILABUS : SMA/MA/SMK/SMK

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XI

Kompetensi Inti :

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

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

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

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

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XI

Kompetensi Inti :

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

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

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

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

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

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

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

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta</p>					
<p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat</p>					
<p>3.11 Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS</p> <p>4.11 Menyajikan informasi berkaitan dengan bahaya, penularan, dan cara mencegah</p>					

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

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

SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI
Kompetensi Inti :

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

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

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

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

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

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

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:
 - 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain:
 - 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar:
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik:
 - 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar:

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 bolabasket.
5. Menjelaskan konsep gerak melempar bolabasket.
6. Melakukan teknik dasar menangkap bolabasket.
7. Melakukan teknik dasar lempar tangkap melalui permainan.

D. Materi Pembelajaran :

1. *Melempar* bolabasket.

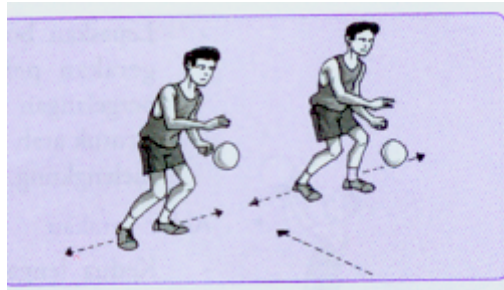
Melempar dalam permainan bolabasket adalah usaha atau upaya seorang pemain bolabasket dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah

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)

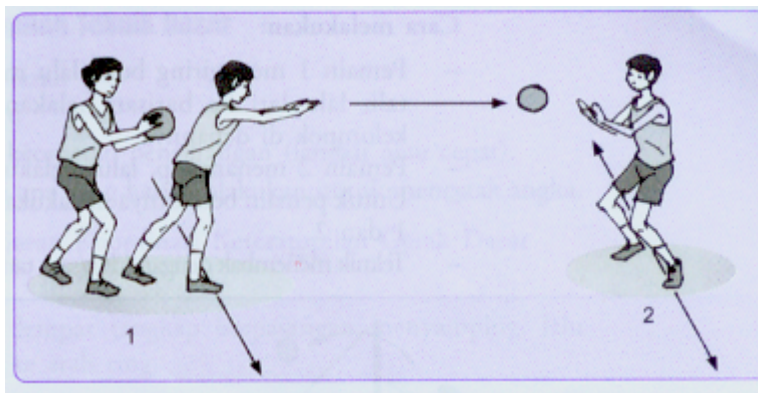
- (a) Pegang bola dengan kedua tangan, atur posisi tubuh
- (b) kaki dalam posisi meragang dengan santai, bahu terbuka lebar
- (c) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (d) pandangan ke arah teman yang akan dituju



Gb. 1 Gerakan persiapan *chest pass*

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



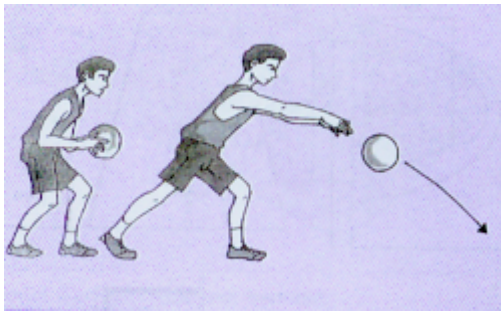
Gb. 2 Gerakan pelaksanaan *chest pass*

2. Bounce pass

Cara memantulkan bola melalui kolong kaki lawan yang terbuka lebar cara ini juga bisa dilakukan melalui sisi kiri atau kanan lawan, hal ini biasanya dilakukan jika harus berhadapan dengan lawan yang berpostur lebih tinggi. Teorinya adalah memantulkan ke tanah dengan titik pantul $\frac{2}{3}$ jarak kita ke target kawan.

Cara melakukan bounce pass:

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



Gb.3 Gerakan Pelaksanaan *Bounce pass*

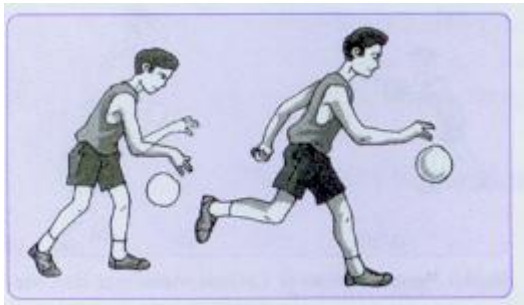
3. Dribbling

Dribbling adalah teknik paling dasar dari permainan bola basket. Untuk mendribble bola dengan baik, skill harus terus dilatih, karena kemampuan Dribbling yang baik akan berdampak pada penguasaan bola yang baik pula.

Cara melakukan dribble

1. Peganglah bola dengan kedua tangan yang relax, tangan kanan di atas bola, sedang tangan kiri menjadi tempat terletaknya bola.
2. Berdirilah seakan-akan dengan kaki kiri agar sedikit di depan kaki kanan.
 3. Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.
 4. Mulai pantulkan bola dengan tangan kanan, (sebagai permulaan sebaiknya mata masih melihat bola).
 5. Gerakkan lengan hampis sepenuhnya.

- 6 Jangan memukul bola dengan telapak tangan, tetapi pantulkan dengan jari-jari dibantu dengan gerakan pergelangan tangan.
- 7 Mulailah jangan melihat bola, dan percepatlah gerak
- 8 Kemudian menggiring dengan agak rendah, maju, mundur, cepat, secepatnya, berliku, berkelok dengan rintangan dan lawan



Gb.4 Gerakan Pelaksanaan *Dribbling*

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 apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	17 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membagikan materi tentang bola basket 2. Peserta didik mempelajari tentang materi 	60 menit

	<p>yang diberikan oleh guru (mengamati)</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Peserta didik mendiskusikan lembar kerja yang diberikan dengan teman-temannya.(menanya) 4. Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru 5. Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat (proses 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 11. Setelah semua peserta didik melakukan , peserta didik diberi kesempatan mencari alternative gerakan 	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi lemparan chest pass, Bounce pass, Dribbling • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik 	<p>13 Menit</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	
--	--	--

G. Sarana dan Prasarana

1. Alat :

- Lapangan, Bolabasket, bola karet, cone, pluit.

3. Sumber Belajar

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

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PERMAINAN BOLABASKET

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

JUMLAH MAKSIMAL : 10	
----------------------	--

Jumlah skor yang diperoleh

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

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

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMAN 1 KOTA MUNGKID
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, tanggungjawab, 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 Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran

2.1.1. Menghargai teman dan lawan

2.1.2. Mentaati peraturan permainan

2.2.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya

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

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

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

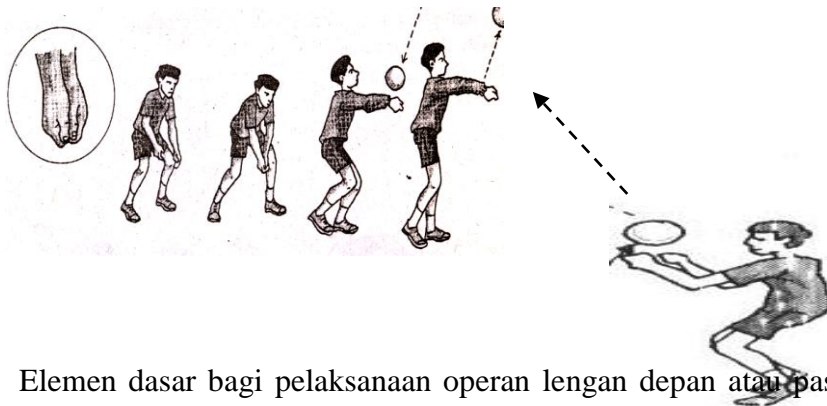
2. Membiasakan berdoa sebelum melakukan aktivitas.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menerapkan prinsip keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
4. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
5. Menjelaskan teknik dasar passing bawah, passing atas, dan servis bola 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 :

2. *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.

3) Persiapan (Sikap awal)

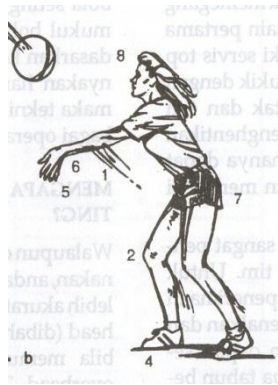
- (e)bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
- (f) genggam jemari tangan
- (g) kaki dalam posisi meragang dengan santai, bahu terbuka lebar
- (h) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (i) bentuk landasan dengan lengan
- (j) sikut terkunci
- (k) lengan sejajar dengan paha
- (l) pinggang lurus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



Gb. 1 Gerakan persiapan *passing* bawah

4) Pelaksanaan (Perkenaan bola)

- (f) menerima bola di depan badan
- (g) sedikit mengulurkan kaki
- (h) berat badan dialihkan kedepan
- (i) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan
- (j) pukul bola jauh dari badan
- (k) pinggul bergerak ke depan
- (l) perhatikan bola saat menyentuh lengan



Gb. 2 Gerakan pelaksanaan *passing* bawah

5) 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



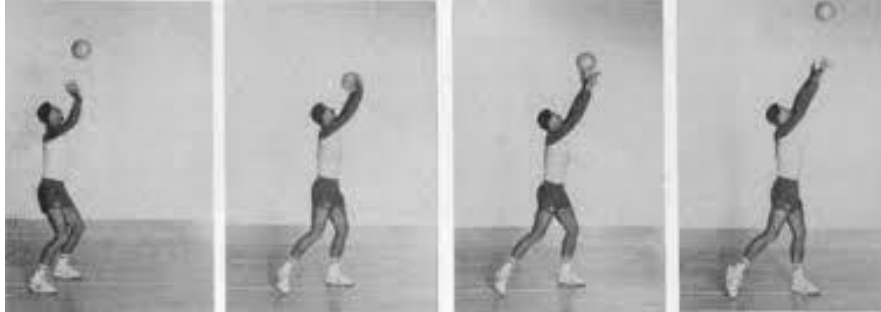
Gb. 3 Gerakan lanjutan *passing* bawah

3. Passing atas bola voli.

Passing dalam permainan bola voli adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk

mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seрегunya 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)

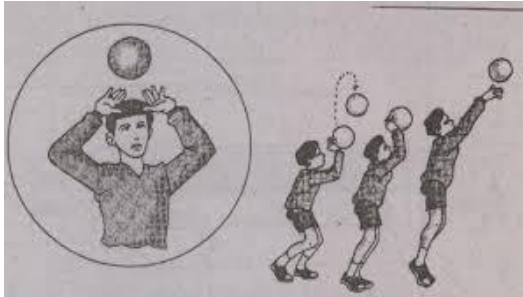
- (a) bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
- (b) jemari tangan di buka
- (c) kaki dalam posisi meragang dengan santai,
- (d) tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- (e) pandangan kearah bola
- (f) kedua tangan siap di depan dahi



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



4. 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 daerah 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)

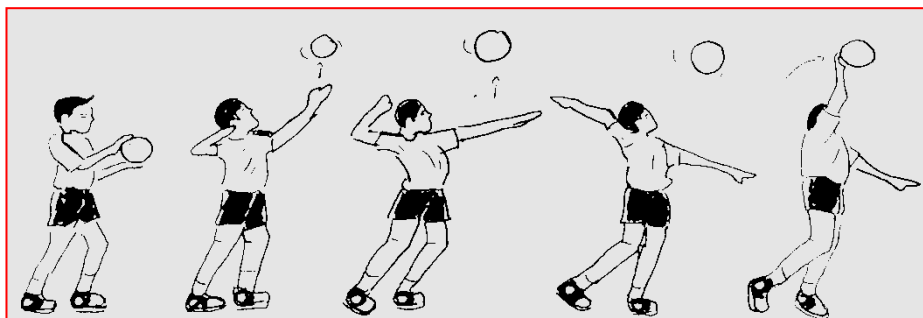
- (a) Gerakan tangan mengikuti arah bola
- (b) Kaki kanan ke depan
- (c) Perhatikan bola ke arah sasaran



5. 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.

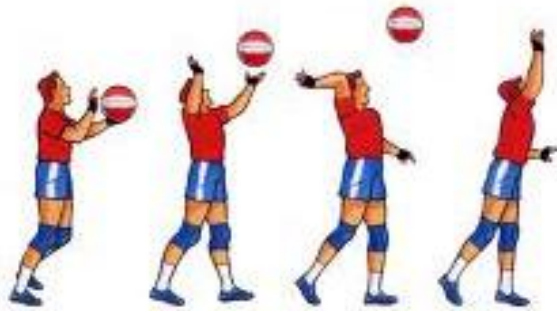
Teknik dasar (servis atas) dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



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.

- 4. Pendekatan : saintifik (*scientific*)
- 5. Metode : Ceramah, Resiprokal

F. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKT U
----------	-----------	-----------

<p>Pendahuluan</p>	<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 pembelajaran. • Pemanasan (<i>warming up</i>) untuk mengikuti pembelajaran. 	<p>17 menit</p>
<p>Inti</p>	<ol style="list-style-type: none"> 12. Guru membagikan materi tentang bola voli 13. Peserta didik mempelajari tentang materi yang diberikan oleh guru (mengamati) 14. Peserta didik mendiskusikan materi yang diberikan dengan temannya.(menanya) 15. Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru 16. Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat (tanggung jawab) 17. Pelaku mencoba melakukan gerakan 18. Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menalar) 19. Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar,) 20. Pelaku memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji) 21. Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (kerjasama) 22. Setelah semua peserta didik melakukan , 	<p>60 menit</p>

	peserta didik diberi kesempatan mencari alternative gerakan	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan tentang materi passing bawah, passing atas, servis • 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 	13 Menit

G. Sarana Dan Prasarana

1. Alat :

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

3. Sumber Belajar

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

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah	: SMAN 1 KOTA MUNGKID
Kelas/Semester	: X / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Teknik Dasar Sepak Bola
Pertemuan ke	: 1
Waktu	: 2 x 45 menit

A. Kompetensi Inti :

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

B. ompetensi Dasar dan Indikator:

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

- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
 - 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
 - 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
 - 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
- 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan

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. Materi Pembelajaran (Rincian dari materi pembelajaran)

1. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam

2. Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar
3. Teknik mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam
4. Teknik menendang bola dengan punggung kaki

E. Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Alat/bahan: bola sepak, peluit ,cone
2. Sumber Belajar : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA kelas X

F. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan tatap muka : **Aktivitas Pembelajaran menendang bola dan mengontrol bola dengan menggunakan kaki bagian dalam**

a. Pendahuluan

1. menyiapkan peserta didik dalam barisan 3 bersaf (semua peserta didik dapat melihat guru, mendengarkan suara guru)
2. guru memimpin berdoa'a
3. guru mengecek kehadiran semua peserta didik
4. guru menanyakan kesehatan peserta didik
5. peserta didik lari mengelilingi lapangan sepak bola
6. guru memandu peserta didik untuk melakukan peregangan
7. guru melakukan apersepsi tentang olahraga cabang sepak bola
8. guru menjelaskan tentang kompetensi dasar dan indikator kompetensi dasar yang akan dicapai
9. guru menjelaskan tujuan pembelajaran dalam keterampilan menendang dan mengontrol bola
10. menyampaikan garis-garis besar cakupan materi keterampilan teknik menendang dan mengontrol bola
11. penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan peserta didik dalam menyelesaikan masalah

G. INTI :

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 di kaki kiri.
- d. Badan sedikit condong
- e. Tangan rileks untuk menjaga keseimbangan badan

Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
		U

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 pembelajaran. • Pemanasan (<i>warming up</i>) untuk mengikuti pembelajaran. 	17 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 23. Guru membagikan materi tentang sepak bola 24. Peserta didik mempelajari tentang materi yang diberikan oleh guru (mengamati) 25. Peserta didik mendiskusikan materi yang diberikan dengan teman-temannya.(menanya) 26. Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru 27. Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai pelaku dan pengamat (tanggung jawab) 28. Pelaku mencoba melakukan gerakan 29. Pengamat mengamati gerakan yang dilakukan oleh pelaku (analisis, menalar) 30. Pengamat melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh pelaku (evaluasi, menalar,) 31. Pelaku memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari pengamat (menyaji) 32. Setelah semua tugas gerak dilakukan oleh pelaku dan dikoreksi oleh pengamat maka dilakukan pergantian peran (kerjasama) 33. Setelah semua peserta didik melakukan , peserta didik diberi kesempatan mencari alternative gerakan 	60 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan tentang materi • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah, passing atas, servis • Memberikan umpan balik dan penugasan pada 	13 Menit

	peserta didik <ul style="list-style-type: none">• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa	
--	--	--

G. Sarana dan Prasarana

Alat :

- Lapangan,
- Bola sepak,
- cone,
- pluit

PENILAIAN SEPAKBOLA
X IPS 2

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	Afifah dwi		V				V			V				
2	Andri wulandari		V				V			V				
3	Angga syarief h	V					V				V			
4	Anggita diah		V			V				V				
5	Anggita fitria		V			V					V			
6	Anis kurnianingsih	V				V					V			
7	Dimas anggoro		V				V				V			
8	Fahmi choirun n	V				V					V			
9	Ferri kurniawan		V				V				V			
10	Fitri okfiana		V				V				V			
11	Januar gelar w	V				V					V			
12	Khoirul ad		V			V				V				
13	Laila nur s		V			V				V				
14	Muhhamad fajar	V				V				V				
15	Mumamad ridwan	V				V					V			
16	Muhammad bahagi		V				V				V			
17	Muhammad daffa		V				V				V			
18	Muhammad habib b	V				V				V				
19	Naufal lafeda		V			V					V			
20	Nazila fitria		V			V				V				
21	Pingki dista	V					V				V			
22	Purnama salwa		V				V			V				
23	Rani kusumasari	V				V				V				
24	Riris fitriana		V			V					V			

25	Rivvo yulian		V			V				V			
26	Rivsal redy		V			V				V			
27	Riskika septiani		V				V			V			
28	Selly R	V				V				V			
29	Sita indriani		V				V			V			
30	Ten galih w	V					V			V			

PENILAIAN BOLA VOLI
X IS 3

No	Nama Peserta Didik	Passing bawah	Passing atas	Service bawah
1	Adnan wijaya	37	28	2
2	Alda tresni cahyati	21	28	2
3	Alkaf Arzaq al h	43	32	6
4	Amna tezulfa	38	27	5
5	Andy Setyawan	23	33	2
6	Arumsari rossa fitri	32	23	3
7	Aulia ayu l	27	22	5
8	Brigita wahyu w	27	31	2
9	Candra pamungkas	20	22	4
10	Dara puspita	21	28	1
11	Desan adhi	36	30	1
12	Dimas aditya	41	33	1
13	Dyah sekar r	33	36	1
14	Farid adi	32	36	1
15	Febby Fitriani	27	24	1
16	Julian dhuma p	33	22	2
17	Laela Nur afifah	27	30	3
18	Maulana akbar s	24	33	7
19	Miladia irma s	40	31	4
20	Muhammad bintang	20	23	1
21	Nanda citra ayu	35	28	4
22	Nilzam azam	47	28	2
23	Nur puji Budiyanto	44	30	2
24	R Gangga putra	33	35	1
25	Rahayu Dwi	31	28	5

26	Ranny Aprillia	40	29	6
27	Rika furmawati	28	33	1
28	Salma salsabilla R	30	36	1
29	Septi sulistia	22	26	1
30	Siti kalimah	37	27	1
31	Winda yuli i	32	29	1
32	Yusuf wirawan s a	26	29	1

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	Afriza dinda		√				√				√			
2	Aghita anggraeni		√				√				√			
3	Agus widiyanto	√				√					√			
4	Anandika arga		√				√			√				
5	Benita della		√			√					√			
6	Brigita aprilia	√				√					√			
7	Cesna dwi		√				√				√			
8	Christien enggar		√				√				√			
9	Dewi rahayuningsih		√				√				√			
10	Dinda ayu		√				√				√			
11	Enrico aziz		√				√				√			
12	Ergo wahyu	√					√				√			
13	Fajar dwi k		√				√				√			
14	Fasilitul k	√				√				√				
15	Faza nurul		√				√			√				
16	Irianda wahyu		√				√			√				
17	Jania sulistya		√			√				√				
18	Khoirina putri		√			√				√				
19	Mas muhammad		√				√				√			
20	Monica deva	√					√				√			
21	Mukhammad reza		√			√					√			
22	Nefi luqi		√				√				√			
23	Nindy ayu		√			√					√			
24	Novida zahrotul	√					√				√			
25	Pradita mella		√				√				√			
26	Rangga t	√					√				√			
27	Sari dewi		√				√				√			

28	Titik wahyuni		√				√				√			
29	Uun kurnianingsih		√				√				√			
30	Vincentus timor	√				√				√				
31	Viviani	√					√				√			
32	Yuliana nur		√				√				√			
33	Fitria sukma w		√				√				√			

TABEL : PENILAIAN BOLA BASKET X MIA 4

No	Nama Peserta Didik	Passing bawah	Passing atas	Service bawah
-----------	---------------------------	----------------------	---------------------	----------------------

1	Afriza dinda	37	28	2
2	Aghita anggraeni	21	28	2
3	Agus widiyanto	43	32	6
4	Anandika arga	38	27	5
5	Benita della	23	33	2
6	Brigita aprilia	32	23	3
7	Cesna dwi	27	22	5
8	Christien enggar	27	31	2
9	Dewi rahayuningsih	20	22	4
10	Dinda ayu	21	28	1
11	Enrico aziz	36	30	1
12	Ergo wahyu	41	33	1
13	Fajar dwi k	33	36	1
14	Fasilitul k	32	36	1
15	Faza nurul	27	24	1
16	Irianda wahyu	33	22	2
17	Jania sulistya	27	30	3
18	Khoirina putri	24	33	7
19	Mas muhammad	40	31	4
20	Monica deva	20	23	1
21	Mukhammad reza	35	28	4
22	Nefi luqi	47	28	2
23	Nindy ayu	44	30	2
24	Novida zahrotul	33	35	1
25	Pradita mella	31	28	5
26	Rangga t	40	29	6
27	Sari dewi	28	33	1
28	Titik wahyuni	30	36	1

29	Uun kurnianingsih	22	26	1
30	Vincentus timor	37	27	1
31	Viviani	32	29	1
32	Yuliana nur	26	29	1

TABEL : PENILAIAN BOLA VOLI X MIA 4

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal	Pelaksanaan Gerak	Posisi/ Sikap Akhir	Jumlah bola
-----------	---------------------------	---------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------

		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1	Agus kurniawan		√				√				√			4
2	Alvin alfath	√				√				√				4
3	Bellagama g	√					√			√				3
4	Brillian putra	√				√				√				4
5	Era nur argi		√					√			√			2
6	Esti pratiwi		√			√					√			3
7	Faiqurrutab	√					√				√			4
8	Fajar nurmalasari		√			√						√		2
9	Hanis ristyana	√				√					√			3
10	Hawa normalitasari		√					√				√		1
11	Husna ayu	√				√					√			2
12	Kurnia utami	√				√					√			3
13	Kusliana wati		√			√					√			3
14	Latifatur rahmah		√			√					√			1
15	Liga nuraini	√				√				√				3
16	Maras dova		√				√			√				2
17	Mardlianatuas s		√				√			√				2
18	Muhammad choir	√					√				√			3
19	Munika sulistiani		√				√				√			1
20	Oktaviana dwi		√				√				√			1
21	Rahmi novia		√				√				√			2
22	Refoma patria	√				√				√				4
23	Satika hajar	√					√				√			2
24	Shabarina yumna		√			√				√				3
25	Shabrina putri		√				√				√			2
26	Sinta permatasari													
27	Syifa yuliana		√				√				√			2

No	Nama Peserta Didik	√ Posisi/ Sikap		√ Pelaksanaan				√ Posisi/ Sikap			Jumlah Skor	
		Awal		Gerak				Akhir				
28	Tia puspa dewi											2
29	Wildan zaki											1
30	Zulfa adzikia z	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2
1	Agus kurniawan		√				√				√	

2	Alvin alfath		√			√				√			
3	Bellagama g												
4	Brilliant putra	√				√					√		
5	Era nur argi		√				√				√		
6	Esti pratiwi	√				√					√		
7	Faiqurrutab		√			√					√		
8	Fajar nurmalasari		√			√					√		
9	Hanis ristyana	√				√					√		
10	Hawa normalitasari		√				√				√		
11	Husna ayu		√				√			√			
12	Kurnia utami		√				√				√		
13	Kusliana wati	√				√					√		
14	Latifatur rahmah		√				√			√			
15	Liga nuraini		√			√				√			
16	Maras dova		√			√					√		
17	Mardlianatuas s												
18	Muhammad choir		√			√					√		
19	Munika sulistiani		√			√				√			
20	Oktaviana dwi		√				√				√		
21	Rahmi novia		√			√					√		
22	Refoma patria		√				√				√		
23	Satika hajar	√				√					√		
24	Shabarina yumna		√			√					√		
25	Shabrina putri	√				√				√			
26	Sinta permatasari		√			√					√		
27	Syifa yuliana		√			√					√		
28	Tia puspa dewi		√			√					√		
29	Wildan zaki	√				√					√		

30	Zulfa adzikia z		√				√				√			
----	-----------------	--	---	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--

KELAS : XI.IS 2 PENILAIAN BOLA BASKET

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	Achmad nashokha		√				√				√			
2	Alwi muhammad		√					√			√			
3	Anjas setiawan		√					√				√		
4	Annisa nurul maida		√					√				√		
5	Atmim lana	√					√				√			
6	Besty Trymastuty	√						√				√		
7	Cahairin zulfia		√					√				√		
8	Diah yuni	√				√					√			
9	Dimas proba	√				√					√			
10	Dwi ayu		√				√					√		
11	Eka sri		√				√				√			
12	Elia dwi enggar		√				√				√			
13	Ernanda bagas	√				√				√				
14	Hartanto kurnia	√				√				√				
15	Meita nur azizah		√			√					√			
16	Melvina nandasari		√			√					√			
17	Muhammad thari		√				√				√			
18	Murtantina dyah	√					√				√			
19	Nabila aulia		√			√					√			
20	Niko adharul	√					√				√			
21	Nisrina khoirunisa		√				√				√			
22	Nurani		√				√				√			
23	Rachmatina f	√					√				√			
24	Reza reynaldi		√				√				√			
25	Rini widyastuti	√					√				√			
26	Rodhiana eka		√				√				√			
27	Siti ulfatul	√					√				√			

28	Vatjarjianto	√					√				√			
29	Warisah		√				√				√			
30	Yohanita Binayu		√				√				√			
31	Yosasmita binayu		√				√				√			
32	Yulis kriswiranti	√					√				√			

XI MIA 3 BOLA BASKET

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal	Pelaksanaan Gerak	Posisi/ Sikap Akhir	Jumlah bola
-----------	---------------------------	---------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------

		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1	Achmad nashokha	√					√				√			2
2	Alwi muhammad		√				√				√			2
3	Anjas setiawan		√			√				√				2
4	Annisa nurul maida		√				√				√			3
5	Atmim lana		√				√				√			2
6	Besty Trymastuty		√			√					√			3
7	Cahairin zulfia	√					√				√			2
8	Diah yuni		√			√					√			2
9	Dimas proba		√				√				√			2
10	Dwi ayu	√				√					√			2
11	Eka sri		√				√				√			2
12	Elia dwi enggar		√				√				√			2
13	Ernanda bagas	√					√				√			2
14	Hartanto kurnia	√					√				√			2
15	Meita nur azizah		√				√			√				3
16	Melvina nandasari		√				√				√			3
17	Muhammad thari		√			√				√				2
18	Murtantina dyah	√					√			√				2
19	Nabila aulia		√			√					√			1
20	Niko adharul	√					√				√			3
21	Nisrina khoirunisa		√				√				√			2
22	Nurani		√			√					√			2
23	Rachmatina f		√			√					√			2
24	Reza reynaldi		√			√					√			3
25	Rini widyastuti													
26	Rodhiana eka		√			√					√			2
27	Siti ulfatul	√				√					√			1

28	Vatjarjianto	√					√				√			2
29	Warisah		√				√				√			1
30	Yohanita Binayu		√			√					√			2
31	Yosasmita binayu	√				√					√			2
32	Yulis kriswiranti		√				√				√			3

KELAS : XI.MIA 3 PENILAIAN SEPAK BOLA