

LAPORAN INDIVIDU

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

SMA NEGERI 1 PIYUNGAN BANTUL

Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

Dosen Pembimbing Lapangan:

Drs. Agus Sumhendartin Suryobroto, M.Pd

NIP 19581217 198803 1 001



Oleh:

Rizqi Dwi Jayanto

NIM 11601241086

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

TAHUN 2014

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, pembimbing PPL di SMA Negeri 1 Piyungan Bantul, menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Rizqi Dwi Jayanto
NIM : 11601241086
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Piyungan Bantul sejak tanggal 24 Febuari -17 September 2014. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Bantul, 25 September 2014

Dosen Pembimbing Lapangan
PPL UNY 2014

Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd
NIP 19581217 198803 1 001

Guru Pembimbing
SMA Negeri 1 Piyungan

Sugimo, S.Pd
NIP 19650527 199412 1 001

Mengetahui,

Kepala Sekolah
SMA N 1 Piyungan



Mohammad Fauzan, M.M
NIP 196211051985011002

Koordinator PPL
SMA N 1 Piyungan

Hery Kurniawan A.I. M.Pd, B.I
NIP 19740401994031004

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr. wb.

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan pelaksanaan dan penyusunan laporan PPL di SMA Negeri 1 Piyungan Bantul dengan lancar tanpa halangan suatu apapun.

Laporan ini merupakan catatan hasil pelaksanaan kegiatan PPL yang telah dilakukan sejak tanggal 24 Februari -17 September 2014 di SMA Negeri 1 Piyungan Bantul. Selama proses pelaksanaan PPL, penyusun mendapatkan banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa melimpahkan barokah dan rahmat-Nya.
2. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberikan fasilitas kepada mahasiswa berupa kegiatan PPL sebagai media mahasiswa untuk dapat mengaplikasikan dan mengabdikan ilmu di masyarakat pendidikan.
3. Bapak Mohammad Fauzan, M.M selaku Kepala SMA Negeri 1 Piyungan Bantul yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada mahasiswa PPL selama melaksanakan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Piyungan Bantul.
4. Bapak Sugimo, S.Pd selaku guru pembimbing mata pelajaran Penjasorkes yang telah memberikan bimbingan serta bantuan moral maupun material.
5. Bapak Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membimbing dalam pelaksanaan PPL dan yang telah membimbing pelaksanaan *microteaching*.
6. Kepala LPPMP beserta stafnya yang telah membantu pengkoordinasian dan penyelenggaraan kegiatan PPL.
7. Bapak/Ibu Guru dan Karyawan SMA Negeri 1 Piyungan Bantul yang banyak membantu dalam pelaksanaan PPL.
8. Seluruh siswa SMA Negeri 1 Piyungan Bantul yang telah bekerja sama dengan baik, terutama siswa kelas X.
9. Ayah, Ibu, dan kakak atas do'a dan segala dorongan baik moral maupun material.
10. Dewi Robi'atul Adawiya yang memberikan semangat lahir dan batin selama PPL di SMA N 1 Piyungan
11. Rekan-rekan PPL UNY, UIN, STIQ, dan UST di SMA Negeri 1 Piyungan Bantul yang selalu memberi dukungan dan kerja samanya.
12. Seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Piyungan yang telah ikut berperan aktif dalam proses KBM yang dilaksanakan saat PPL
13. Seluruh pihak yang tidak dapat penyusun sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan.

Penyusun menyadari bahwa dalam pelaksanaan PPL masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki pada kesempatan selanjutnya. Untuk itu, penyusun memohon maaf apabila belum dapat memberikan hasil yang sempurna kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan program PPL. Akhirnya, penyusun berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan.

Saran dan kritik yang membangun sangat penyusun harapkan. Semoga laporan ini dapat bermanfaat.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Bantul, 25 September 2014

Penyusun

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Abstrak	vi

BAB I PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi.....	1
1. Sejarah SMA N 1 Piyungan.....	2
2. Letak Geografis.....	4
3. Fasilitas dan Sarana Prasarana.....	4
4. Struktur Organisasi.....	5
5. Guru dan Karyawan.....	8
6. Siswa.....	10
B. Perumusan Program Dan Rancangan Kegiatan PPL Jurusan.....	10

BAB II KEGIATAN PPL

A. Persiapan.....	12
B. Pelaksanaan.....	15
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi.....	16
D. Refleksi.....	18

BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan.....	19
B. Saran.....	20
Daftar Pustaka.....	21
Lampiran.....	22

ABSTRAK

Oleh: Rizqi Dwi Jayanto
NIM 11601241086

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan kegiatan yang bersifat aplikatif yang dilaksanakan guna mengupayakan suatu keterampilan kependidikan yang diperoleh di kampus agar dikembangkan mahasiswa di lokasi PPL. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam kegiatan belajar mengajar dan praktik persekolahan. Adapun tujuan dari praktik pengalaman lapangan ini diantaranya untuk mencetak calon-calon tenaga pendidik dan pengajar yang profesional di bidangnya.

Kegiatan praktik pengalaman lapangan yang dilakukan di SMA N 1 Piyungan meliputi kegiatan praktik mengajar dilapangan. Semenjak ditetapkannya kurikulum 2013, maka jam penjas ditambah menjadi 3 x 45 menit untuk satu kelasnya. Adapun kelas yang diajar oleh praktikkan yaitu kelas X MIA 1, X MIA 2, X MIA 3, X IIS 1, X IIS 2, dan X IIS 3. Selama PPL mahasiswa juga dituntut untuk membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) untuk menentukan langkah yang akan diambil ketika mengajar.

Hasil pelaksanaan PPL di SMA N 1 Piyungan yaitu berupa pengalaman mengajar langsung serta mendapat pengalaman mengenai kegiatan sosial yang ada disekolah. Program PPL yang telah dilaksanakan praktikkan di sekolah adalah hasil dari segenap dukungan dari berbagai pihak. Adapun hambatan serta kendala yang dijumpai dalam kegiatan PPL, akan tetapi dapat teratasi dengan baik berkat dukungan guru pembimbing dan dosen pembimbing. Program ini diharapkan dapat menjadi bekal prkatikkan untuk menjadi guru yang professional.

Kata Kunci: *PPL, Piyungan*

BAB I

PENDAHULUAN

A. ANALISIS SITUASI

Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu Perguruan Tinggi Negeri sebagai pencetak generasi muda yang cerdas, tangguh, dan berkarakter serta melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Hal ini diwujudkan dalam pelaksanaan program Praktek Pengalaman Lapangan. Program ini merupakan langkah strategis untuk melengkapi kompetensi mahasiswa calon tenaga kependidikan. PPL Mahasiswa dapat mendharma baktikan ilmu akademisnya di lapangan.

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta 2014 yang merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) untuk mengembangkan dan menerapkan ilmu yang diperoleh selama kuliah dalam kehidupan nyata di Sekolah. Selain itu juga merupakan salah satu kegiatan latihan kependidikan bersifat intrakurikuler yang dilaksanakan oleh mahasiswa dari program studi kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Dalam hal ini, mencakup praktek mengajar dan kegiatan akademis yang lain dalam rangka memenuhi persyaratan pembentukan tenaga kependidikan yang profesional.

Pendidikan merupakan suatu modal pengembangan pola pikir untuk membentuk mental mahasiswa sebagai seorang pendidik. Sebagai generasi pendidik, mahasiswa diharapkan dapat kritis dalam menyikapi masalah-masalah di dunia pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta sebagai lembaga pencetak calon-calon pendidik berharap bahwa melalui program-program praktik, mahasiswa dapat memperoleh pengalaman sebelum terjun langsung menjalankan profesinya sebagai tenaga pendidik.

Program PPL dilaksanakan dalam wujud penerjunan langsung mahasiswa-mahasiswa ke sekolah dan masyarakat untuk mengenalkan rutinitas nyata yang terjadi di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Selain itu, program ini juga mempersiapkan tenaga pendidik yang akan menjadi generasi pencerah bangsa Indonesia dengan mendedikasikan diri sebagai guru yang profesional. Di sekolah mahasiswa akan belajar bagaimana menjadi guru yang teladan dengan proses mengamati, menyaring informasi, belajar dan mempraktekkan ilmu yang di dapat untuk mengabdikan diri kepada bangsa dan negara dalam mencerdaskan generasi

penerus bangsa. Oleh sebab itu, dengan adanya program PPL ini diharapkan mampu mewujudkan insan pendidik yang berkarakter mandiri, bernurani dan berbudi.

Berhubungan dengan hal tersebut, maka peserta PPL melakukan kegiatan observasi pada sekolah yang ditunjuk oleh UNY sebagai sekolah pengampu untuk mengetahui kondisi fisik ataupun non-fisik, kegiatan praktek belajar mengajar yang berlangsung sehingga dapat diketahui potensi-potensi yang dimiliki sekolah. Observasi tersebut dimaksudkan agar peserta PPL dapat mempersiapkan program-program kegiatan yang akan dilaksanakan dalam PPL sehingga dapat sesuai dengan program-program yang dibutuhkan oleh sekolah. Disini, sekolah yang menjadi sekolah pengampu bagi mahasiswa program PPL adalah SMA N 1 Piyungan. Dengan adanya kegiatan observasi sekolah maka di dapat beberapa informasi terkait dengan SMA N 1 Piyungan.

Adapun hal-hal yang berkaitan dengan SMA N 1 Piyungan adalah sebagai berikut :

1. Sejarah SMA N 1 Piyungan

SMA N 1 Piyungan Bantul mulai beroperasi sebagai filial dari SMA N 1 Banguntapan sejak tahun ajaran 1991/1992 dengan Kepala Sekolah Ibu Dra.Tumi Raharjo, dan sudah menempati gedung baru bertempat di Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan, Bantul yang diresmikan pada bulan Agustus tahun 1991 oleh Kakanwil Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu Bapak Drs. Sulistiyono. Fasilitas yang dimiliki pada saat itu adalah 4 ruang kelas, 1 ruang Kepala sekolah, 1 ruang TU, 1 ruang Guru, 1 ruang Perpustakaan, 1 ruang Laboratorium IPA, dan jumlah karyawan tidak tetap sebanyak 2 orang, guru tetap 2 orang. Selebihnya sebagai pelaksana harian TU dan guru mata pelajaran berasal dari SMA N 1 Banguntapan. Jumlah kelas paralel adalah 2, dan merupakan peserta didik angkatan pertama yang berjumlah 80 orang. Dalam perjalanan filial, kepala sekolah berganti dari Ibu Dra Tumi Raharjo kepada Bpk R Sugito BA.

SMA N 1 Piyungan Bantul dinyatakan berdiri dengan SK Menteri Nomor 0216/O/1992 pada tanggal 1 April 1992, dengan kepala sekolah Bpk R Suharjo BA yang mengampu sampai dengan tahun 1995. Pada tahun ajaran 1992/1993 mulai banyak ditempatkan guru dan TU yang berstatus pegawai negeri sesuai dengan kebutuhan pada saat itu. Dan pada tahun ajaran 1993/1994 mulai dibangun ruang kelas baru sebanyak 1 ruang, dan menerima siswa baru sebanyak 3 kelas dengan jumlah siswa 120 orang. Pada tahun ajaran yang sama SMAN 1 Piyungan Bantul mulai meluluskan siswa angkatan pertama.

Pada tahun 1995 kepala sekolah berganti dari Bpk R Suharjo BA kepada Bpk Drs Suroto, yang mengampu sampai dengan tahun 1998. Pada tahun ajaran

1994/1995 menambah 4 ruang kelas baru dan 1 ruang laboratorium bahasa, dan menerima siswa baru sebanyak 4 kelas. Pada bulan Desember tahun 1996 dibangun mushola yang diresmikan oleh Bpk Kakanwil Dinas Pendidikan dan Kebudayaan pada Saat itu Bpk Drs H Rusli Rahman.

Pada tahun 1998 kepala sekolah berganti dari Bapak Drs. Suroto kepada Bapak Drs. Saliman yang mengampu hingga tahun ajaran 2003. Pada tahun 2001 dibangun lapangan olah raga basket yang sekaligus dapat berfungsi sebagai lapangan tenis.

Tahun 2003 kepala sekolah berganti dari Bpk Saliman kepada Bpk Drs Wiyono yang mengampu hingga tahun 2005. Pada tahun 2004 dibangun Laboratorium Komputer, dan tahun 2005 dibangun laboratorium Media Pembelajaran.

Pada tahun 2005 kepala sekolah berganti dari Bpk Drs Wiyono kepada Ibu Dra Kusriyantinah yang mengampu hingga tahun 2007. Pada bulan Mei tahun 2006 terjadi peristiwa musibah Gempa Bumi Bantul yang meluluh lantakkan seluruh fasilitas yang telah dimiliki oleh SMAN 1 Piyungan Bantul. Pasca Gempa Pemerintah memberikan bantuan untuk merehab bangunan yang rusak ringan atau sedang, dan membangun kembali bangunan yang rusak berat dan tidak dapat digunakan lagi. Bangunan yang direhab berupa 1 ruang Kepala sekolah, 1 ruang TU, 1 ruang guru, 5 ruang kelas, 1 ruang pertemuan yang diapit oleh 2 ruang kelas yang dindingnya dapat dibuka, sehingga ruang pertemuan dapat terdiri dari 3 ruang. Sedangkan bangunan baru terdiri dari 6 ruang kelas. Selain itu, bantuan 3 ruang media pembelajaran dan 1 ruang perpustakaan diperoleh dari Bank Tabungan Negara (BTN) yang bekerja sama dengan Real Estate Indonesia (REI) Propinsi DIY. 3 ruang bantuan Bank BTN dan REI DIY peruntukkannya adalah 1 ruang komputer, 1 ruang OSIS, dan karena masih kekurangan 1 ruang kelas, maka 1 ruang digunakan untuk kegiatan belajar mengajar. Bantuan pasca gempa dinyatakan selesai pada tahun 2007.

Pada tahun 2007, kepala sekolah berganti dari Ibu Dra Kusriyantinah kepada Bpk Drs Subardjono yang mengampu hingga bulan Oktober tahun 2009 karena pensiun. Untuk menggantikan kekosongan kepala sekolah sementara, diterbitkan SK Kepala Dinas Pendidikan Menengah dan Non Formal yang menunjuk Kasi Kurikulum dan Tenaga Kependidikan Dikmenof sebagai Yang Melaksanakan Tugas Kepala sekolah dibantu Pelaksana Harian oleh Wakasek urusan kurikulum di SMAN 1 Piyungan Bantul hingga Februari tahun 2010. Pada tahun ajaran 2009/2010 SMAN 1 Piyungan mendapat bantuan dana Block Grant Pembangunan Laboratorium IPA-Kimia.

Tepatnya pada bulan Februari tahun 2010, kekosongan Kepala sekolah mulai terisi dengan diterbitkannya Surat Keputusan Bupati Bantul tertanggal 2 Februari 2010 yang menunjuk Bpk Drs H Sumarman sebagai Kepala sekolah yang baru. Serah terima jabatan telah dilakukan pada tanggal 17 Februari 2010 di SMAN 1

Piyungan Bantul, dan kemudian pada tahun 2012 jabatan sebagai kepala sekolah diganti oleh Bapak Muhammad Fauzan,MM yang serah terimanya dilakukan pada tanggal 3 september 2012.

Adapun Visi dan Misi SMA N 1 PIYUNGAN adalah :

1. Visi

Terwujudnya siswa yang santun berprestasi dan mandiri (tuntas diri)

2. Misi

- a. Menyelenggarakan pendidikan yang berorientasi pada iman, taqwa (IMTAQ) dan Humaniora
- b. Memaksimalkan penyelenggaraan pendidikan dengan memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK)
- c. Memberikan bekal ilmu kabupaten untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi
- d. Membekali pelajaran keterampilan seni dan kewirausahaan dalam kegiatan intra dan ekstrakurikuler

2. Letak Geografis

SMA Negeri I Piyungan terletak di Jl. Yogya-Wonosari Km 10,5, Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan, Bantul, Yogyakarta. Secara geografis, batas-batas wilayah SMA N I Piyungan adalah sebagai berikut:

- a. Sebelah timur berbatasan dengan Pondok Pesantren BIN BAZ.
- b. Sebelah selatan berbatasan dengan Kantor Kelurahan Sitimulyo.
- c. Sebelah barat berbatasan dengan Desa Karanggayam.
- d. Sebelah Utara berbatasan dengan STIKES MADANI

Letak geografis SMA N I Piyungan cukup strategis, berada disentra mobilitas masyarakat, dan juga sentra pendidikan. Selain itu, keadaan dan kondisi bangunan SMAN I Piyungan juga terbilang sangat baik untuk menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif. Luas tanah SMAN I Piyungan mencapai 8.000 M², sedangkan luas bangunan mencapai 3.768 M².

3. Fasilitas dan Sarana Prasarana

Sarana adalah segala fasilitas yang secara langsung digunakan/memberikan manfaat dalam proses pendidikan, misalnya: papan tulis, ruang kelas dan lain-lain. Prasarana segala fasilitas yang tidak secara langsung digunakan/memberikan manfaat dalam proses pendidikan, misalnya: cuaca, uang, pepohonan dan lain-lain. Jadi Sarana dan prasarana merupakan fasilitas yang dimiliki guna mendukung dan melengkapi berlangsungnya pelaksanaan kegiatan belajar mengajar Sarana prasarana juga merupakan salah satu faktor yang sangat membantu dalam tercapainya tujuan

pendidikan/proses belajar mengajar. Namun, perlu di pertimbangkan bahwa sarana dan prasarana tersebut harus sesuai dengan kondisi lingkungan, kebutuhan, dan manfaatnya.

Adapun sarana dan prasarana yang tersedia di SMA Negeri 1 Piyungan adalah sebagai berikut: 16 ruang kelas, ruang tata usaha, ruang kepala sekolah, perpustakaan, 2 laboratorium IPA yaitu laboratorium kimia dan laboratorium biologi, laboratorium komputer, ruang BK, ruang pertemuan/ruang rapat, 3 kantin, ruang UKS, pos satpam, ruang piket BKM, ruang OSIS/Koperasi, ruang seni tari, lapangan olahraga, halaman dan taman sekolah, tempat parkir sepeda motor siswa, tempat parkir sepeda motor guru dan karyawan, 10 kamar mandi siswa, 2 kamar mandi guru, gudang, dan masjid.

4. Struktur Organisasi

Struktur Organisasi merupakan bentuk sistem yang terdiri dari komponen yang tidak dapat terpisahkan. Dalam Struktur organisasi di SMA Negeri 1 Piyungan meliputi : Kepala Sekolah, Wakil Kepala Urusan Kurikulum, Wakil Kepala Urusan Kesiswaaan, Wakil Kepala Urusan Sarana dan Prasarana, Wakil Kepala Urusan Humas, dan Guru.

SMA Negeri 1 Piyungan memiliki struktur organisasi dalam usaha untuk mencapai tujuan pendidikan yang diinginkan serta untuk membantu kelancaran tugas antar personil sesuai dengan bidang tugasnya masing-masing.

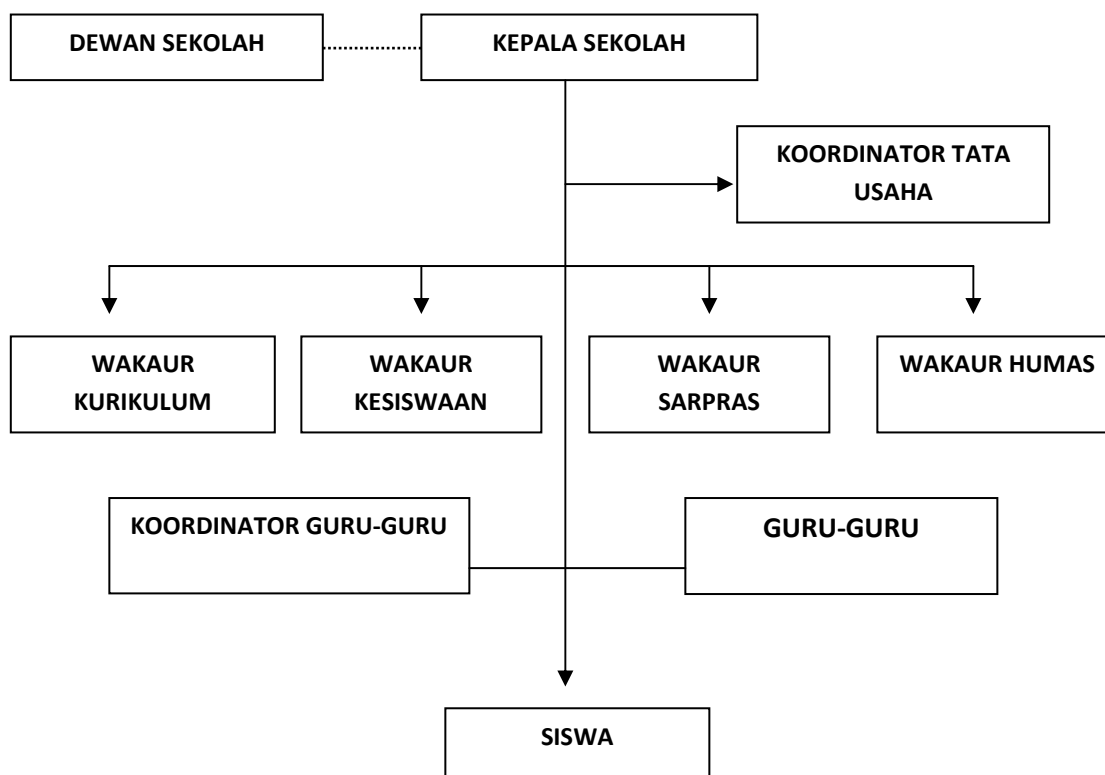
Organisasi sekolah SMA Negeri 1 Piyungan Tahun pelajaran 2013/2014 antara lain:

- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| 1. Kepala Sekolah | : Mohammad Fauzan, M.M |
| 2. Kepala Komite Sekolah | : E. Soeharso, S.Pd |
| 3. Wakasek Kurikulum | : Hery Kurniawan A.I, S.Pd. M.Pd. BI |
| 4. Wakasek Kesiswaan | : Ahmad Saifudin, S.Ag, M.S.I. |
| 5. Wakasek Sarpras | : FX Sugeng Wahyu W., S.Pd |
| 6. Wakasek Humas | : Drs. Agus Yuwono, |
| 7. Ka. Tatausaha | : Tri Astuti Suryandari, S.Pd. |

Untuk lebih jelasnya struktur organisasi SMA Negeri 1 Piyungan adalah sebagai berikut :

STRUKTUR ORGANISASI

SMA NEGERI 1 PIYUNGAN



Keterangan:



Garis Komando



Garis Konsultasi

Tugas-tugas dari masing-masing komponen :

1. Tugas dan tanggungjawab kepala sekolah:
 - a. Memimpin pelaksanaan seluruh kegiatan, pendidikan, dan sekolah berdasarkan peraturan yang berlaku.
 - b. Kepala sekolah bertanggung jawab sepenuhnya terhadap seluruh pelaksanaan kegiatan sekolah yang dipimpinnya
 - c. Setiap akhir tahun kepala sekolah menyampaikan laporan pertanggung jawaban secara tertulis tentang:
 - 1) Pelaksanaan sekolah pada tahun ajaran yang berlaku
 - 2) Rencana kalender pada tahun ajaran yang akan datang
 - 3) Laporan ini disampaikan langsung kepada atasan yaitu Kanwil Depag DIY sesuai dengan prosedur yang berlaku
2. Tugas dan tanggung jawab wakil kepala sekolah dengan perincian sebagai berikut:

- a. Wakil kepala sekolah, urusan kurikulum bertanggung jawab:
- 1) Menyusun dan menjabarkan kalender pendidikan
 - 2) Menyusun pembagian tugas guru dan jadwal pelajaran
 - 3) Mengatur penyusunan program pengajaran, program satuan pelajaran, persiapan mengajar, penjabaran dan penyesuaian kurikulum
 - 4) Mengatur pelaksanaan kegiatan kurikuler dan ekstrakurikuler
 - 5) Mengatur pelaksana program penilaian kriteria kenaikan kelas, kriteria kelulusan dan kemajuan belajar siswa serta pembagian rapot dan STTB
 - 6) Mengatur pelaksanaan program perbaikan dan pengajaran .
 - 7) Mengatur pemanfaatan lingkungan sebagai sumber belajar
 - 8) Mengatur pengembangan MGMP dan kordinator mata pelajaran
 - 9) Mengatur mutasi siswa
 - 10) Melakukan supervise administrasi dan akademis
 - 11) Menyusun laporan.
- b. Wakil kepala sekolah urusan sarana dan prasarana bertanggung jawab:
- 1) Merencanakan kebutuhan sarana dan prasarana untuk menunjang pembelajaran
 - 2) Merencanakan program pengadaannya
 - 3) Mengatur pemanfaatan sarana dan prasarana
 - 4) Mengelola perawatan, perbaikan dan pengkisian
 - 5) Mengatur pembukuannya
 - 6) Menyusun laporan
- c. Wakil kepala sekolah urusan kesiswaan bertanggung jawab:
- 1) Mengatur program dan pelaksanaan bimbingan dan konseling
 - 2) Mengatur dan mengkoordinasi pelaksanaan 7K (Kebersihan, Keamanan, Ketertiban, Keindahan, kekeluargaan, dan Kerindangan).

- 3) Mengatur dan membina program pembinaan kegiatan OSIS meliputi: kepramukaan, Palang Merah Remaja (PMR), Kelompok Ilmiah Remaja (KIR), Patroli Keamanan Sekolah (PKS) dan Paskibra.
- 4) Mengatur program pesantren kilat
- 5) Menyusun dan mengatur pelaksanaan pemilihan siswa teladan sekolah
- 6) Menyelenggarakan cerdas cermat, olahraga prestasi
- 7) Menyeleksi calon siswa untuk diusulkan beasiswa
- d. Wakil kepala sekolah urusan humas bertanggung jawab:
 - 1) Mengatur dan mengembangkan hubungan dengan komite sekolah dan peran komite sekolah
 - 2) Menyelenggarakan bakti sosial dan karyawisata
 - 3) Menyelenggarakan pameran hasil pendidikan di sekolah (gebyar pendidikan)

5. Guru dan Karyawan

a. Guru

Guru bertanggung jawab kepada SMA Negeri 1 Piyungan dan mempunyai tugas melaksanakan kegiatan proses belajar mengajar secara efektif dan efisien sesuai dengan jadwal yang ada. Adapun tugas dan tanggung jawab guru adalah sebagai berikut :

Selain sebagai tenaga edukatif, guru mempunyai tugas administratif dan tugas non *teaching* yang meliputi :

1. Tugas administratif
 - a. Membuat perangkat program pengajaran
 - 1) Membuat satuan pembelajaran
 - 2) Membuat rencana pembelajaran
 - 3) Membuat program tahunan
 - 4) Membuat program semester
 - 5) Membuat silabus dan system penilaian
 - b. Melaksanakan kegiatan belajar
 - c. Melaksanakan ulangan harian
 - d. Menyusun program perbaikan dan pengayaan
 - e. Mengisi daftar nilai siswa
 - f. Membuat alat peraga
 - g. Membuat catatan tentang hasil kemajuan hasil kemajuan belajar siswa
 - h. Membutuhkan kreatifitas siswa dan menghargai karya siswa
 - i. Mengikuti perkembangan kurikulum

2. Tugas Non-Teaching
 - a. Tugas wali kelas
 - b. Tugas guru piket
 - c. Tugas perpustakaan
 - d. Tugas laboratorium
 - e. Melaksanakan kegiatan bimbingan (pengembangan pengetahuan) kepada guru lain dalam kegiatan proses belajar mengajar.

Adapun tenaga pengajar di SMAN 1 Piyungan sebanyak 41 orang guru, yang terdiri dari 36 orang guru tetap (PNS), 2 orang guru DPB, dan 5 orang GTT. Masing-masing Guru di SMAN 1 Piyungan ini memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda-beda sehingga mereka mengampu mata pelajaran sesuai dengan bidang/keahliannya masing-masing.

b. Karyawan

Yang termasuk karyawan SMAN 1 Piyungan adalah tenaga non edukatif yang membantu memperlancar kegiatan sekolah dalam mencapai tujuan pendidikan. Adapun pegawai Tata Usaha yang bertugas di sekolah terbagi menjadi beberapa bagian, yaitu :

- a. Kepala Tata Usaha dan rumah tangga sekolah
- b. Pembuat daftar gaji
- c. Urusan kepegawaian
- d. Urusan umum
- e. Bendaharawan BP3
- f. Bendaharawan rutin dan gaji
- g. Urusan perpustakaan
- h. Urusan umum dan kearsipan
- i. Pembantu urusan pendidikan dan pengajaran
- j. Pembantu urusan perlengkapan
- k. Penjaga sekolah
- l. Kebersihan lingkungan
- m. Penjaga keamanan/satpam
- n. Penjaga malam

Jumlah dari seluruh karyawan yang ada di SMAN 1 Piyungan adalah 13 orang dengan rincian 7 orang karyawan tetap (PNS) dan 6 orang karyawan non PNS.

6. Siswa

Siswa merupakan bagian integrasi yang tidak dapat dipisahkan dari kepentingan sekolah, karena siswa sebagai subyek sekaligus obyek yang sedang mendalami ilmu-ilmu yang diperlukan dalam kehidupannya. Siswa SMAN 1 Piyungan, pada tahun pelajaran 2014/2015 berjumlah 397 yang terdiri dari kelas X (6 ruang), XI (5 ruang), XII (5 ruang) dengan jumlah total ada 16 kelas, dengan rincian sebagai berikut:

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki - laki	Perempuan	
1.	X MIA 1	10	14	24
2.	X MIA 2	11	13	24
3.	X MIA 3	10	16	26
4.	X IIS 1	10	13	23
5.	X IIS 2	9	15	24
6.	X IIS 3	10	11	21
7.	XI MIA 1	10	14	24
8.	XI MIA 2	12	13	25
9.	XI MIA 3	11	12	23
10.	XI IIS 1	17	12	29
11.	XI IIS 2	14	11	25
12.	XII IPA 1	11	14	25
13.	XII IPA 2	10	14	24
14.	XII IPA 3	14	11	25
15.	XII IPS 1	15	12	27
16.	XII IPS 2	11	17	28

B. PERUMUSAN PROGRAM DAN RANCANGAN KEGIATAN PPL JURUSAN

Tahap pertama pelaksanaan PPL dilaksanakan dengan penerjunan dan observasi. Observasi dilakukan melalui proses pengamatan atau wawancara dengan pihak sekolah, baik guru maupun siswa. Dari hasil observasi tersebut kemudian digunakan untuk menyusun rancangan program PPL. Program kerja yang direncanakan tidak lepas dari berbagai pertimbangan antara lain, visi kegiatan PPL yaitu pemberdayaan komunitas sekolah melalui proses pendidikan,

pembelajaran, pelatihan, bimbingan dan pendampingan, agar mampu mengembangkan kapasitas dan kapabilitas dalam mengelola potensi yang ada untuk pengembangan sekolah dan lingkungannya. Selain itu tidak lepas dari permasalahan sekolah dan potensi yang dimiliki, mengacu program sekolah, kemampuan mahasiswa dari segi pendanaan dan pemikiran, faktor pendukung yang diperlukan seperti sarana dan prasarana, ketersediaan waktu dan kesinambungan antarprogram.

Berdasarkan pertimbangan diatas maka program kerja individu PPL dan disusun dalam bentuk matriks, serta dirancang dengan waktu pelaksanaan PPL, yang dimulai pada tanggal 24 Februari - 17 September 2014 dengan rincian sebagai berikut.

1) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

- a) Nama Kegiatan : Penataan gudang alat olahraga
- Sasaran Kegiatan : Gudang olahraga SMA N 1 Piyungan Bantul
- Manfaat : Mempermudah guru maupun siswa yang akan menggunakan alat-alat olahraga, penyimpanan alat olahraga dengan baik dan benar, dan terdatanya jumlah alat olahraga yang dimiliki sekolah.
- Waktu : 4 September 2014

Demikianlah rincian Program kerja PPL dari Pendidikan Jasmani Kesehatan dalam yang telah disesuaikan dengan Kebutuhan Sekolah. Diharapkan dengan tercapainya Program kerja menjadi kerja nyata yang menghasilkan hasil, dapat membantu sekolah demi memperlancar kegiatan belajar mengajar.

BAB II

KEGIATAN PPL

A. PERSIAPAN

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL di SMA N 1 Piyungan mahasiswa mendaftarkan diri sebagai peserta PPL di Pusat Pengembangan Praktik Pengalaman Lapangan dan Praktik Kerja Lapangan (PP PPL dan PKL) LPPMP, baik secara online ataupun mendaftar langsung.

Setelah mendaftar mahasiswa di bagi kedalam kelompok-kelompok dan ditempatkan pada lembaga atau sekolah yang ditentukan. Sebelum terjun langsung ke lapangan, mahasiswa mendapat pembekalan. Selain itu juga terdapat alokasi waktu untuk observasi sekolah dan observasi kelas yang dilaksanakan sebelum kegiatan PPL dimulai.

Jadwal kegiatan PPL yang diberikan oleh pihak LPPMP kepada mahasiswa ini dilaksanakan selama kurang lebih 2,5 bulan, mulai tanggal 1 Juli sampai 17 September 2014. Terdapat tahapan sebagai berikut :

1) Penyerahan Mahasiswa

Penyerahan mahasiswa PPL UNY 2014 di SMA N 1 PIYUNGAN hadir oleh seluruh mahasiswa dengan jumlah keseluruhan 16 mahasiswa, Koordinator PPL Sekolah, Dosen Pembimbing Lapangan dan Guru SMA N 1 Piyungan. Dengan tujuan yaitu :

- a) Dimaksudkan untuk memperkenalkan mahasiswa dengan pihak sekolah
- b) Memberikan informasi tentang kondisi sekolah dan pembelajaran kelas.
- c) Memberikan pembekalan PPL
- d) Memberikan nasehat kepada mahasiswa PPL.
- e) Menjelaskan peraturan dan tata tertib selama pelaksanaan PPL
- f) Memberikan wawasan pengetahuan dan keterampilan

2) Observasi

Observasi bertujuan untuk pengenalan dan sosialisasi mahasiswa pada lokasi yang hendak dijadikan obyek pelaksanaan. Hasil observasi dianalisa untuk merumuskan program yang akan dilaksanakan berdasarkan permasalahan yang ada di lokasi. Observasi berikutnya berkenaan dengan proses belajar mengajar. Observasi ini dilaksanakan untuk memberikan gambaran kepada mahasiswa yang akan melaksanakan PPL tentang proses

kegiatan mengajar dilapangan, alat, bahan, sarana dan prasarana yang digunakan guru dalam menyampaikan materi pelajaran serta bagaimana respon siswa terhadap materi tersebut.

Observasi pembelajaran dilakukan pada 16 Maret 2014. Hasil observasi tersebut meliputi :

- a. Perangkat administrasi pembelajaran.
- b. Sarana dan prasarana olahraga
- c. Kegiatan proses pembelajaran
- d. Karakteristik siswa

Dalam kegiatan observasi, mahasiswa melakukan pengamatan di SMA Negeri 1 Piyungan, baik dari kondisi fisik dan non fisik sekolah baik itu kegiatan belajar mengajar di sekolah. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam observasi :

1. **Lingkungan fisik sekolah.**

- a. Ruang Kelas
 - Kelas X sebanyak 6 kelas
 - Kelas XI sebanyak 5 kelas
 - Kelas XII sebanyak 5 kelas
- b. Sarana Prasarana Pendukung
 - Ruang Kelas
 - Ruang OSIS
 - Ruang Guru
 - Koperasi Siswa
 - Ruang Tata Usaha
 - Laboratorium Komputer
 - Ruang Kesenian
 - Ruang Kepala Sekolah
 - Ruang UKS
 - Ruang BK / BP
 - Mushola
 - Lab. komputer
 - Ruang Meeting
 - Laboratorium IPS
 - Kantin Sekolah
 - Ruang Seni Tari
 - Perpustakaan
 - Lapangan Upacara
 - Gedung Olahraga
 - Lapangan Basket
 - Laboratorium Biologi
 - Tempat parkir Guru
 - Tempat parkir Siswa
 - Gudang Alat Olahraga
 - Toilet / WC
 - Dapur
 - Laboratorium Kimia/Fisika

2. Lingkungan non fisik Sekolah

a. Jumlah siswa :

Kelas X = 6 kelas = 142 siswa

Kelas XI = 5 kelas = 126 siswa

Kelas XII = 5 kelas = 129 siswa

b. Jumlah Guru : 41 orang

PNS = 36 orang

DPB = 2 orang

GTT = 5 orang

c. Ekstrakurikuler

SMA N I Piyungan memiliki banyak kegiatan ekstrakurikuler yang telah terorganisir dengan baik, diantaranya adalah :

- Pramuka
- Bola Basket
- Fotografi
- Bola Voli
- Batik
- Seni Baca Qur'an
- Sepak Bola
- Penyiaran
- KIR
- English Club
- Seni Musik
- Karate
- Teknologi Informasi

3. Persiapan Mengajar

Sebagai syarat mengikuti PPL, mahasiswa wajib menempuh mata kuliah mikro yang merupakan mata kuliah wajib lulus. Mata kuliah mikro dimaksudkan agar mahasiswa memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan tentang proses belajar mengajar, mata kuliah tersebut juga sebagai ajang latihan bagi mahasiswa bagaimana memberikan materi, mengelola kelas dan lain-lain kaitannya dengan proses belajar mengajar di sekolah.

Sebelum praktik mengajar, praktikan harus membuat persiapan mengajar dengan harapan pada saat mengajar dapat berjalan dengan baik dan lancar serta mencapai hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. Dalam penyajian materi, praktikan harus menyesuaikan dengan kurikulum yang berlaku serta sesuai silabus yang ada. Persiapan untuk mengajar berupa membuat rencana pelaksanaan pembelajaran, media pembelajaran dan alat evaluasi. Pembuatan persiapan mengajar ini berada di bawah bimbingan guru pembimbing yaitu Bapak Sugimo, S.Pd. Selama proses kegiatan PPL di sekolah, saya sering berkomunikasi dan meminta bimbingan kepada guru

pembimbing, yang lebih mengenal karakteristik sekolah dan juga siswa, sehingga kedepannya akan membantu mempermudah saya dalam pengelolaan kelas sebagai pratikan maupun guru.

Kurikulum 2013 merupakan acuan praktikan pada saat mempersiapkan program kerja serta materi yang akan diberikan kepada siswa kelas X. Ada hal yang berbeda dalam kurikulum ini, yaitu penambahan jam mata pelajaran, yang pada sebelumnya di kurikulum KTSP hanya berlaku satu kali pertemuan yaitu 2 x 45 menit dalam seminggu, sekarang menjadi 3 x 45 dalam seminggu.

B. PELAKSANAAN

Praktek mengajar merupakan kegiatan pokok pelaksanaan PPL. Dalam kegiatan mengajar, praktikan menjalankan tugas yang berfungsi sebagai guru dan berusaha menciptakan proses pembelajaran sebaik-baiknya dengan bantuan dan bimbingan serta arahan dari guru pembimbing.

Secara garis besar, proses kegiatan pembelajaran ini mencakup beberapa tahap dalam pemberian materi di lapangan yaitu sebagai berikut :

a. Pendahuluan

Membuka pelajaran, membariskan, menghitung, berdoa, memberikan apersepsi dan memberikan pemanasan. Dalam pemberian pemanasan, praktikan menciptakan berbagai bentuk pemanasan yang bervariasi dengan menciptakan pemanasan dengan bermain yang mengarahkan pemanasan yang memiliki sasaran bagian tubuh yang dominan akan dipakai latihan serta hal tersebut cenderung akan membuat siswa menjadi lebih aktif dan pemanasanpun lebih mengena dan tidak membosankan.

b. Inti

Pada kegiatan inti, praktikan menyampaikan materi sesuai apa yang direncanakan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) ataupun dapat insidental tergantung situasi dilapangan. Menyampaikan materi secara sistematis dari yang mudah ke yang sulit serta logis yaitu mudah diterima oleh siswa. Penggunaan metode disesuaikan dengan materi, penggunaan bahasa dalam menyampaikan materipun lebih komunikatif agar mampu diterima oleh siswa. Pemberian contoh yang baik dan benar juga diberikan agar siswa lebih percaya pada praktikan. Menempatkan posisi yang tepat saat mengajar agar dapat mengamati keseluruhan siswa. Melakukan penilaian secara individu maupun menyeluruh. Memberikan perhatian khusus terhadap siswa yang kurang memahami dan mengerti contoh gerakan yang dilakukan praktikan. Mengalokasikan atau pembagian waktu

secara tepat. Adapun kegiatan 5 M tidak lupa untuk dilaksanakan yaitu mengamati, menanya, mengeksplorasi, mengasosiasi, serta mengkomunikasikan.

c. **Penutup**

Dalam kegiatan penutup, siswa dipimpin melakukan pendinginan. Setelah melakukan pendinginan, siswa dipersilakan untuk bertanya kepada praktikan mengenai materi yang belum dipahaminya. guru dan siswa membuat kesimpulan. Praktikan dan siswa menarik kesimpulan. Pemberian tugas, menyiapkan siswa, berdoa dan dibubarkan.

Pada pelaksanaan PPL 2014 di SMA Negeri 1 Piyungan ini, praktikan mendapatkan kesempatan mengajar penjasorkes sebanyak 6 kelas, yaitu untuk kelas X MIA 1, X MIA 2, X MIA 3, X IIS 1, X IIS 2, dan X IIS 3. Pembelajaran Penjasorkes selama di SMA untuk kelas X berlangsung 3 hari, yaitu Rabu, Jum'at, dan Sabtu. Materi pokok yang di sampaikan meliputi:

1. Teknik dasar bola basket
2. Teknik dasar sepak bola
3. Senam lantai
4. Lompat jauh
5. Teknik dasar bola voli

C. **Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi**

1. **Analisis Hasil**

a. **Kegiatan PPL**

Berdasarkan rumusan program dan rancangan kegiatan, pada umumnya seluruh program kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Hasil kegiatan PPL akan dibahas secara detail, sebagai berikut:

1) **Penyusunan Rencana Pembelajaran**

- Bentuk Kegiatan : Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) untuk materi Bola basket, senam lantai, sepak bola, lompat jauh dan bola voli
- Tujuan Kegiatan : Mempersiapkan pelaksanaan pembelajaran dan mematangkan

persiapan mengajar.

- Sasaran : Siswa kelas X
- Waktu : Sebelum praktek mengajar dan Pelaksanaan selama PPL di sekolah.
- Tempat : SMA N 1 Piyungan Bantul pelaksanaan
- Peran Mahasiswa : Sebagai Guru Praktikan
- Adapun RPP yang telah disusun dapat dilihat pada lampiran.

2) Umpan Balik dari Guru Pembimbing

Guru pembimbing memberikan umpan balik kepada praktikan dalam praktik mengajarnya sebagai bekal mengajar berikutnya. Umpan balik tersebut dapat berupa:

- a) Masukan tentang penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- b) Masukkan materi yang disampaikan.
- c) Masukkan tentang cara mengajar praktikan.
- d) Masukkan penyusunan perangkat pembelajaran.
- e) Masukkan media pembelajaran.
- f) Masukkan alat dan cara evaluasi yang digunakan.
- g) Masukkan sub kompetensi yang lebih ditekankan.

3) Penyusunan Laporan

Kegiatan penyusunan laporan dilaksanakan pada dua minggu terakhir dari kegiatan PPL setelah praktek mengajar mandiri dan program kegiatan terselesaikan. Laporan ini berfungsi sebagai bentuk laporan dan pertanggungjawaban atas keseluruhan pelaksanaan program PPL.

4) Evaluasi

Evaluasi bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh kegiatan yang dicapai mahasiswa dalam kegiatan PPL serta melihat kemampuan yang dimiliki mahasiswa baik kelebihan maupun kekurangannya selama kegiatan berlangsung serta pengembangan dan peningkatan potensi yang ada dalam diri setiap mahasiswa dalam pelaksanaan PPL, maupun untuk kegiatan di masa mendatang.

D. Refleksi

1. Faktor pendukung
 - a. Motivasi dari seluruh komponen untuk menjadi yang terbaik sangat mendorong semangat bagi praktikan agar mampu memberikan yang terbaik.
 - b. Hubungan yang baik dengan guru, dosen pembimbing, rekan-rekan serta seluruh komponen SMA N 1 Piyungan.
 - c. Fasilitas yang mempermudah proses pembelajaran di kelas maupun lengkap.
2. Hambatan
 - a. Selama pelaksanaan PPL, hambatan yang muncul yaitu pengelolaan kelas yang belum baik, siswa putri kadang tidak mau melakukan gerakan yang diperintahkan.
 - b. Siswa kurang fokus dalam pelajaran, apabila pelajaran setelah penjasorkes ada ulangan di mata pelajaran lain.
 - c. Penggunaan sarana dan prasarana Olahraga yang bersama dengan kelas lain, membuat suasana kurang kondusif.
3. Usaha untuk mengatasi hambatan
 - a. Usaha untuk mengatasi hambatan yang ada dengan konsultasi dengan guru pembimbing, dan juga memberi perhatian dan pendekatan yang lebih kepada siswa yang dirasa kurang bersemangat dalam pelajaran.
 - b. Pemberian Materi ataupun saran dari Guru Pembimbing
 - c. Memaksimalkan ruangan/lapangan yang ada, dengan cara memberikan materi yang berbeda dengan kelas lainnya
 - d. Menciptakan permainan pemanasan yang baru, untuk menarik antusias siswa
 - e. Menyampaikan kepada Kepala Sekolah, penggunaan gedung olahraga oleh pihak di luar sekolah agar di luar jam mata pelajaran sehingga tidak mengganggu proses KBM

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan PPL memberikan bekal yang berarti bagi mahasiswa selaku praktikan. Banyak pengalaman yang tidak diberikan dibangku kuliah dapat diperoleh mahasiswa setelah mengikuti kegiatan PPL. Rasa menjadi guru yang sesungguhnya pun mahasiswa temukan di kegiatan PPL ini. Kegiatan PPL ini dapat terlaksana oleh dukungan berbagai pihak, meskipun ada beberapa agenda yang belum terlaksana sesuai rencana dikarenakan beberapa faktor internal mahasiswa sendiri maupun dari eksternal yaitu masukan dari guru pembimbing ataupun ketidaksesuaian waktu dan kondisi di lapangan. Berikut merupakan hasil kegiatan PPL yang dapat disimpulkan antara lain :

- a. Memberikan kesempatan kepada mahasiswa sebagai calon pendidik bagaimana situasi dan kondisi di lapangan yang sesungguhnya, sehingga mampu menghayati setiap pengalaman yang diperoleh selama PPL
- b. Memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menerapkan disiplin ilmu yang diperoleh di bangku kuliah ke suasana sekolah yang sesungguhnya.
- c. Memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam bidang administratif dan tata usaha.
- d. Meningkatkan hubungan kemitraan antara UNY dengan sekolah.
- e. Dapat memberikan manfaat yang berarti bagi mahasiswa untuk menjadikan sebagai bekal dalam melangkah ke dunia pendidikan dan menjadi pengajar yang profesional.
- f. Dalam melaksanakan proses pembelajaran, seorang guru mampu aktif dan memiliki segudang ilmu agar dapat mensiasati segala sesuatu dilapangan, terutama saat menghadapi peserta didik.
- g. Hambatan yang ditemui pada saat berlangsungnya praktik mengajar yang bersifat teori maupun praktik dapat teratasi karena adanya koordinasi dan arahan yang diberikan oleh Guru Pembimbing maupun Dosen Pembimbing Lapangan.
- h. Dapat mengetahui karakteristik setiap siswa
- i. Memperoleh pengetahuan bagaimana berinteraksi yang baik dengan lingkungan sekitar

- j. Mahasiswa mampu belajar mengatasi permasalahan yang muncul secara tiba-tiba dalam suatu proses belajar

Dari berbagai uraian diatas dapat kita lihat bahwasanya kegiatan PPL dapat memberikan sumbangsih bekal mahasiswa bagi yang melaksanakannya. Dengan harapan kedepannya ilmu yang telah diterima selama kegiatan PPL ini dapat digunakan bekal menjadi calon guru yang professional ke depanannya dan juga bermanfaat dibidang lainnya.

B. SARAN

1. Untuk Universitas Negeri Yogyakarta
 - a. Untuk selalu menjaga memelihara kerjasama yang sudah baik dengan pihak SMA N 1 Piyungan.
 - b. Untuk tahun depan agar lebih menjelaskan atau menerangkan kepada pihak sekolah tentang apapun yang berkaitan dengan PPL
 - c. Jeda antara penerjunan dan pelaksanaan dibuat jangan terlalu lama, sehingga untuk mahasiswa seolah-olah lebih santai hingga lupa untuk mempersiapkan segala sesuatunya.
2. Untuk Mahasiswa
 - a. Lebih disiplin mengenai manajemen waktu.
 - b. Perlu adanya persiapan yang lebih matang selama kegiatan PPL.
 - c. Perlu ditingkatkannya sikap dewasa dalam menghadapi kegiatan PPL baik proses pembelajaran maupun hambatan yang tiba-tiba muncul.
 - d. Menjalin hubungan yang baik dengan segala pihak dilingkungan sekolah merupakan kunci utama agar mendapat hasil yang maksimal
 - e. Lebih tegas dan mantab saat penyampaian materi
 - f. Lebih berpikir kreatif setiap saat untuk menghadapi hambatan yang tiba-tiba muncul.

DAFTAR PUSTAKA

Tim Pembekalan Pengajaran Mikro. 2014. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro / PPL I*. Yogyakarta : UNY

Tim Penyusun Panduan PPL edisi tahun 2014. 2014. *Panduan PPL*. Yogyakarta : UNY

Tim Penyusun Panduan Pengajaran Mikro. 2013. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta : UNY

LAMPIRAN

	• Mempelajari contoh laporan PPL	1		1							2
	b. Pelaksanaan										
	• Pembuatan Laporan PPL					4	4				8
	c. Evaluasi dan Tindak Lanjut Hasil Evaluasi										
	• Konsultasi dengan guru pembimbing dan DPL PPL				1	1	1				3
3.	Tambahan										
	a. MOPDB	16									16
	b. Pesantren Kilat	15									15
	c. Piket	7	7	7	7	7	7	7			49
	Total Jam										258

Bantul, 25 September 2014

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Mohammad Fauzan, M.M
NIP 196211051985011002

Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd
NIP 19581217 198803 1 001

Rizqi Dwi Jayanto
NIM 11601241086



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Sekolah	: SMA Negeri 1 Piyungan	Nama Mahasiswa	: Rizqi Dwi Jayanto
Alamat Sekolah	: Karanggayam, Sitimulyo, piyungan, Bantul, Yogyakarta	Nim	: 11601241086
Guru Pembimbing	: Sugimo, S.Pd	Fak/Prodi	: FIK / PJKR
		Dosen Pembimbing	: Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd

Pra PPL

NO	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1	Senin, 24 Februari 2014	<ul style="list-style-type: none">Observasi Sekolah	<ul style="list-style-type: none">Diperoleh gambaran kondisi sekolah sebagai dasar merencanakan program PPL	<ul style="list-style-type: none">Belum dibaginya guru pembimbing dan kelas yang akan diajar	<ul style="list-style-type: none">Berkoordinasi dengan Bapak Kepala Sekolah
2	Selasa, 16 Maret 2014	<ul style="list-style-type: none">Observasi kelas X	<ul style="list-style-type: none">Diperoleh gambaran nyata mengenai KBM di lapangan.Didapatkan informasi mengenai perangkat yang harus disiapkan untuk mengajarTelah didapatnya guru pembimbing	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada hambatan	
3	Kamis, 10 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none">Ujian TPA dan Penjurusan	<ul style="list-style-type: none">Mengawasi siswa baru ujian TPA dan Penjurusan	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada	
4	Sabtu, 12 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none">Rapat koordinasi MOPDB	<ul style="list-style-type: none">OSIS meminta mahasiswa PPL untuk mengisi materi saat MOPDB	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada	
5	Senin, 14 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none">MOPDB	<ul style="list-style-type: none">Ice breaking saat pelaksanaan MOPDB	<ul style="list-style-type: none">Siswa kurang tertarik dengan game yang diberikan	<ul style="list-style-type: none">Mengganti game
6	Selasa, 15 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none">MOPDB	<ul style="list-style-type: none">Penyuluhan dari BNN	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada	
7	Rabu, 16 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none">MOPDB	<ul style="list-style-type: none">Perlombaan MTQ dan penutupan MOPDB	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada	



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

8	Kamis, 17 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Pesantren Kilat 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah MOPDB kegiatan selanjutnya dalam bulan ramadhan adalah pesantren kilat yang diikuti seluruh siswa kelas X 	<ul style="list-style-type: none"> • Saat penyampaian materi oleh pemateri siswa ramai sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyuruh diam
9	Jum'at, 18 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Pesantren kilat 	<ul style="list-style-type: none"> • Diawali dengan tadarus bersama dan dilanjutkan materi oleh guru 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	
10	Sabtu, 19 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Pesantren kilat 	<ul style="list-style-type: none"> • Penutupan pesantren kilat dilanjut sore hari untuk buka bersama 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	

Minggu ke-1

NO	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1	Rabu, 6 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Halal bihalal • Koordinasi dengan Guru pembimbing 	<ul style="list-style-type: none"> • Diikuti seluruh warga sekolah • Diperoleh jadwal pelajaran dan kalender akademik 2014/2015 • Tugas pembuatan RPP, silabus dan KI KD 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada hambatan 	
2	Jumat, 8 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas X MIA 3 dan IIS 3 	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan sekaligus masuk ke materi bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> • Masih canggung di depan siswa 	<ul style="list-style-type: none"> • Tampil lebih percaya diri dan mengesankan dimata siswa
3	Sabtu, 9 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> • Mengajar kelas X IIS 1 dan 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan guru dan materi awal di dalam kelas teori bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa IIS, lebih sukar dikondisikan tenang dalam kelas 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa diajak fokus memakai games yang dipakai praktikkan
		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi tadarus tiap pagi dan piket 	<ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa PPL dibagi untuk mengampu tiap kelas tiap hari 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada hambatan 	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2014

F02
Untuk Mahasiswa

Minggu ke-2

NO	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1	Senin, 11 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none">Upacara benderaMembantu staff TU menulis nama anak	<ul style="list-style-type: none">Seluruh siswa, guru dan karyawan serta mahasiswa mengikuti upacara tiap seninMenulis nama seluruh siswa SMA	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada hambatanTidak ada	
2	Selasa, 12 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none">Piket	<ul style="list-style-type: none">Banyak siswa yang izin keluarMenerima tamu	<ul style="list-style-type: none">Belum tahu nama Guru secara keseluruhan saat ada tamu mencari seorang guru	<ul style="list-style-type: none">Bertanya pada staff TU
3	Rabu, 13 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none">Praktik mengajar siswa X MIA 1 dan 2Evaluasi hasil belajar dengan guru pembimbing	<ul style="list-style-type: none">Perkenalan guru dan pemberian materi bola basket (<i>chest pass</i>, <i>bounce pass</i>)Diberinya saran dan kritik dari guru pembimbing yaitu bagaimana mengatasi anak-anak yang kurang disiplin dalam berperilaku	<ul style="list-style-type: none">Siswa belum mampu mengikuti sebuah game baru ring kardus yang diciptakan praktikkan	<ul style="list-style-type: none">Menjelaskan secara detail tata cara bermain, dan peraturannya
4	Kamis, 14 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none">Pembuatan RPP untuk materi selanjutnya	<ul style="list-style-type: none">Materi yang akan diajarkan berupa teknik dasar sepak bola	<ul style="list-style-type: none">Masih bingung apa yang akan diajarkan	<ul style="list-style-type: none">Konsultasi dengan guru pembimbing



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2014

F02

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

		<ul style="list-style-type: none"> Konsultasi RPP dengan guru pembimbing 	<ul style="list-style-type: none"> Terjawabnya pertanyaan yang muncul kepada pembimbing mengenai pembelajaran 		
5.	Jum'at, 15 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> Praktik mengajar siswa X MIA 3 dan IIS 3 	<ul style="list-style-type: none"> Tersampainya materi ajar sepak bola 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa kurang fokus didalam kelas teori. 	Menciptakan permainan konsentrasi untuk mengalihkan perhatian para siswa
6.	Sabtu, 16 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> Praktik mengajar siswa X IIS 1 dan 2 di lapangan dan teori di jam akhir dikelas IIS 3 Evaluasi hasil mengajar di kelas X IIS 2 dengan guru pembimbing 	<ul style="list-style-type: none"> Tersampainya materi sepak bola Diberinya saran dan kritik dari guru pembimbing yaitu bagaimana mengatasi anak-anak, agar dapat mempercayai kita sebagai guru. 	<ul style="list-style-type: none"> Kebanyakan siswa belum dapat menguasai materi yang diberikan. 	Menggunakan metode lain, memakai TGFU (<i>teaching games for understanding</i>)

Minggu ke-3

NO	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1	Senin, 18 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> Upacar bendera 	<ul style="list-style-type: none"> Diikuti seluruh siswa guru karyawan dan mahasiswa 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada hambatan 	-
2	Selasa, 19 Agustus	<ul style="list-style-type: none"> Piket 	<ul style="list-style-type: none"> Menerima tamu memberikan 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none">



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2014

F02

Untuk Mahasiswa

NO	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
	2014		materi untuk kelas yang ditinggal guru		
3	Rabu, 20 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> Mengajar di kelas X MIA 1 dan 2 	<ul style="list-style-type: none"> Materi teknik dasar sepakbola tersampaikan 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa kurang antusias khususnya pada jam ke 4 karena panas 	<ul style="list-style-type: none"> 2 jam pertama di lapangan dan jam ke 3 di kelas untuk materi
4.	Kamis, 21 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> Membantu administrasi sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> Menulis nama pada kartu SPP 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	
5.	Jum'at, 22 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> Praktik mengajar di kelas X MIA 3 dan IIS 3 	<ul style="list-style-type: none"> Materi senam lantai yaitu <i>roll</i> depan dan <i>roll</i> belakang 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa takut untuk melakukan <i>roll</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Memotivasi siswa
6.	Sabtu, 23 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> Praktik mengajar di kelas X IIS 1 dan 2 	<ul style="list-style-type: none"> Materi senam lantai yaitu <i>roll</i> depan dan <i>roll</i> belakang 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada hambatan 	

Minggu ke-4

NO.	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1.	Senin, 25 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> Upacara bendera 	<ul style="list-style-type: none"> Diikuti seluruh warga sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada hambatan 	-
2.	Selasa, 26 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> Piket 	<ul style="list-style-type: none"> Menerima tamu Memberi materi ke kelas yang ditinggal guru 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak ada 	
3	Rabu, 27 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none"> Praktik mengajar di kelas X MIA 1 dan 2 	<ul style="list-style-type: none"> Materi senam lantai <i>roll</i> depan dan belakang 	<ul style="list-style-type: none"> Takut melakukan 	<ul style="list-style-type: none"> Memotivasi siswa



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2014

F02

Untuk Mahasiswa

NO.	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
5.	Jum'at, 29 Agustus 2014	• Praktik mengajar di kelas X MIA 3 dan IIS 3	• Materi lompat jauh	• Tidak ada hambatan	
6.	Sabtu, 30 Agustus 2014	• Praktik mengajar di kelas X IIS 1 dan 2	• Materi lompat jauh	• Tidak ada	

Minggu ke-5

NO.	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1.	Senin, 1 September 2014	• Upacara bendera	• Diikuti seluruh warga sekolah	• Tidak ada hambatan	-
2.	Selasa, 2 September 2014	• Piket	• Menerima tamu • Memberikan materi ke kelas yang ditinggal guru	• Tidak ada	
3	Rabu, 3 September 2014	• Praktik mengajar di kelas X MIA 1 dan 2	• Materi lompat jauh	• Tidak ada	
4.	Kamis, 4 September 2014	• Pembersihan lab. IPS	• Membersihkan lab ips dengan rekan - rekan	• Tidak ada	
5	Jum'at, 5 september 2014	• Mengajar di kelas X MIA 3 dan IIS 3	• Memberikan materi bola voli	• Net rusak	• Menggunakan rafia sebagai pembatas atau net
6.	Sabtu, 6 September 2014	• Praktik mengajar di kelas X IIS 1 dan 2	• Materi bola voli	• Tidak ada	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2014

F02
Untuk Mahasiswa

Minggu ke-6

NO.	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1.	Senin, 8 September 2014	<ul style="list-style-type: none">Upacara bendera	<ul style="list-style-type: none">Diikuti seluruh warga sekolah	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada hambatan	-
2.	Selasa, 9 September 2014	<ul style="list-style-type: none">Piket	<ul style="list-style-type: none">Menerima tamuMemberikan materi titipan guru	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada hambatan	
3	Rabu, 10 September 2014	<ul style="list-style-type: none">Pembersihan gudang olahraga	<ul style="list-style-type: none">Gudang terlihat rapi dan mudah mengambil alat olahraga	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada	
4.	Kamis, 11 September 2014	<ul style="list-style-type: none">Laporan PPL	<ul style="list-style-type: none">Mulai membuat laporan PPL	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada	
6.	Sabtu, 13 September 2014	<ul style="list-style-type: none">Mengajar kelas X IIS 1 dan 2	<ul style="list-style-type: none">Guru tidak datang sehingga digantikan oleh mahasiswa PPL yang seharusnya sudah selesai mengajar. Materi yang disampaikan yaitu bola voli	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada	

Minggu ke-7

NO.	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1.	Senin, 15 September 2014	<ul style="list-style-type: none">Penyusunan laporanKonsultasi dosen pembimbing	<ul style="list-style-type: none">Didapatnya saran untuk pembuatan laporan PPL	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada hambatan	-
2.	Selasa, 16	<ul style="list-style-type: none">Piket	<ul style="list-style-type: none">Menerima tamu	<ul style="list-style-type: none">Tidak ada hambatan	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2014

F02

Untuk Mahasiswa

NO.	SEPTEMBER 2014 HARI/TANGGAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
3	Rabu, 17 September 2014	<ul style="list-style-type: none">• Penarikan PPL disekolah bersama Kepala sekolah SMA N 1 Piyungan Bantul	<ul style="list-style-type: none">• Terlaksananya praktikkan menjadi pembawa acara dalam acara penarikan PPL	<ul style="list-style-type: none">• Rekan-rekan PPL yang datang terlambat pada saat penarikan	<ul style="list-style-type: none">• Mendapat nasihat dari Kepala Sekolah maupun Koordinator PPL agar tidak berangkat terlambat di acara apapun

Bantul, 25 September 2014

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd
NIP 19581217 198803 1 001

Sugimo, S.Pd
NIP 19650527 199412 1 001

Rizqi Dwi Jayanto
NIM. 11601241086



Universitas Negeri Yogyakarta

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

FO4

untuk mahasiswa

NAMA MAHASISWA : Rizqi Dwi Jayanto

PUKUL : 08.00-10.00

NO. MAHASISWA : 11601241086

TEMPAT PRAKTIK : SMA N 1 Piyungan

TGL. OBSERVASI : 16 MARET 2014

FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat pembelajaran	
	1. Kurikulum 13	Ada
	2. Silabus	Ada
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	Ada
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Dengan salam dan apersepsi
	2. Penyajian materi	Cukup jelas dan singkat, dengan analogi dan deskripsi.
	3. Metode pembelajaran	Ceramah, peserta didik dan guru berperan aktif.
	4. Penggunaan bahasa	Cukup baik. Menggunakan bahasa Indonesia
	5. Penggunaan waktu	Baik. Tidak ada waktu yang terbuang, efektif.
	6. Gerak	Guru bergerak selama diperlukan.
	7. Cara memoivasi siswa	Baik.
	8. Teknik bertanya	Baik. Menyebutkan soal dulu baru menunjuk siswa.
	9. Teknik penguasaan kelas	Kelas terkendali dengan baik
	10. Penggunaan media	-
11. Bentuk dan cara evaluasi	-	

	12. Menutup pelajaran	Baik, dengan salam. Mengingatkan bab selanjutnya, evaluasi dan memberikan pekerjaan rumah.
C	Perilaku siswa	
	1. Perilaku siswa di lapangan	Siswa terkondisikan setelah 10 menit pertama, setelah itu mereka fokus pada pelajaran.

**Mengetahui,
Guru Pembimbing**

**Yogyakarta, 16 Maret 2014
Mahasiswa PPL**

Sugimo, S.Pd
NIP.19650527 199412 1 001

Rizqi Dwi Jayanto
NIM. 11601241086

Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar SMA kelas X

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	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. 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.	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. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan 2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan 2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik 2.7. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan 2.8. Memiliki perilaku hidup sehat
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	3.1. Menganalisis dan memilih makanan dan minuman yang sehat 3.2. Memahami dan menganalisis jenis-jenis dan penggolongan NARKOBA 3.3. Mengenal struktur, fungsi, kelainan, penyakit dan cara pencegahannya pada alat reproduksi pria dan wanita 3.4. Menganalisis perilaku hidup sehat dan pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan 3.5. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar untuk peningkatan keterampilan 3.6. Menganalisis variasi dan kombinasi salah satu keterampilan permainan bola kecil untuk peningkatan keterampilan 3.7. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan nomor-nomor atletik (jalan dan lari) untuk peningkatan keterampilan 3.8. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri untuk penampilan yang lebih baik 3.9. Menganalisis dua jenis gerak dasar senam ketangkasan (dengan alat) untuk menghasilkan keterampilan yang lebih baik 3.10 Menganalisis variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak berirama untuk menghasilkan keterampilan yang lebih baik 3.11 Menganalisis tes dan derajat kualitas 6 (enam) komponen kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan berdasarkan instrumen yang dipakai 3.12 Menganalisis gerak dasar salah satu gaya renang untuk menghasilkan keterampilan yang lebih baik dan menganalisis tindakan penyelamatan di air

<p>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</p>	<p>4.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan 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>4.3. Menyajikan peragaan peningkatan variasi dan kombinasi keterampilan dalam melakukan nomor-nomor atletik (jalan dan lari) dengan alat, dan lapangan yang disederhanakan</p> <p>4.4. Menyajikan peragaan peningkatan variasi dan kombinasi keterampilan dalam peragaan olahraga beladiri dengan kelancaran dan koordinasi gerak yang baik</p> <p>4.5. Menyajikan peragaan dua jenis gerak dasar senam ketangkasan (dengan alat) secara koordinatif</p> <p>4.6. Menyajikan peragaan peningkatan variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak berirama secara koordinatif dan intensitas yang meningkat</p> <p>4.7. Memperagakan latihan 6 (enam) komponen kebugaran jasmani menggunakan alat sederhana terkait dengan keterampilan berdasarkan instrumen yang dipakai</p> <p>4.8. Mempraktikkan keterampilan salah satu dari empat gaya renang dengan koordinasi yang baik dan dengan jarak tertentu Mempraktikkan teknik penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan peralatan yang ada (tali, pelampung, galah, skoci dan lain sebagainya)</p>

SILABUS

Nama Sekolah : SMA
Mata Pelajaan : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**))	Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan. Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 =satu kucing dan tiga pemainan dengan satu kali menyentuh bola) 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar. Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar. Menendang bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar 	Tes perbuatan	4 X 45	Muhajir, 2006 Penjasorkes Kl. X .Jakarta Erlangga Lapangan sepak bola, bola, pluit, corong, stop watch

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<ul style="list-style-type: none"> Teknik mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar 	<ul style="list-style-type: none"> mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan. Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar. Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar 	Tes perbuatan		
		<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 =satu kucing dan tiga pemainan dengan dua kali menyentuh bola) 	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar 			
	Bol Voli <ul style="list-style-type: none"> Passing bawah Passing atas Servis bawah 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan teknik passing bawah tanpa bola secara klasikal Melakukan teknik passing bawah secara berpasangan. Melakukan teknik passing bawah secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pasising bawah dengan teknik yang benar. 	Tes perbuatan	4 X 45	Muhajir, 2006 Penjasorkes Kl. X .Jakarta Erlangga

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<p>Bola Basket</p> <ul style="list-style-type: none"> • Operan dada • Operan pantul • Operan atas • Operan samping 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik passing atas ke tembok secara individu • Melakukan teknik passing atas dari sikap jongkok secara berpasangan. • Melakukan teknik passing atas secara berkelompok • Melakukan gerakan servis bawah tanpa bola secara klasikal • Melakukan gerakan servis bawah menggunakan bola secara berpasangan. • Melakukan servis bawah melewati net. • Melakukan teknik operan dada berpasangan secara diam dan sambil bergerak • Melakukan teknik operan dada berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pasising atas dengan teknik yang benar • Melakukan servis bawah dengan teknik yang baik • Melakukan teknik operan dan menangkap bola setinggi dada dengan benar. 	Tes perbuatan	4 X 45	<p>Lapangan bola voli, net, peluit, bola.</p> <p>Muhajir, 2006 Penjasorkes Kl. X .Jakarta Erlangga</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan pantul berpasangan secara diam dan sambil bergerak • Melakukan teknik operan pantul berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. • Melakukan teknik operan atas berpasangan secara diam dan sambil bergerak • Melakukan teknik operan atas berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. • Melakukan teknik operan samping berpasangan secara diam dan sambil bergerak • Melakukan teknik operan samping berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan dan menangkap bola setinggi dada dengan benar. • Melakukan teknik operan dan menangkap dari atas dengan benar • Melakukan teknik operan dan menangkap dari samping dengan benar 			<p>Bola basket, puit, lapangan bola basket, stop watch</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik memantul bola dengan tangan kiri dan kanan ditempat secara individu. Melakukan teknik menggiring bola bergerak maju dan mundur menggunakan tangan dan atau tangan kiri. Melakukan teknik menggiring bola bergerak ke kiri dan ke kanan menggunakan tangan dan atau tangan kiri. Melakukan permainan bola basket hanya menggunakan passing secara berkelompok.. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik menggiring bola menggunakan tangan kanan dan kiri Bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi 			
1.2 Mempraktikkan keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang	Permainan Softball/baseball <ul style="list-style-type: none"> Teknik melempar Teknik menangkap Teknik memukul bola 	<ul style="list-style-type: none"> Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke sasaran yang ditempelkan Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke pasangan Setelah pemanasan siswa secara berpasangan melakukan latihan memegang bola dilanjutkan melempar (atas, samping dan bawah) 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik melambungkan bola Melakukan teknik melempar bola dengan benar. 	Tes perbuatan	2 X 45	Muhajir, 2006 Penjasorkes Kl. X .Jakarta Erlangga Lapangan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<p>dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri**))</p> <p>1.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan</p>	<p>Lari Jarak Pendek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar start jongkok • Teknik berlari • Teknik memasuki garis finish 	<p>dan menangkap bola dari arah gulir tanah, melambung dan datar lurus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memukul bola yang dilambungkan sendiri dengan tongkat ke berbagai arah • Memukul bola yang dilambungkan teman dengan tongkat ke berbagai arah • Menerapkan teknik dasar dalam permainan dengan peraturan dimodifikasi • Melakukan latihan start jongkok pendek (short start) • Melakukan latihan start jongkok menengah (medium start) • Melakukan latihan start jongkok panjang (long start) • Menerapkan aba-aba : "bersedia, siap, yaa" dalam melakukan latihan start 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik menangkap bola dengan benar • Melakukan teknik memukul bola dengan benar. • Bermain softball/baseball dengan peraturan dimodifikasi • Melakukan teknik start jongkok dengan benar 	<p>Tes perbuatan</p>	<p>2 X 45</p>	<p>softball/base ball bola, pemukul, tiang penyangga bola, sarung tangan, stop watch, pluit</p> <p>Drs.Adang S.,Drs.Yudha M.,Drs.Yudha H. 2001 Pembelajaran Atletik Depdiknas Muhajir 2006 Penjasorkes Kl.X Jakarta Erlangga</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
percaya diri**))		<ul style="list-style-type: none"> • Berlari dengan langkah pendek dengan frekuensi lambat dan cepat. • Berlari dengan langkah panjang dengan frekuensi lambat dan cepat • Berlari dengan memperhatikan ayunan lengan dan koordinasi langkah kaki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik berlari 			Peluit, stop watch, lapangan/lintasan, bendera start.
		<ul style="list-style-type: none"> • Berlari melewati garis finish tanpa merubah kecepatan dan posisi tubuh • Memasuki garis finish dengan membusungkan dada. • Memasuki garis finish dengan menundukkan kepala ke depan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik memasuki garis finish 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.4 Mempraktikkan keterampilan salah satu cabang olahraga bela diri serta nilai kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri**)	Bela diri (Pencak Silat) <ul style="list-style-type: none"> • Sikap pasang tertutup • Sikap pasang terbuka. • Sikap pasang dengan kombinasi kuda-kuda depan sejajar • kuda-kuda badan berputar • kuda-kuda serong depan • kuda-kuda tengah menghadap dilanjutkan latihan teknik pukulan dan tendangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan siswa melakukan latihan berbagai macam sikap pasang tertutup dan sikap pasang terbuka secara klasikal. • Secara klasikal melakukan latihan kuda-kuda dilanjutkan dengan latihan pukulan bayangan • Secara klasikal melakukan latihan kuda-kuda dilanjutkan dengan latihan pukulan dan tendangan menggunakan target. 	<p>Melakukan sikap pasang dengan benar</p> <p>Melakukan berbagai teknik pukulan dengan baik dalam bela diri</p> <p>Melakukan berbagai teknik tendangan dalam bela diri</p>	Tes perbuatan	2 X 45	<p>Buku sumber: <i>Petunjuk Olahraga Pencak Silat "Kategori Tanding"</i> Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI Jakarta, 1996</p> <p>Pluit, stop watch, target pukulan dan tendangan</p>

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	Latihan Kebugaran Jasmani <ul style="list-style-type: none"> • Latihan kekuatan • Latihan kelenturan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai bentuklatihan: dari: push up, sit up, pull up.. • Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan secara bergantian dalam kelompoknya: gerakan cium lutut dengan posisi duduk maupun berdiri, sikap kayang, mengangkat badan dalam posisi telungkup kedua tangan berada pada leher belakang dan berbagai macam latihan peregangan mulai dari leher sampai dengan pergelangan kaki 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan untuk mengembangkan kebugaran jasmani • Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan untuk mengembangkan kebugaran jasmani 	Tes perbuatan	2 X 45'	Muhajir 2006 Penjasorkes Kl.X Jakarta Erlangga Stop watch, pluit, matras senam

	Latihan keseimbangan	<ul style="list-style-type: none">• Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan secara bergantian dalam kelompoknya antara lain terdiri dari: sikap kapal terbang, sikap berdiri tegak mata dipejamkan kakiposisi jinjit dan kedua lengan dijulurkan ke depan pertahankan posisi tersebut dalam beberapa menit.	<ul style="list-style-type: none">• Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan untuk mengembangkan kebugaran jasmani			
--	----------------------	--	--	--	--	--

<p>2.2</p> <p>Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri</p>	<p>Latihan Kebugaran Jasmani</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tes kebugaran jasmani SMA 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara berkelompok mengadakan tes pengukuran komponen kebugaran jasmani yaitu: aspek kecepatan, kekuatan otot perut, kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Dilakukan secara bergantian ada yang menjadi tester dan testi. • Lari 60 meter untuk mengukur kecepatan dengan membandingkan hasil waktu waktu yang ada di tabel • Sit up 60 detik untuk mengukur kekuatan otot perut • Gantung sikut tekuk (wanita) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, yang diukur berapa lama mempertahankan posisi tersebut • Gantung angkat tubuh (pria) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, lakukan 60 detik dihitung jumlah angkat dagunya. • Mencatat hasil pengukuran kebugaran pada lembar pengamatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani • Menerapkan ketelitian, kesabaran, keuletan dan kecermatan dalam pengolahan data. 	<p>Tes perbuatan</p>	<p>2 X 45</p>	<p>Nanang S, Rumawi Irawan 2004 Penjasorkes K1.X Jakarta Bumi Aksara Muhajir 2006 Penjasorkes K1. X Jakarta Erlangga</p> <p>Stop watch, pluit, matras senam, tempat pull up.</p>
---	---	---	--	----------------------	---------------	--

<p>2.3</p> <p>Mempraktikkan perawatan tubuh agar tetap segar</p>	<p>Latihan Kebugaran Jasmani</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perawatan tubuh agar tetap bugar 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara perorangan siswa diberikan tugas untuk membuat rencana aktivitas jasmani yang mungkin dilakukan secara mandiri di rumah 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan melakukan aktivitas jasmani secara rutin untuk memelihara kebugaran • Menunjukkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari 	<p>Tes perbuatan</p>	<p>2 X 45</p>	<p>Nanang S, Rumawi Irawan 2004 Penjasorkes K1.X Jakarta Bumi Aksara - Muhajir 2006 Penjasorkes K1. X Jakarta Erlangga</p>
--	--	--	---	----------------------	---------------	--

Standar Kompetensi: 3. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	Senam Lantai <ul style="list-style-type: none"> Berguling ke depan menggunakan bantuan peti lompat 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan peregangan secara klasikal siswa berlatih gerakan senam lantai tanpa alat seperti berguling ke depan dan belakang sebagai pemanasan. Secara bergantian siswa melakukan awalan dengan keatas peti lompat. Lakukan berguling ke depan diatas peti lompat dibantu dengan awalan lompat. Secara perorangan melakukan gerakan berguling ke depan diatas peti dilanjutkan dengan latihan lecutan kedua kaki untuk mendarat di matras, dengan cara berdiri di depan peti, naik ke atas peti dengan tolakan kedua tangan saat posisi condong depan, masukkan kepala diantara kedua lengan untuk berguling ke depan, saat kaki akan menyentuh matras tolakan kedua kaki, lalu lemparkan kedua kaki ke depan untuk mendarat. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat 	Tes perbuatan	2 X 45'	Nanang S, Rumawi Irawan 2004 Penjasorkes Kl.X Jakarta Bumi Aksara Muhajir 2006 Penjasorkes Kl. X Jakarta Erlangga Matras senam lantai, peti lompat, peluit

<p>3.2</p> <p>Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab</p>	<p>Senam lantai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berguling ke depan diawali sikap berdiri kaki rapat, dilanjutkan kedua telapak tangan menyentuh matras, kepala ditekuk ke dalam, lalu lakukan berguling ke depan dengan tumpuan pada tengkuk kedua kaki rapat dan di akhiri dengan kembali berdiri tegak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan dan peregangan, siswa melakukan latihan berguling ke depan dan belakang secara bergantian di atas matras. Di antara siswa ada yang membantu mendorong punggung teman sebagai latihan awal agar gerakan lebih ringan dilakukan. • Setelah berlatih berguling dilanjutkan guling • Secara berpasangan siswa berlatih berdiri dengan kepala dan berdiri dengan kedua tangan, satu siswa melakukan gerakan temannya membantu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan guling lenting • Melakukan gerakan kayang • Melakukan sikap lilin • Melakukan gerakan guling lenting (<i>neckspring</i>) • Melakukan sikap berdiri dengan kepala • Melakukan sikap berdiri dengan kedua telapak tangan 	<p>Tes perbuatan</p>	<p>2 X 45</p>	<p>Nanang S, Rumawi Irawan 2004 Penjasorkes K1.X Jakarta Bumi Aksara Muhajir 2006 Penjasorkes K1. X Jakarta Erlangga</p> <p>Matras senam , peluit</p>
--	--	---	---	----------------------	---------------	---

Standar Kompetensi: 4. Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
4.1 Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	Gerak Ritmik <ul style="list-style-type: none"> • Rangkaian gerak dasar langkah • Rangkaian gerak dasar melompat 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal berlatih gerak dasar langkah di tempat, melangkah kanan ke kiri, maju mundur, melangkah silang depan pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. • Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama • Secara klasikal berlatih gerak dasar melompat pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. • Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak dasar langkah pada aktivitas ritmik tanpa alat • Melakukan gerak dasar lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat • Melakukan rangkaian gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat 	Tes perbuatan	2 X 45'	Drs.HT.Sukarm an 2001,Senam Ritmik Dirjen Olahraga Depdiknas Muhajir 2006 Penjasorkes Kl.X Jakarta Erlangga. Tali/pita,kaset, Tape/VCD

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<p>4.2</p> <p>Mempraktikkan keterampilan dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang benar serta nilai disiplin, toleransi dan estetika</p>	<p>Gerak Ritmik</p> <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada senam ritmik menggunakan pita atau tali 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal berlatih gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik dengan menggunakan tali atau pita, diawali dengan cara memegang tali, ayunan dimulai dari bahu kemudian ke pergelangan, kedua kaki lurus melompat ke atas, gerakan harus ringan, tanpa suara saat mendarat (mengeper). Lompatan jangan terlalu tinggi agar tidak mudah terganggu oleh tali atau pita. Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar ayunan lengan untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat Melakukan rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat 	<p>Tes perbuatan</p>	<p>2 X 45</p>	<p>Drs.HT.Sukarm an 2001,Senam Ritmik Dirjen Olahraga Depdiknas</p> <p>Muhajir 2006 Penjasorkes Kl.X Jakarta Erlangga.</p> <p>Tali/pita,kaset, Tape/VCD</p>

Standar Kompetensi: 5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
<p>5.1.Mempraktikkan keterampilan teknik dasar salah satu gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras</p>	<p>Renang gaya bebas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar mengapung • Teknik dasar meluncur • Teknik dasar gerakan kaki 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengapung sambil berpegangan di pinggir kolam • Mengapung dengan menggerak-gerakkan lengan dan tungkai. • Melakukan gerakan meluncur dengan menumpukan kaki ke pinggir kolam renang. • Melakukan gerakan meluncur dengan menggerak ke dua tungkai. • Melakukan gerakan tungkai secara bergantian renang gaya bebas sambil berpegangan dipinggir kolam. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik mengapung di air • Melakukan teknik meluncur • Melakukan teknik gerakan tungkai renang gaya bebas 	<p>Tes perbuatan</p>	<p>tentatif</p>	<p>Buku paket Pendidikan Jasmani untuk kelas X</p> <p>Stop watch, pluit,</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<p>Renang gaya bebas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik bernapas • Gerakan kombinasi tangan dan kedua kaki 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah pemanasan dengan peregangan dinamis secara klasikal masuk ke kolam berlatih teknik pernafasan dalam renang. • Menarik dan mengeluarkan napas samping kiri/kanan sambil berpegangan di kolam renang. • Melakukan latihan pernafasan secara berpasangan. Satu orang memegang kedua tangan temannya yang sedang dalam posisi telungkup, kedua kakinya melakukan gerakan renang gaya bebas, sesekali mengambil nafas ketika posisi kepala diputar ke samping dan mengeluarkan udara di atas air dan di dalam air. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik bernapas renang gaya bebas • Melakukan renang gaya bebas 	Tes perbuatan		<p>Buku paket Pendidikan Jasmani untuk kelas X</p> <p>Stop watch, pluit,</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
5.2 Melakukan keterampilan loncat indah dari papan satu meter dengan teknik serta nilai disiplin, keberanian, kerja keras.	<p>Loncah Indah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar loncat indah 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian berlatih loncat dari pinggir kolam dengan posisi jongkok, dilanjutkan loncat ke dalam air • Untuk tahap berikutnya secara bergantian berlatih loncat dari pinggir kolam dari posisi berdiri dengan badan agak dibungkukkan, dilanjutkan loncat ke dalam kolam dengan kepala terlebih dahulu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar loncat indah dari posisi jongkok dipinggir kolam • Melakukan teknik dasar loncat indah dari posisi berdiri dipinggir kolam 	Tes perbuatan	tentatif	<p>Buku sumber <i>Belajar Renang (you can swim)</i>, David Haller, Bandung, Pionir Jaya, 1982</p> <p>Kolam renang, Stop watch, pluit,</p>

Standar Kompetensi: 6. Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
6.1 Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah pantai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok	Penjelajahan pantai <ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan dasar penjelajahan pantai • Prinsip-prinsip penjelajahan pantai: menarik dan menantang, aman, sehat 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibagi dalam beberapa kelompok yang setiap kelompok 4 – 5 orang, sepekan sebelumnya mereka diberikan tugas untuk melakukan pengamatan terhadap pantai yang akan dijelajah. • Mengidentifikasi kebutuhan peralatan selama melakukan penjelajahan pantai, dilanjutkan latihan packing perlengkapan. • Dengan dipandu guru pembimbing atau volunter siswa melakukan penjelajahan pantai selama dua hari dengan menerapkan prinsip-prinsip yang benar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memilih lokasi yang aman dan nyaman • Menggunakan peralatan/perlengkapan yang sesuai dengan kebutuhan • Menelusuri pantai • Menerapkan prinsip dasar menjelajah di pantai 	Tes perbuatan	tentatif	<p>Buku Sumber: <i>Pendidikan Jasmani</i>, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Bandung, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, ransel, tenda, bambu, perlengkapan makan dan masak</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
6.2 Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan kegiatan penjelajahan di pantai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok	<ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan dasar penyelamatan pada jelajah pantai: • Prosedur: menyelamatkan korban, meringankan penderitaan korban, mempertahankan daya tahan korban • Prinsip-prinsip: bersikap tenang, perhatikan pernafasan korban, hentikan pendarahan, perhatikan tanda-tanda shock, jangan memindahkan korban dengan terburu-buru. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setelah dibagi dalam beberapa kelompok, siswa berlatih penyelamatan di pantai dengan pembagian tugas ada yang menjadi SRU , dan ada yang korban dengan langkah – langkah penyelamatan kecelakaan di pantai terdiri dari . <ul style="list-style-type: none"> ○ Briefing pencarian. ○ Pemberangkatan SRU (<i>Search and rescue unit</i>) menuju area pencarian. ○ Pelaksanaan pencarian. ○ Saat menemukan sasaran. ○ Saat pergantian SRU. ○ Penarikan SRU ke pangkalan ○ Briefing SRU. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah - langkah awal penyelamatan • Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan • Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di pantai • Memperagakan keterampilan penyelamatan kecelakaan di pantai 	Tes perbuatan	Tentatif	<p>Buku Sumber: <i>Pendidikan Jasmani</i>, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Bandung, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, ransel, tenda, bambu, perlengkapan makan dan masak</p>

Standar Kompetensi: 7. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
7.1 Menganalisis bahaya penyalahgunaan Narkoba	<p>Narkoba</p> <ul style="list-style-type: none"> •Bahaya penyalahgunaan Narkoba •Jenis-jenis narkotik 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara kelompok siswa mencari informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet • Membuat laporan hasil kerja mereka yang terdiri klasifikasi jenis Narkoba, misalnya ganja, morphin, opium, kokain. Jenis-jenis obat terlarang; obat perangsang syaraf; LSD, mekalin, peyete, obat depresan (penekan syaraf) madarax, rohipnol, BK, antivan, valium mudah terpengaruh dan bahaya yang diakibatkan dari penyalahgunaan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengklasifikasikan jenis-jenis Narkoba yang sering disalahgunakan • Mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan tindakan penyalahgunaan Narkoba 	Laporan kegiatan	2 X 45'	<p>Drs.Yanto Kusyanto 1994 Penjas K1.XI Ganesa Muhajir 2006 Penjasorkes K1.X Jakarta Erlangga</p> <p>VCD tentang narkoba</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
	<ul style="list-style-type: none"> • Dampak penyalahgunaan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok • Menyimak klarifikasi informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba, misalnya ketagihan, berteriak-teriak, merintih, kerusakan pada organ tubuh, jiwa tertekan, sakit jiwa, kebingungan, dan pada akhirnya kematian. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi bahaya-bahaya dari penyalahgunaan Narkoba 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
7.2 Memahami berbagai peraturan perundangan tentang narkoba	Narkoba <ul style="list-style-type: none"> • Perundangan Narkoba • Penyalahgunaan NARKOBA bertentangan dengan UU RI No. 9 Tahun 1976 tentang pemanfaatan Narkoba untuk pengobatan dan ilmu pengetahuan namun sebaliknya jika disalahgunakan akan mengakibatkan ketagihan dan sanksi hukum yang tegas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara kelompok siswa mencari informasi tentang perundangan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet • Membuat laporan hasil kerja mereka tentang perundangan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengkategorisasikan peraturan perundangan tentang Narkoba 	Laporan kegiatan	2 X 45	Drs. Yanto Kusyanto 1994 Penjas K1.XI Ganesa Muhajir 2006 Penjasorkes K1.X Jakarta Erlangga VCD tentang narkoba

PROGRAM TAHUNAN

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Piyungan
Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Program : X
Tahun Ajaran : 2014/2015

<i>Semester</i>	<i>No. SK</i>	<i>Kompetensi Dasar dan Materi pokok</i>	<i>Alokasi Waktu</i>	<i>Keterangan</i>
Gasal	1	<p>1.1Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.</p> <p><i>Sepak bola :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam - Menendang bola menggunakan kaki bagian luar -Menendang bola menggunakan punggung kaki -Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam - Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan punggung kaki -Mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar <p><i>Bola Voli :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Melakukan passing bawah -Melakukan passing atas -Melakukan servis bawah <p><i>Bola Basket :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Melakukan teknik operan dan menangkap bola setinggi dada Melakukan teknik operan dan menangkap bola pantul -Melakukan teknik operan dan menangkap dari bola atas - Melakukan teknik operan dan menangkap bola dari samping -Melakukan teknik memantul bola ditempat -Melakukan teknik menggiring bola bergerak maju – mundur -Melakukan teknik menggiring bola bergerak ke kiri-kekanan - Melakukan teknik memantul bola ditempat -Melakukan teknik menggiring bola bergerak maju – mundur -Melakukan teknik menggiring bola bergerak ke kiri- kekanan <p>1.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri</p> <p><i>Atletik :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik start jongkok - Melakukan teknik berlari - Melakukan teknik memasuki garis finish <p>1.4.Mempraktikkan keterampilan salah satu cabang olahraga beladiri serta nilai kejujuran,menghargai,kerja keras,percaya diri</p> <p><i>Beladiri :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan teknik pukulan 	<p>4x45</p> <p>4x45</p> <p>4x45</p> <p>2x45</p> <p>2x45</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan teknik tangkisan - Melakukan teknik pukulan dan tangkisan 		
2	2.1	<p>Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri</p> <p>Kebugaran jasmani :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan kekuatan - Melakukan latihan kelentukan - Melakukan latihan keseimbangan 	2x45	
	2.2	<p>Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri</p> <p>Kebugaran Jasmani :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tes kebugaran jasmani SMA 	2x45	
	2.3	<p>Mempraktikkan perawatan tubuh agar tetap segar</p> <p>Kebugaran Jasmani :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membiasakan melakukan aktivitas jasmani secara rutin untuk memelihara kebugaran - Menunjukkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari 	2x45	
3	3.1	<p>Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman</p> <p>Senam lantai dengan alat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berguling ke depan menggunakan bantuan peti lompat 	2x45	
	3.2	<p>Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab</p> <p>Rangkaian senam lantai tanpa alat :</p> <p>Melakukan gerakan guling depan- belakang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan gerakan kayang - Melakukan sikap lilin - Melakukan gerakan guling lenting (<i>neckspring</i>) 	2x45	
4	4.1	<p>Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan</p> <p>Senam Ritmik :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gerak dasar langkah - Gerak dasar melompat 	2x45	
	4.2	<p>Mempraktikkan keterampilan dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang benar serta nilai disiplin, toleransi dan estetika</p> <p>Rangkaian senam ritmik :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada senam ritmik tanpa alat 	2x45	
7	7.1	<p>Menganalisis bahaya penyalahgunaan Narkoba Kesehatan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bahaya penyalahgunaan Narkoba 	2x45	

		<ul style="list-style-type: none"> - Jenis-jenis narkotik - Dampak penyalahgunaan Narkoba <p>7.2 Memahami berbagai peraturan perundangan tentang narkoba</p> <p>Peraturan Perundangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengkategorisasikan peraturan perundangan tentang narkoba. 	2x45	
Jumlah			34x45'	
Genap	8	8.1. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri		
		<i>Permainan Sepak Bola</i>	4x45	
		<ul style="list-style-type: none"> - Teknik Menyundul - Bermain sepak bola dengan pola penyerangan sederhana berdasarkan prinsip gerakan yang tersusun, operan langsung, dan mencari ruang kosong. 		
		<i>Permainan bola voli</i>	4x45	
		<ul style="list-style-type: none"> - Gerakan teknik smash dan block 		
		<i>Permainan bola basket :</i>	4x45	
		<ul style="list-style-type: none"> - Teknik lay up shot. - Teknik free throw 		
		8.3. Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri	4x45	
		<i>Atletik</i>		
		<ul style="list-style-type: none"> - Nomor lari jarak menengah 800 meter dan 1500 meter - Lompat jauh gaya menggantung (Hang Style) 		
		8.4 Mempraktikkan keterampilan olahraga beladiri serta nilai kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri	2x45	
		<i>Beladiri Karate</i>		
		<ul style="list-style-type: none"> - Kata Heian Shodan 		
	9	9.1 Mempraktikkan berbagai bentuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai kejujuran, tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	2x45	
		<i>Latihan Kebugaran</i>		
		<ul style="list-style-type: none"> - Latihan daya tahan kerja jantung 		
		9.2. Mempraktikkan tes kebugaran dan interpretasi hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran serta nilai kejujuran, semangat, tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	2x45	
		<i>Latihan Kebugaran</i>		
		Klasifikasi hasil tes daya tahan kerja jantung berdasarkan tes cooper lari 12		
	10	10.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	2x45	
		<i>Senam Lantai</i>		
		<ul style="list-style-type: none"> - Rangkaian senam lantai dengan alat : lompat kangkang 		

		10.2Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerja sama ,tanggungjawab dan menghargai teman. <i>Senam Lantai</i> Rangkaian senam lantai tanpa alat: back extention	2 x45	
	11	11.1 Mempraktikkan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik berirama tanpa alat serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika <i>Aktivitas ritmik</i> - Rangkaian gerakan ayunan lengan	2x45	
		11.2 Mempraktikkan rangkaian senam irama tanpa alat dengan koordinasi gerak serta nilai disipli, toleransi, keluwesan dan estetika. <i>Aktifitas ritmik</i> Koordinasi gerak senam irama antara ayunan lengan dengan langkah kaki, ayunan lengan dengan lompat, langkah dengan lompat.	2x45	
	14	14.1 Menganalisis dampak seks bebas <i>Kesehatan</i> - Dampak seks bebas menimbulkan PHS (penyakit hubungan kelamin)	2x45	
		14.2 Memahami cara menghindari seks bebas <i>Kesehatan</i> - Cara menghindari seks bebas ditinjau dari sudut pandang pribadi, keluarga, dan pemerintah.	2 X 45	
<i>Jumlah</i>			34x45'	

Piyungan, Juli 2014

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Sugimo, S.Pd.
NIP.19650527 199412 1 001

Rizqi Dwi Jayanto
NIM. 11601241086

	<p>-Melakukan teknik operan dan menangkap bola setinggi dada -Melakukan teknik operan dan menangkap bola pantul -Melakukan teknik operan dan menangkap dari bola atas - Melakukan teknik operan dan menangkap bola dari samping -Melakukan teknik memantul bola ditempat -Melakukan teknik menggiring bola bergerak maju – mundur -Melakukan teknik menggiring bola bergerak kekiri-kekanan - Melakukan teknik memantul bola ditempat -Melakukan teknik menggiring bola bergerak maju – mundur -Melakukan teknik menggiring bola bergerak kekiri- kekanan 1.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri</p> <p>Atletik :</p> <p>- Melakukan teknik start jongkok - Melakukan teknik berlari - Melakukan teknik memasuki garis finish</p> <p>1.4.Mempratikkan keterampilan salah satu cabang olahraga beladiri serta nilai kejujuran,menghargai,kerja keras,percaya diri Beladiri : - Melakukan teknik pukulan</p>	2x45'																																		
--	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan teknik tangkisan - Melakukan teknik pukulan dan tangkisan <p>2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri</p> <p>Kebugaran jasmani :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan kekuatan - Melakukan latihan kelentukan - Melakukan latihan keseimbangan <p>2.2. Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri</p> <p>Kebugaran Jasmani :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tes kebugaran jasmani SMA <p>2.3. Mempraktikkan perawatan tubuh agar tetap segar</p> <p>Kebugaran Jasmani :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membiasakan melakukan aktivitas jasmani secara rutin untuk memelihara kebugaran - Menunjukkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari <p>3.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman</p> <p>Senam lantai dengan alat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berguling ke depan menggunakan 	2x45'																														
--	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Piyungan
Kelas/Semester : X / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Materi : Senam Lantai
Pertemuan ke : 3 (Tiga)
Waktu : 3 x 45 Menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator:

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai	<ul style="list-style-type: none">• Memelihara kesehatan tubuh
2.	2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran 2.6 Disiplin selama melakukan	<ul style="list-style-type: none">• Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya setelah menggunakan.• Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.• Menjalankan peraturan keselamatan dalam senam (menyadari ruang gerak, menjaga teman yang sedang melakukan).

	berbagai aktivitas fisik.	
3.	3.5 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar untuk peningkatan keterampilan	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan konsep dasar guling depan • Menjelaskan konsep dasar guling belakang
4.	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerak guling depan • Melakukan rangkaian gerak guling belakang

C. Tujuan

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

- a. Terbiasa bersyukur atas nikmat dari Tuhan.
- b. Menunjukkan perilaku sehat dengan berolahraga rutin.
- c. Menunjukkan perilaku tanggung jawab pada keselamatan diri dan kelompok
- d. Menunjukkan perilaku disiplin menjalankan peraturan keselamatan
- e. Menjelaskan konsep dari guling depan
- f. Menjelaskan konsep guling belakang
- g. Melakukan rangkaian guling depan
- h. Melakukan rangkaian guling belakang

D. Materi Pembelajaran

1. Guling Depan (*Forward Roll*)
2. Guling Belakang (*Backward Roll*)

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Latihan (*Drill*)

F. Sumber Belajar

Faridha Isnaeni dan Sri Santoso Sabarini. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Mediatama.

G. Media Pembelajaran

1. Alat dan Bahan
 - Matras
2. Media
 - Gambar

H. Kegiatan Pembelajaran

a. Pendahuluan (30 Menit)

1. Menyiapkan peserta didik (membariskan).
2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat olahraga untuk kebugaran jasmani.
6. Melakukan pembentukan dengan pemanasan statis dan dinamis dilanjutkan dengan permainan.

b. Inti (80 Menit)

Mengamati

1. Siswa mengamati sebuah media gambar yang diberikan guru terkait teknik guling depan dan guling belakang.
2. Siswa juga mengamati contoh gerakan yang dilakukan oleh guru.

Menanyakan

Mempersilakan siswa untuk bertanya mengenai teknik dasar yang telah diamati

Mencoba / Mengumpulkan Informasi

1. Siswa mencoba melakukan teknik yang telah dijelaskan
2. Melakukan berpasangan dengan temannya

Mengasosiasi

1. Siswa mulai menemukan cara melakukan guling depan dan belakang yang efektif
2. Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa.

Mengkomunikasi

1. Semua siswa dikumpulkan untuk menyampaikan konsep teknik dasar guling depan dan guling belakang yang dipelajari
2. Semua siswa berdiskusi dan melakukan refleksi.

c. Penutup (25 Menit)

1. Melakukan pendinginan
2. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.
3. Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep teknik dasar guling depan dan belakang
4. Peserta didik bersama-sama guru berdoa
5. Peserta didik mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

I. Penilaian

1. Sikap spiritual dan Sosial

- a. Teknik Penilaian: Observasi
- b. Bentuk Instrumen: Lembar observasi

No.	Indikator penilaian Sikap/nilai	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran				
2.	Tanggung jawab diri dan orang lain				
3.	Berbagi alat dengan orang lain				
4.	Menghargai teman saat melakukan				

Keterangan:

Skor 4 : Sangat Baik

Skor 2 : Cukup

Skor 3 : Baik

Skor 1 : Kurang

2. Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian: Portofolio
- b. Bentuk Instrumen: daftar cek

No.	Indikator	Skor
1.	Menjelaskan konsep rangkaian gerakan yang benar dalam guling depan	50

2.	Menjelaskan konsep gerakan yang benar dalam guling belakang	50
----	---	----

3. Keterampilan

a. Teknik Penilaian: Observasi

No.	Keterampilan	Instrumen			Jumlah
		Sikap awal	Gerakan	Sikap akhir	
1.	Merangkai gerakan guling depan	3	4	3	10
2.	Merangkai gerakan guling belakang	3	4	3	10

Keterangan:

Jumlah skor 20

Penilaian: $20 \times 5 = 100$

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

Bantul, 21 Agustus 2014

Mahasiswa

Sugimo, S.Pd
NIP. 19650527 199412 1 001

Rizqi Dwi Jayanto
NIM. 11601241086

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Piyungan
Kelas/Semester : X / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Materi : Teknik Dasar Sepak Bola
Pertemuan ke : 2 (Dua)
Waktu : 3 x 45 Menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator:

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai	<ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum pelajaran• Berdoa sesudah pelajaran
2.	2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran 2.6 Disiplin selama melakukan	<ul style="list-style-type: none">• Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya setelah menggunakan.• Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.• Menjalankan peraturan keselamatan dalam sepak bola (menyadari ruang gerak, menjaga teman yang sedang

	berbagai aktivitas fisik.	melakukan).
3.	3.5 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar untuk peningkatan keterampilan	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan teknik dasar sepak bola (<i>dribbling, passing, dan controlling</i>)
4.	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar sepak bola (<i>dribbling, passing, dan controlling</i>).

C. Tujuan

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

- a. Terbiasa bersyukur atas nikmat dari Tuhan.
- b. Menunjukkan perilaku sehat dengan berolahraga rutin.
- c. Menunjukkan perilaku tanggung jawab pada keselamatan diri dan kelompok
- d. Menunjukkan perilaku disiplin menjalankan peraturan keselamatan
- e. Menjelaskan konsep dari berbagai teknik dasar sepak bola.
- f. Melakukan berbagai teknik dasar sepak bola (*dribbling, passing, dan controlling*).

D. Materi Pembelajaran

1. *Dribbling*

- a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
- b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar
- c. Menggiring bola dengan punggung kaki

2. *Passing*

- a. Menggunakan kaki bagian dalam

3. *Controlling*

- a. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
- b. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar
- c. Menghentikan bola dengan punggung kaki
- d. Menghentikan bola dengan telapak kaki

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Latihan (*Drill*)

F. Sumber Belajar

Faridha Isnaeni dan Sri Santoso Sabarini. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Mediatama.

G. Media Pembelajaran

1. Alat dan Bahan
 - Bola Sepak
 - Cone
2. Media
 - Gambar

H. Kegiatan Pembelajaran

- a. Pendahuluan (30 Menit)
 1. Menyiapkan peserta didik (membariskan).
 2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
 3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
 4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
 5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat olahraga untuk kebugaran jasmani.
 6. Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan.

- b. Inti (80 Menit)

Mengamati

1. Siswa mengamati sebuah media gambar yang diberikan guru terkait teknik dasar sepak bola (*Dribbling, Passing, Controlling, dan Shooting*).
2. Siswa juga mengamati contoh gerakan yang dilakukan oleh guru.

Menanyakan

Mempersilakan siswa untuk bertanya mengenai teknik dasar yang telah diamati

Mencoba / Mengumpulkan Informasi

1. Siswa mencoba melakukan teknik yang telah dijelaskan
2. Melakukan dengan berpasangan dengan temannya

Mengasosiasi

1. Siswa mulai menemukan cara *dribbling, passing, controlling, dan shooting*.
2. Setelah semua siswa melakukan seluruh teknik yang diajarkan, siswa dibagi menjadi 2 kelompok untuk bermain dengan peraturan sederhana.

Mengkomunikasi

1. Semua siswa dikumpulkan untuk menyampaikan konsep teknik dasar sepak bola yang dipelajari
2. Semua siswa berdiskusi dan melakukan refleksi.

c. Penutup (25 Menit)

1. Melakukan pendinginan
2. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.
3. Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep teknik dasar sepak bola.
4. Peserta didik bersama-sama guru berdoa
5. Peserta didik mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

I. Penilaian

1. Sikap Spiritual dan Sosial

- a. Teknik Penilaian: Observasi
- b. Bentuk Instrumen: Lembar observasi

No.	Indikator penilaian Sikap/nilai	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran				
2.	Tanggung jawab diri dan orang lain				
3.	Berbagi alat dengan orang lain				
4.	Menghargai teman saat melakukan				

Keterangan:

Skor 4 : Sangat Baik Skor 2 : Cukup

Skor 3 : Baik Skor 1 : Kurang

2. Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian: Portofolio
- b. Bentuk Instrumen: daftar cek

No.	Indikator	Butir Instrumen
1.	Menjelaskan kesalahan yang sering terjadi saat <i>dribbling</i>	1
2.	Menjelaskan konsep gerakan yang benar dalam <i>dribbling</i>	2
3.	Menjelaskan kesalahan yang sering terjadi saat <i>passing</i>	3
4.	Menjelaskan konsep gerakan yang benar dalam <i>passing</i>	4
5.	Menjelaskan kesalahan yang sering terjadi saat <i>Controllingl</i>	5
6.	Menjelaskan konsep gerakan yang benar dalam <i>Controlling</i>	6

3. Keterampilan
a. Teknik Penilaian: Observasi

No.	Keterampilan	Butir Instrumen
1.	Merangkai gerakan <i>Dribbling</i>	1, 2,3
2.	Merangkai gerakan <i>Passing</i>	1,2,3
3.	Merangkai gerakan <i>controlling</i>	1,2,3

Bantul, 14 Agustus 2014

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

Sugimo, S.Pd
NIP. 19650527 199412 1 001

Rizqi Dwi Jayanto
NIM. 11601241086

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Piyungan
Kelas/Semester : X / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Materi Pokok : Teknik Dasar Bola Voli
Pertemuan ke : 4 (Empat)
Waktu : 6 x 45 Menit (2 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator:

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai	<ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran
2.	2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	<ul style="list-style-type: none">• Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya setelah menggunakan.• Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.• Menjalankan peraturan keselamatan (menyadari ruang gerak, menjaga teman yang sedang melakukan).
3.	3.5 Menganalisis variasi dan	<ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan teknik <i>passing</i> bawah

	kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar untuk peningkatan keterampilan	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan teknik servis atas
4.	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian teknik dasar <i>passing</i> bawah • Melakukan rangkaian teknik servis atas

C. Tujuan

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

- a. Terbiasa bersyukur atas nikmat dari Tuhan.
- b. Menunjukkan perilaku sehat dengan berolahraga rutin.
- c. Menunjukkan perilaku tanggung jawab pada keselamatan diri dan kelompok
- d. Menunjukkan perilaku disiplin menjalankan peraturan keselamatan
- e. Menjelaskan konsep *passing* bawah
- f. Menjelaskan konsep servis atas
- g. Melakukan rangkaian teknik *passing* bawah
- h. Melakukan rangkaian teknik servis atas

D. Materi Pembelajaran

1. *Passing* Bawah
2. Servis Atas

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Latihan (*Drill*)

F. Sumber Belajar

Faridha Isnaeni dan Sri Santoso Sabarini. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Mediatama.

G. Media Pembelajaran

1. Alat dan Bahan
 - Bola voli
 - Net
 - Cone

2. Media
 - Gambar

H. Kegiatan Pembelajaran

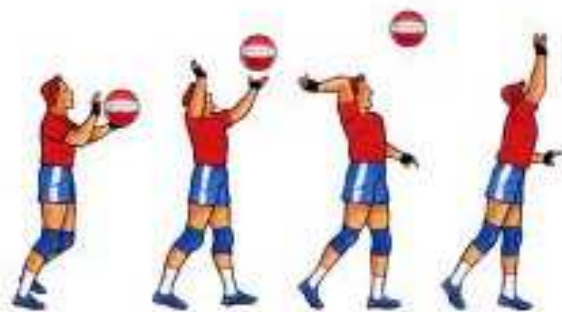
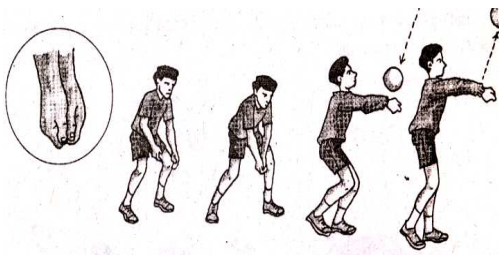
a. Pendahuluan (30 Menit)

1. Menyiapkan peserta didik (membariskan).
2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya.
3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat olahraga untuk kebugaran jasmani.
6. Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan.

b. Inti (80 Menit)

Mengamati

1. Siswa mengamati sebuah media gambar yang diberikan guru terkait teknik *passing* bawah dan servis atas.
2. Siswa juga mengamati contoh gerakan yang dilakukan oleh guru.



Menanyakan

Mempersilakan siswa untuk bertanya mengenai teknik dasar yang telah diamati

Mencoba / Mengumpulkan Informasi

1. Siswa mencoba melakukan teknik yang telah dijelaskan

Mengasosiasi

1. Siswa mulai menemukan cara melakukan teknik dasar yang efektif

2. Guru memberikan penilaian atas hasil kerja siswa.

Mengkomunikasi

1. Semua siswa dikumpulkan untuk menyampaikan konsep teknik dasar *passing* bawah dan servis atas
2. Semua siswa berdiskusi dan melakukan refleksi.

c. Penutup (25 Menit)

1. Melakukan pendinginan
2. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.
3. Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep teknik dasar *passing* bawah dan servis bawah
4. Peserta didik bersama-sama guru berdoa
5. Peserta didik mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

I. Penilaian

1. Sikap Spiritual dan Sosial

- a. Teknik Penilaian: Observasi
- b. Bentuk Instrumen: Lembar observasi

No.	Indikator penilaian Sikap/nilai	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran				
2.	Tanggung jawab diri dan orang lain				
3.	Berbagi alat dengan orang lain				
4.	Kerjasama				
5.	Menghargai teman saat melakukan				

Keterangan:

Skor 4 : Sangat Baik Skor 2 : Cukup

Skor 3 : Baik Skor 1 : Kurang

2. Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian: Portofolio
- b. Bentuk Instrumen: daftar cek

No.	Indikator	Skor
1.	Menjelaskan teknik <i>passing</i> bawah	50
2.	Menjelaskan teknik servis atas	50
Jumlah skor		100

3. Keterampilan

a. Teknik Penilaian: Observasi

1. Teknik *Passing* bawah

No.	Nama	Instrumen			Jumlah
		Persiapan	Pelaksanaan Gerak	Sikap Akhir	
1.	Pramanta	3	3	3	9
2.	Faozan				
3.				
4.				

Petunjuk Penilaian:

1. Persiapan sebelum melakukan gerak dasar passing bawah:
 - a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
 - b. Rapatkan dan luruskan kedua lengan didepan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
 - c. Pandangan ke arah datangnya bola.
2. Gerakan gerak dasar passing bawah:
 - a. Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
 - b. Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.
 - c. Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
3. Akhir gerakan gerak dasar passing bawah:
 - a. Tumit terangkat dari lantai.
 - b. Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
 - c. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

2. Teknik Servis Atas

No.	Nama	Instrumen			Jumlah
		Persiapan	Pelaksanaan Gerak	Sikap Akhir	
1.	Pramanta	3	4	2	9
2.	Faozan				
3.				
4.				

Petunjuk Penilaian:

1. Persiapan melakukan gerakan servis atas
 - a. Berdiri tegak pandangan ke arah bola (depan).
 - b. Kedua kaki sikap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang).
 - c. Tangan kiri memegang bola di depan badan.
2. Pelaksanaan servis atas:
 - a. Lambungkan bola ke atas agak ke belakang \pm 1 meter menggunakan tangan kiri.
 - b. Badan agak melenting ke belakang dan berat badan pada kaki belakang.
 - c. Ayunkan tangan kanan bersamaan dengan gerakan badan ke depan.
 - d. Bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan/melecutkan pergelangan tangan.
3. Akhir gerakan servis atas
 - a. Berat badan dibawa ke depan dengan melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan.
 - b. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Keterangan:

Skor maksimal 18 (*Passing* bawah dan servis atas)

Penilaian: Jumlah skor yang diperoleh

$$\frac{\text{=====}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 = 100$$

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

Sugimo, S.Pd
NIP. 19650527 199412 1 001

Bantul, 3 September 2014

Mahasiswa

Rizqi Dwi Jayanto
NIM. 11601241086