

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
SMK NEGERI 1 DEPOK

Disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan
Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Semester Khusus Tahun 2016
Dosen: Dra. Rosidah, M.Si



Oleh:
Irza Aji Ramadhana
NIM. 13601241015

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Irza Aji Ramadhana

NIM : 13601241015

Jurusan/Prodi : Pendidikan Olahraga/ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)

menyatakan bahwa mulai tanggal 18 juli sampai dengan 15 September 2016 telah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Semester Khusus Tahun Akademik 2016/2017 di SMK N 1 Depok, Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

Sebagai pertanggungjawaban telah kami susun laporan individu PPL Semester Khusus Tahun Akademik 2016/2017 SMK N 1 Depok, Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yang disahkan pada tanggal 14 September 2016.

Yogyakarta, 14 September 2016

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Rosidah, M.Si.

NIP. 19620422 198903 2 001

Mahasiswa

Irza Aji Ramadhana

NIM. 13601241015

Menyetujui,

Kepala SMK N 1 Depok



Drs. Eka Setiadi

NIP. 19591206 196403 1 008

Guru Pembimbing

Dra. Theresia Susilorini

NIP. 19650426 199003 2 007

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji hanya untuk Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan Laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Negeri 1 Depok ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Penyusunan laporan ini merupakan tahap akhir dari serangkaian kegiatan PPL yang dimulai pada tanggal 18 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Penyelesaian laporan ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan semua pihak. Oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan petunjuk, kekuatan dan kemudahan sehingga penyusun mampu melaksanakan PPL dengan baik dan dapat menyusun laporan ini dengan lancar.
2. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Ketua LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan PPL.
4. Bapak Drs. Eka Setiadi selaku Kepala SMK Negeri 1 Depok yang telah memberikan izin untuk melaksanakan PPL di SMK Negeri 1 Depok.
5. Ibu Yeti Suryati, S.Pd. selaku koordinator PPL SMK Negeri 1 Depok.
6. Ibu Dra. Theresia Susilorini selaku guru pembimbing di sekolah yang senantiasa memberikan bimbingan pada saat pelaksanaan PPL.
7. Ibu Dra. Rosidah, M.Si. selaku dosen pembimbing lapangan yang telah memberikan bimbingannya kepada kami.
8. Semua guru dan karyawan SMK Negeri 1 Depok yang telah membantu dan mendukung selama pelaksanaan PPL.
9. Orang tua yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik yang berupa materi maupun moral kepada kami selama pelaksanaan PPL.
10. Rekan – rekan mahasiswa PPL yang selalu bekerja sama selama pelaksanaan program PPL.
11. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan Program PPL sampai terselesainya penyusunan laporan ini, dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penyusun menyadari bahwa dengan segala keterbatasan ilmu dan wawasan yang dimiliki, maka dalam penyusunan laporan kegiatan PPL di SMK Negeri 1 Depok ini masih jauh dari kesempurnaan dan banyak kekurangan sehingga sangat mengharapkan masukan yang berupa kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan laporan ini. Semoga kegiatan PPL yang telah dilaksanakan dapat bermanfaat bagi semua. Aamiin.

Sleman, 14 September 2016

Penyusun

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Irza Aji Ramadhana', written in a cursive style.

Irza Aji Ramadhana

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vi
ABSTRAK	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisis Situasi.....	2
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL	16
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL.....	19
A. Persiapan PPL	19
B. Pelaksanaan PPL	26
C. Analisis Hasil Pelaksanaan Dan Refleksi	33
BAB III PENUTUP	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

1. Matrik Program PPL
2. Pemetaan SK/KD
3. Silabus
4. Analisis RPP
5. RPP
6. Jadwal Mengajar
7. Program Tahunan
8. Prgram Semester
9. Hitungan Hari Efektif
10. Daftar Hadir Siswa
11. Daftar Nilai Siswa
12. Catatan Harian
13. Dokumentasi Foto

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sarana dan Prasarana SMK N 1 Depok	6
Tabel 2. Kondisi Guru dan Karyawan.....	7
Tabel 3. Kondisi Siswa	12
Tabel 4. Kegiatan Ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Depok	13
Tabel 5. Jadwal mengajar kelas X.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Susunan Pengurus Komite Sekolah	5
Gambar 2: Denah SMK Negeri 1 Depok	15

ABSTRAK

Oleh: Irza Aji Ramadhana

NIM. 13601241015

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang telah dilaksanakan mahasiswa pada tanggal 18 juli – 15 September 2016 merupakan sarana bagi mahasiswa untuk meningkatkan kualitas diri dalam hal pembelajaran di sekolah. PPL bertujuan untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa agar memiliki pengetahuan dan pengalaman nyata tentang proses belajar mengajar. Dengan kegiatan PPL ini diharapkan mahasiswa memiliki bekal untuk mengembangkan diri sebagai tenaga kependidikan yang profesional. Salah satu lokasi yang menjadi sasaran tempat pelaksanaan program PPL pada semester khusus tahun 2016 ini adalah di SMK Negeri 1 Depok. Kelompok PPL di lokasi tersebut terdiri dari 10 mahasiswa, 2 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 4 Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran, 2 Program Studi Pendidikan Akutansi, dan 2 Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Pelaksanaan PPL di SMK Negeri 1 Depok dilakukan mulai tanggal 18 juli 2016 sampai dengan 15 September 2016 dimulai dengan kegiatan observasi yaitu mengamati kondisi yang ada, setelahnya mahasiswa merencanakan beberapa program yang dilaksanakan selama masa PPL. Dalam praktik mengajar, mahasiswa melakukan 4 kali praktik mengajar terbimbing, 4 kali praktik mengajar non terbimbing dalam jangka waktu 2 bulan. Sedangkan dalam kegiatan OSIS, mahasiswa melakukan 3 kali pendampingan.

Secara umum, program dan kegiatan PPL yang telah dilakukan berjalan dengan baik, namun dalam pelaksanaannya tetap ditemui beberapa hambatan dan dengan bantuan dari berbagai pihak terutama dukungan dan bantuan guru pembimbing semua hambatan tersebut dapat teratasi dengan baik. Melalui pelaksanaan PPL tersebut mahasiswa dapat memperoleh pengalaman dalam hal pembelajaran di sekolah dan pengelolaan sekolah yang dapat bermanfaat kelak ketika menjadi tenaga pendidik yang baik dan profesional.

Kata kunci: PPL, SMK Negeri 1 Depok

BAB I

PENDAHULUAN

Salah satu tujuan utama program studi bidang pendidikan di UNY adalah menghasilkan lulusan yang diharapkan mampu menjadi tenaga pendidik yang profesional di masa mendatang. Profesionalisme seorang pendidik meliputi kompetensi pedagogik, kepribadian, profesional, dan sosial sebagaimana tercantum dalam Undang-undang Nomor 14 tentang Guru dan Dosen Tahun 2005. Demikian pula yang diharapkan oleh program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Sebagai salah satu bentuk upaya merealisasikan tujuan tersebut maka ada satu mata kuliah yang harus diikuti dan dilaksanakan oleh seorang mahasiswa, termasuk mahasiswa Pendidikan Olahraga. Mata kuliah yang dimaksud adalah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah salah satu mata kuliah yang diikuti dan dilakukan oleh seorang mahasiswa di lingkungan masyarakat, baik itu masyarakat sekolah, masyarakat industri, masyarakat lembaga, ataupun masyarakat umum, tergantung pada jurusan mahasiswa yang bersangkutan. Hal ini merupakan wahana dan sarana bagi mahasiswa untuk mengaplikasikan ilmu dan teori-teori yang sudah didapatkan selama duduk di bangku kuliah.

Untuk itu, mahasiswa dari jurusan Pendidikan Olahraga juga mengikuti program PPL. Melalui kegiatan PPL, mahasiswa akan melihat secara langsung proses pembelajaran yang terjadi untuk kemudian melakukan praktik mengajar di kelas dengan mengaplikasikan berbagai ilmu dan teori yang telah diperoleh dan dipelajari di bangku kuliah. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu menciptakan inovasi-inovasi dalam pembelajaran sehingga kualitas pembelajaran menjadi semakin baik.

Mahasiswa Pendidikan Olahraga mengikuti dan melaksanakan program PPL di lingkungan sekolah, khususnya sekolah menengah kejuruan, bisnis dan manajemen. SMK yang digunakan untuk kegiatan PPL penyusun selaku mahasiswa praktikan adalah SMK N 1 Depok. Berikut ini akan diuraikan kondisi dan situasi dari SMK N 1 Depok untuk kemudian uraian mengenai rumusan program PPL yang akan dilaksanakan.

A. Analisis Situasi

Ada satu hal penting dalam rangkaian kegiatan PPL yang perlu diketahui oleh mahasiswa praktikan di awal pelaksanaan kegiatan awal PPL, Mahasiswa praktikan perlu mengetahui kondisi awal sekolah yang akan menjadi tempat pelaksanaan kegiatan. Sehubungan dengan hal tersebut maka mahasiswa praktikan melakukan kegiatan observasi di sekolah yang bersangkutan untuk mengetahui potensi sekolah, kondisi fisik, ataupun non-fisik serta kegiatan proses pembelajaran yang berlangsung. Hal ini dimaksudkan agar mahasiswa praktikan dapat mempersiapkan program-program kegiatan yang akan dilaksanakan selama kegiatan PPL berlangsung dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMK N 1 Depok, penyusun selaku mahasiswa praktikan memperoleh gambaran mengenai situasi, kondisi, serta potensi dari lokasi PPL tersebut. Adapun gambaran yang dimaksud dapat dilihat pada uraian berikut ini.

1. Visi Misi

- Visi : Menghasilkan tamatan yang profesional, berkarakter dan berakhlak mulia.
- Misi :
 - Mengembangkan budaya sekolah yang berakhlak mulia
 - Mengembangkan suasana belajar aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan
 - Melaksanakan KBM dengan pendekatan Competence Based Training (CBT) yang berorientasi pada peningkatan mutu dan keunggulan sesuai dengan tuntutan dunia kerja.
 - Mengimplementasikan system manajemen mutu ISO 90001:2008
- Tujuan :

Menjadikan SMK Negeri 1 Depok Sleman sebagai lembaga pendidikan yang berkualitas sesuai Standar Nasional Pendidikan.

 - Mewujudkan tamatan yang mampu mandiri, produktif, kreatif dan profesional dalam menembangkan kariernya masing-masing
 - Meningkatkan keimanan dan ketaqwaan peserta didik melalui pembinaan agama sesuai agama dan kepercayaan masing-masing

- Meningkatkan keunggulan kompetitif di bidang akademis dan non akademis.

2. Sejarah

Menurut catatan yang ada, Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 1 Depok Sleman semula berlokasi di Jalan Gowongan Kidul, Yogyakarta. Didirikan pada tahun 1952 dengan Surat Keputusan No. 319982/Kab/52 tanggal 10 September 1952 dengan nama Sekolah Menengah Ekonomi Atas (SMEA).

Berdasarkan catatan tulisan tangan Kepala Tata Usaha SMEA I Yogyakarta, Bapak Soedjono pada tanggal 11 September 1981 yang kemudian diserahkan kepada Bapak Oentoeng alumni SMEA I Yogyakarta yang kemudian menjadi Staf Tata Usaha di SMKN 1 Depok sampai sekarang, dapat diceriterakan bahwa penamaan sekolah sejak berdiri telah mengalami beberapa kali perubahan yaitu :

1. SMEA Dagang I Yogyakarta 1952 – 1964
2. SMEA Pembina I Yogyakarta 1964 – awal tahun 1980an
3. SMEA I Yogyakarta awal tahun 1980an – 1982
4. SMEA Negeri 1 Depok 1983 (masa transisi) – 1997
5. SMK Negeri 1 Depok 1997 – sekarang

Adapun nama-nama yang pernah menjabat sebagai Kepala Sekolah ketika sekolah ini masih berada di Gowongan, Yogyakarta adalah sebagai berikut :

1. Bapak Sudirdjo (SMEA Dagang I Yogyakarta) tahun 1952 – 1957
2. Bapak Kardiyono (SMEA Dagang I Yogyakarta) tahun 1957 – 1964 dan pernah dijabat oleh Bapak Soenarso sebagai Pdjs. Kepala Sekolah sejak tanggal 19-7-1964
3. Bapak Iswoyo Wibowo (SMEA Pembina I Yogyakarta) tahun 1964 – 1974 dan dipimpin oleh Pdjs Kepala Sekolah yang dijabat oleh Bapak Mulyono Sularso
4. Bapak Wasi Widijarseno, BA (SMEA Pembina I Yogyakarta) tanpa tahun yang jelas
5. Bapak Drs. Soenarso (SMEA I Yogyakarta) tahun 1981 – sampai dengan pindah ke Maguwoharjo

Pada tahun 1982-1983 SMEA Negeri 1 Yogyakarta secara bertahap berpindah ke Maguwoharjo, Depok, Sleman sampai sekarang. Berdasarkan

SK Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 031/O/1997 tanggal 7 Maret 1997 Sekolah Menengah Ekonomi Tingkat Atas (SMEA) Negeri 1 Yogyakarta berganti nama menjadi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Depok, Sleman, Yogyakarta yang berkedudukan di Jl. Ring road Utara Maguwoharjo, Depok, Sleman. Adapun nama-nama Kepala Sekolah yang pernah memimpin SMKN 1 Depok adalah sebagai berikut :

1. Bapak Drs. Soenarso (alm) – 1986
2. Bapak JM. Soejitno (alm) 1986 – 1990
3. Bapak Roebijo Sigit Seputro (alm) 1990 – 1994
4. Bapak Drs. Suhardi (alm) 1994 – 1999
5. Bapak Drs. Suharno 2002 – 2002
6. Bapak Drs. Supriyadi 2002 – 2007
7. Bapak Drs. Mohammad Effendi, MM 2007 – 2010
8. Bapak Drs. Eka Setiadi, M.Pd. 2010 – sekarang

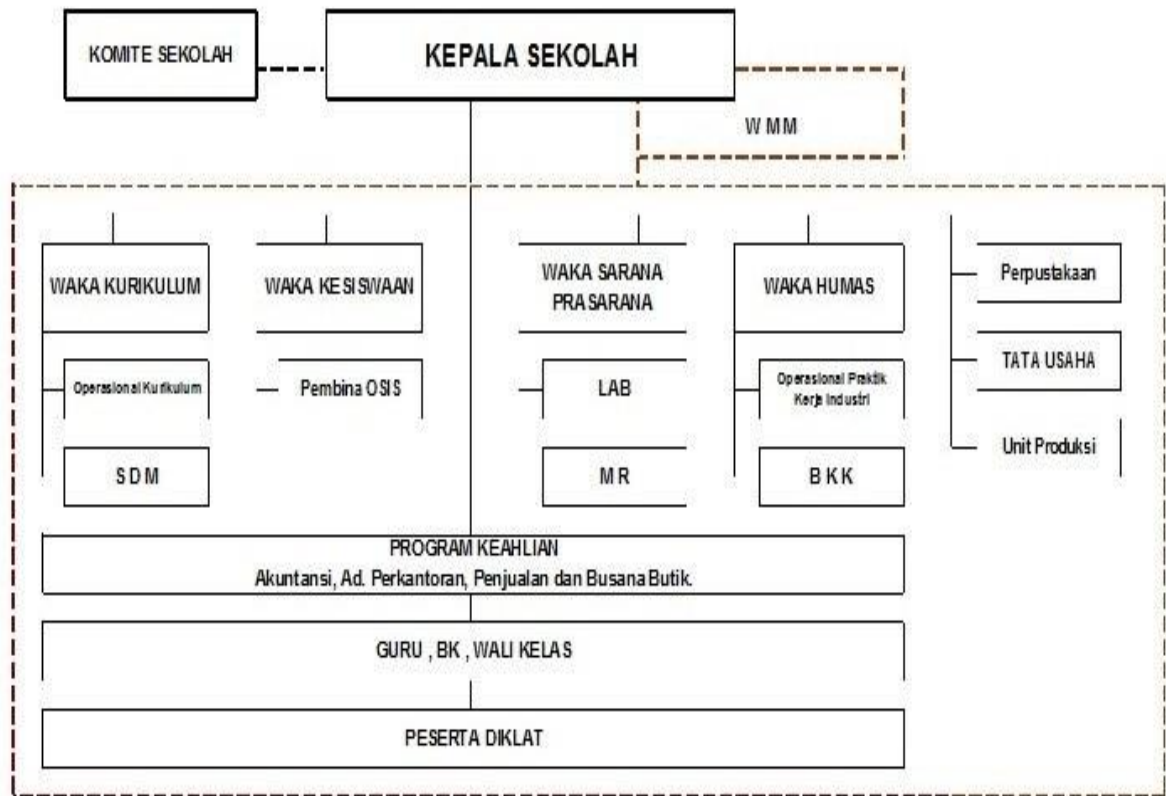
Program Studi/Jurusan yang pernah dikembangkan adalah :

1. Perdagangan
2. Pembukuan
3. Perkantoran
4. Koperasi

Sekarang SMK N 1 Depok memiliki 4 jurusan / Kompetensi Keahlian yaitu

1. Pemasaran
2. Akuntansi
3. Administrasi Perkantoran
4. Busana Butik

3. Struktur Organisasi



GAMBAR 1: SUSUNAN PENGURUS KOMITE SEKOLAH

Semenjak diluncurkannya konsep Manajemen Peningkatan Mutu Berbasis Sekolah dalam sistem manajemen sekolah, Komite Sekolah sebagai organisasi mitra sekolah memiliki peran yang sangat strategis dalam upaya turut serta mengembangkan pendidikan di sekolah. Kehadirannya tidak hanya sekedar sebagai stempel sekolah semata, khususnya dalam upaya memungut biaya dari orang tua siswa, namun lebih jauh Komite Sekolah harus dapat menjadi sebuah organisasi yang benar-benar dapat mewedahi dan menyalurkan aspirasi serta prakarsa dari masyarakat dalam melahirkan kebijakan operasional dan program pendidikan di sekolah serta dapat menciptakan suasana dan kondisi transparan, akuntabel, dan demokratis dalam penyelenggaraan dan pelayanan pendidikan yang bermutu di sekolah.

Agar Komite Sekolah dapat berdaya, maka dalam pembentukan pengurus pun harus dapat memenuhi beberapa prinsip/kaidah dan mekanisme yang benar, serta dapat dikelola secara benar pula. Susunan pengurus Komite Sekolah adalah sebagai berikut:

**SUSUNAN PENGURUS KOMITE SEKOLAH SEKOLAH MENENGAH
KEJURUAN NEGERI 1 DEPOK
PERIODE TAHUN 2013-2016**

Ketua 1 : Sunardi, S.Ag. Tokoh Pendidikan
Ketua 2 : Barmadi, B.Sc. Tokoh Masyarakat
Sekretaris : Yeti Suryati, S.Pd. Guru SMK Negeri 1 Depok
Bendahara : Sri Sulastri, S.I.P Staff TU SMK Negeri 1 Depok

Anggota :

- 1) Triyono, BBA Tokoh Masyarakat
- 2) Drs. Djoko Kumoro, MSi. Tokoh Pendidikan
- 3) M. Zabidi Tokoh Masyarakat
- 4) Sunaryo Orang Tua Peserta Didik
- 5) Dra. Th. Susilorini Guru SMK Negeri 1 Depok
- 6) Dra. Subiastuty Guru SMK Negeri 1 Depok
- 7) Dra. Sri Hestia Purwanti Guru SMK Negeri 1 Depok

4. Alamat

SMK Negeri 1 Depok beralamatkan di Ring Road Utara, Maguwoharjo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Telp. (0274) 885 663.

5. Kondisi Fisik

Secara fisik, kondisi gedung cukup baik untuk menunjang proses pembelajaran, baik dari segi ukuran maupun prasyarat gedung sekolah lainnya seperti jumlah kelas, kantor kepala sekolah, kantor guru, termasuk sirkulasi udara, pencahayaan, dan sebagainya. Dengan kata lain pula, secara keseluruhan bangunan di lingkungan SMK N 1 Depok berada dalam kondisi yang baik dan terawat. Hal ini dapat dilihat berdasarkan data berikut.

TABEL 1. SARANA DAN PRASARANA SMK N 1 DEPOK

No	Nama Prasarana	Jumlah
1	Ruang Administrator	1
2	Ruang Bimbingan Konseling	1
3	Lab. Komputer	2
4	Ruang Kelas Teori	24
5	Lab. Penjualan	1

6	Lab. Akuntansi	1
7	Lab. Perkantoran	1
8	Lab. Bahasa	1
9	Ruang Kepala Sekolah	1
10	Ruang Wakil Kepala Sekolah	1
11	Ruang Guru Adaptif	1
12	Ruang Guru Akuntansi	1
13	Ruang Guru Administrasi Perkantoran	1
14	Ruang Guru Pemasaran	1
15	Ruang Perlengkapan	2
16	Ruang Kepala Program Keahlian	1
17	Ruang Tata Usaha	1
18	Ruang Seminar	1
19	Ruang Kegiatan Ekstrakurikuler	1
20	Ruang Data	1
21	Ruang UKS	1
22	Ruang Kantor Koperasi Megar	1
23	Perpustakaan	1
24	Masjid Sekolah	1
25	Aula Toko	1
26	Loby	1
27	Lapangan tenis / basket	1
28	Lapangan Olah Raga	2
29	Ruang OSIS	1
30	Kantin	1
31	Tempat Parkir Sepeda Motor	2
32	Lapangan upacara	1
33	Lapangan volley	2

6. Kondisi Guru dan Karyawan

TABEL 2. KONDISI GURU DAN KARYAWAN

No	NIP	Nama	Pelajaran	Jabatan
1	19591220 198602 2 001	Dra. A. Riwi Dwi Semtari	Pemasaran	Ketua KK

2	19601223 198112 2 004	Atni Marlina, S. Pd.	Administrasi Perkantoran	Kepala Lab.
3	19660112 199103 2 005	Dra. Rostariana br Tarigan	Akuntansi	Urusan Kurikulum dan
4	19590202 198403 2 007	Dra. Sri Hestia Purwanti	Bahasa Indonesia	WK 4 : Bidang Sarana Prasarana
5	19550204 197803 2 001	Dra. Sri Warsini	Kewirausahaan	-
6	19580321 198602 2 003	Dra. Subiastuty	Administrasi Perkantoran	WK 3 : Bidang Hubin
7	19611221 198710 2 001	Dra. Sri Mulyani	Akuntansi	Ketua KK Akuntansi
8	19551223 198703 2 002	Dra. Wiwiek Sriyani	IPS(Ekonomi), Kewirausahaan	Urusan Sosial dan Kekeluargaan
9	19590906 198603 2 010	Dra. Sri Hardini	Matematika	-
10	19590420 198903 1 009	Drs. Sukrisman	Akuntansi	Kepala Lab.
11	19610416 198703 2 003	Dra. Hartiwi Canicia	Akuntansi	Ketua WMM/Tim Penjaminan Mutu/
12	19610624 198903 2 001	Dra. Sukamiati	Pendidikan Jasmani dan OR	Seksi Kualitas Jasmani, Ketera
13	19611208 198103 2 001	Yeti Suryati, S.Pd.	Administrasi Perkantoran	WK 1 : Bidang Kurikulum
14	19600101 199302 1 002	Drs. Bambang Januar	KKPI	Urusan Sarana Prasarana, Kepal
15	19550804 197402 2 002	Dra. Sri Widayati	BK	Seksi Budi Pekerti Luhur/Ahlaq
16	19650426 199003 2 007	Dra. Theresia Susilorini	Pendidikan Jasmani dan OR	WK 2 : Bidang Kesiswaan
17	19570909 198503 2 004	Rr. Agnes G.D.B, S.Pd.	IPS	Urusan Lingkungan dan Kebersihan
18	19590611 198703 2 001	F. Sumaryati, S.Pd.	IPS(Ekonomi), Kewirausahaan	Asisten Ketua KK Pemasaran

19	19611125 198703 1 007	Drs. Sudibyo	Administrasi Perkantoran	Ketua KK Adm.
20	19690513 199303 2 007	Dra. Nurlatifah H, M.Hum	Bahasa Inggris	WK 5 : Bidang SDM
21	19630827 198903 2 010	Dra. Siti Sovia, M.B.A.	Akuntansi	Asisten Ketua KK Akt. Urusan
22	1965082 198903 2 006	Ninik Purwanti, S.Pd.	IPS(Ekonomi), Kewirausahaan	-
23	19650415 198903 2 006	Sri Hartini, S.Pd.	Akuntansi	-
24	19650324 199403 2 006	Dra. Utami Sri Rejeki	Akuntansi	Urusan Prakerin
25	19620407199501 1 001	Suhirlan, S. Pd.	Bahasa Inggris	Seksi Komunikasi
26	19650718 198803 2 012	Liswati, S.Sos	Busana Butik	Asisten Ketua KK Busana
27	19700324 199403 2 006	Indriana Prasmawati, S. Pd.	Administrasi Perkantoran	Asisten Ketua KK Adm. Perk.
28	19631013 199412 2 003	Dra. Erlantina Rustini	Pemasaran	Asisten Ketua KK Pemasaran
29	19661017 198903 2 006	Neneng Dwi Puspitawati, S. Pd.	Administrasi Perkantoran	Kepala Perpustakaan
30	19560909 198401 1 001	Y. Prihyono, S. Ag.	Pendidikan Agama Katholik	-
31	19611121 198701 2 002	Dra. Caecilia Utami	Bahasa Indonesia	-
32	19610708 199003 2 002	Dra. Tri Prayekti	Busana Butik	Ketua KK Busana Butik
33	19621218 199003 2 002	Ruminah, S. Pd.	Matematika	-
34	19680501 199512 1 004	Edi Marsana, S. Pd.	IPA	-
35	19680704 199512 2 002	Sri Pamularsih, S. Pd.	IPA	-
36	19620920 198803 2 005	Dra. Beki Sriwidawati	Busana Butik	Asisten Ketua KK Busana
37	19690117 199702 2 001	Dwi Ati Wijanarti, S.Pd.	Matematika	Sekretaris Tim Penjaminan Mutu

38	19720328 199702 2 002	Sulastri Buana, S. Pd.	Administrasi Perkantoran	Urusan Prakerin
39	19731204 199803 2 003	Sri Lestari, S. Pd.	Bahasa Inggris	Kepala Lab. Bahasa
40	19680519 200501 2 004	Dra. Afifah Khomsatun	BK	Seksi Kepribadian Unggul, Wawa
41	19701216 200501 2 004	Rinawati, S. Pd.	BK	Seksi Teknologi Informasi dan
42	19760128 200604 2 003	Nurul Hasanah, S. Pd.	Pemasaran	Anggota Tim Penjaminan
43	19810410 200604 2 010	Nining Retnowati, S.Pd.	Akuntansi	Asisten Ketua KK Akt. Urusan
44	19830101 200604 2 006	Taufika Rahardini, S. Pd.	Administrasi Perkantoran	Kepala Lab. Adm.
45	19710915 200604 2 019	Erni Kinawati, S.Pd.	Matematika	Urusan Kurikulum dan KBM
46	19720112 200604 2 019	Dwi Indah K.W.S, S. Pd.	Akuntansi	Urusan SDM
47	19690123 200604 2 006	Sri Sundari, S. Pd.	Pend. Kewarganegaraan	Seksi Prestasi Akademik, Seni
48	19751122 200604 2 009	Sri Murtiningrum, S.Pd, M.Hum.	Bahasa Inggris	Anggota Tim Penjaminan Mutu/IS
49	19660520 200701 2 009	Dra. Dwi Indaryati	Administrasi Perkantoran	-
50	19660831 200701 2 004	Dra. Theresia Sri Subekti	Pemasaran	Seksi Kreativitas,
51	19690724 200801 2 009	Tri Setyaningsih, S. Pd.	Pend. Kewarganegaraan	Urusan Sosial dan Kekeluargaan
52	19770123 200801 2 004	Kingkin Kumalasari, S. Pd.	Administrasi Perkantoran	Asisten Ketua KK Adm. Perk. Ur
53	19780903 201001 2 010	Irma Asrining Cahyorini, S.S.	Bahasa Jawa	Seksi Keimanan dan
54	19511009 198903 1 004	Drs. Munir Jayuli	Pendidikan Agama Islam	-

55	19730302 200212 2 001	Futihatun, S.Ag, M.Si.	Pendidikan Agama Islam	-
56	GTT	Suharto, S. Pd	PKn, IPS	-
57	19650804 201406 2 001	Sri Agus Ariati, S. Pd.	Bahasa Inggris	-
58	GTT	Septi Purwaningsih, S. Pd.	Matematika	-
59	19590828 198803 1 002	Budi Antono, S. Pd.	Bahasa Indonesia	Seksi Demokrasi,
60	GTT	Jaka Waluyo, S. Sn	Seni Budaya (Musik dan	Seksi Sastra dan Budaya
61	19580827 198602 2 004	Parjilah, S. Pd.	BK	-
62	19610228 198803 006	Drs. Muryono	Pendidikan Agama Kristen	-
63	19590828 198803 1 002	Budi Raharjo	Pendidikan Agama Hindu	-
64	GTT	Erni Wulandari, S. Pd.	Busana Butik	-
65	GTT	Septi Norita Sari, S.Pd.	Busana Butik	-
66	19710624 199512 2 001	Dwesthi Laksniyati B., S. Pd.	Seni Budaya	-
67	19770730 200501 2 006	Yonasmeri A., S. Kom	KKPI	-
68	-	Yohanes Hardiyanto, S. Pd.	IPA	-
69	19720507200701 1 030	Suranta, S. Pd.	Pendidikan Jasmani dan OR	-
70	19591208 198403 1 008	Drs. Eka Setiadi, M.Pd.	Bahasa Inggris	Kepala Sekolah
71	19581110 198003 1 007	Suparjo, S.Pd.	Seni Budaya	
72	19751122 200604 2 009	Siti Murtiningrum, S.Pd. M.Hum		
73	19820619 201406 2 002	Andrarini Mawarsih, S.Pd.		

74	GTT	Zaki Ghufron, S.Pd.I		
75	GTT	Dimas Muhammad Nicko W., S.Pd.		
76	GTT	Wara Listyaningrum,		

7. Kondisi Siswa

Sistem paralel di SMK N 1 Depok berimbang pada jumlah siswa. Jumlah siswa pada tahun ajaran 2016/2017 ada 843 orang, terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 823 siswa perempuan dengan rincian sebagai berikut.

TABEL 3. KONDISI SISWA

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1.	X Akuntansi	-	96	96
2.	X Administrasi Perkantoran	7	89	96
3.	X Pemasaran	3	61	64
4.	X Busana	-	32	32
5.	XI Akuntansi	-	97	97
6.	XI Administrasi Perkantoran	2	95	97
7.	XI Pemasaran	2	60	62
8.	XI Busana	-	32	32
9.	XII Akuntansi	2	93	95
10.	XII Administrasi Perkantoran	1	92	93
11.	XII Pemasaran	2	58	60
12.	XII Busana	-	28	28
Jumlah		19	833	851

8. Ekstrakurikuler

Kualitas tamatan sekolah kejuruan dituntut untuk memenuhi standar kompetensi dunia kerja. Salah satunya, selain mampu menguasai materi pelajaran, siswa harus dapat berinteraksi dan aktif dalam hubungan sosial.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu alat pengenalan siswa pada hubungan sosial. Di dalamnya terdapat pendidikan pengenalan diri dan pengembangan kemampuan selain pemahaman materi pelajaran. Selain OSIS sebagai induk kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, kegiatan ekstrakurikuler lainnya adalah:

TABEL 4. KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMK
NEGERI 1 DEPOK

No.	Nama	Hari	Waktu	Tempat	Pembimbing
1.	Pramuka (Wajib)	Jum'at	14.30 - 16.30	Aula/Lapangan	1. Dra. Afifah Khomsatun 2. Elang Nugraha, S.Pd
2.	Baca Tulis Al- Quran (Wajib)	Senin	14.30 - 16.30	Kelas/Masjid	1. Drs. Munir Jayuli 2. Isti Rohmatun, S.Pdi. 3. Futihatun, S.Ag., Msi. 4. Binarsa, S.Ag 5. Suhartini 6. Masruchan, S.Pd
3.	Kaligrafi	Senin	14.30 - 16.30	Masjid	1. Sukron Ahmadi
4.	Seni Baca Al- Quran	Senin	14.30 - 16.30	Masjid	1. Zaki Ghufron, S.Pdi.
5.	Bola Basket	Rabu & Sabtu	14.30 - 16.30	Lap. Basket	1. Dra. Sukamiati 2. Ibrahim Musa,
6.	Bola Voli	Selasa	14.30 - 16.30	Lap. Bola Voli	1. Suranto, S.Pd
7.	Taekwondo	Rabu & Sabtu	14.30 - 16.30	Aula	1. Yudi Arifin, S.Pd
8.	Badminton	Selasa	14.30 - 16.30	Aula	1. Dra. Sukamiati
9.	Renang	Rabu	14.30 - 16.30	Kolam Renang	1. Dra. Sukamiati
10.	Band	Selasa	14.30 - 16.30	Aula	1. Joko Waluyo,
11.	Seni Tari	Sabtu	14.30 - 16.30	Aula	1. Dwesthi Laksnityasi.
12.	Paduan Suara	Rabu	14.30 - 16.30	Aula	1. Joko Waluyo,
13.	Teater	Kamis	14.30 - 16.30	Aula	1. Joko Waluyo,
14.	Debat Bhs.	Rabu	14.30 - 16.30	R. Kelas	1. Dra. Nurlatifah Hidayati. M.Hum
15.	Mading	Rabu	14.30 - 16.30	R. Kelas	1. Budi Antono,

16.	Karya Ilmiah Remaja	Sabtu	14.30 - 16.30	R. Kelas	1. Lintang Wisesa
17.	PMR	Sabtu	14.30 - 16.30	R. Kelas	1. Lintang Wisesa
18.	Tonti	Selasa & Kamis	14.30 - 16.30	Lapangan	1. Khairul Imam Fathoni
19.	Menjahit	Kamis	14.30 - 16.30	Lab. Butik	1. Dra. Sri Hardini
20.	Modeling (Wajib TB)	Sabtu	14.30 - 16.30	Aula	1. Bram Italia
21.	Tennis meja	Kamis	14.30 - 16.30	Aula	1. Dra.Sukamiati, M.Pd.
22.	Futsal	Selasa, Kamis	14.15 - 16.00	Lapangan	1. M. Dimas Nico W.
23.	Bhs. Jepang (Wajib)	Flexibel	14.15 - 16.00	R. Kelas	1. Indah Vivi Ariyani
24.	Bhs. Mandarin	Flexibel	14.15 - 16.00	R. Kelas	1. Wiwiek Zulianti
25.	Tenis Meja	Kamis	14.30 - 16.30	Aula	1. Dra.Sukamiati, M.Pd.

Keterangan :

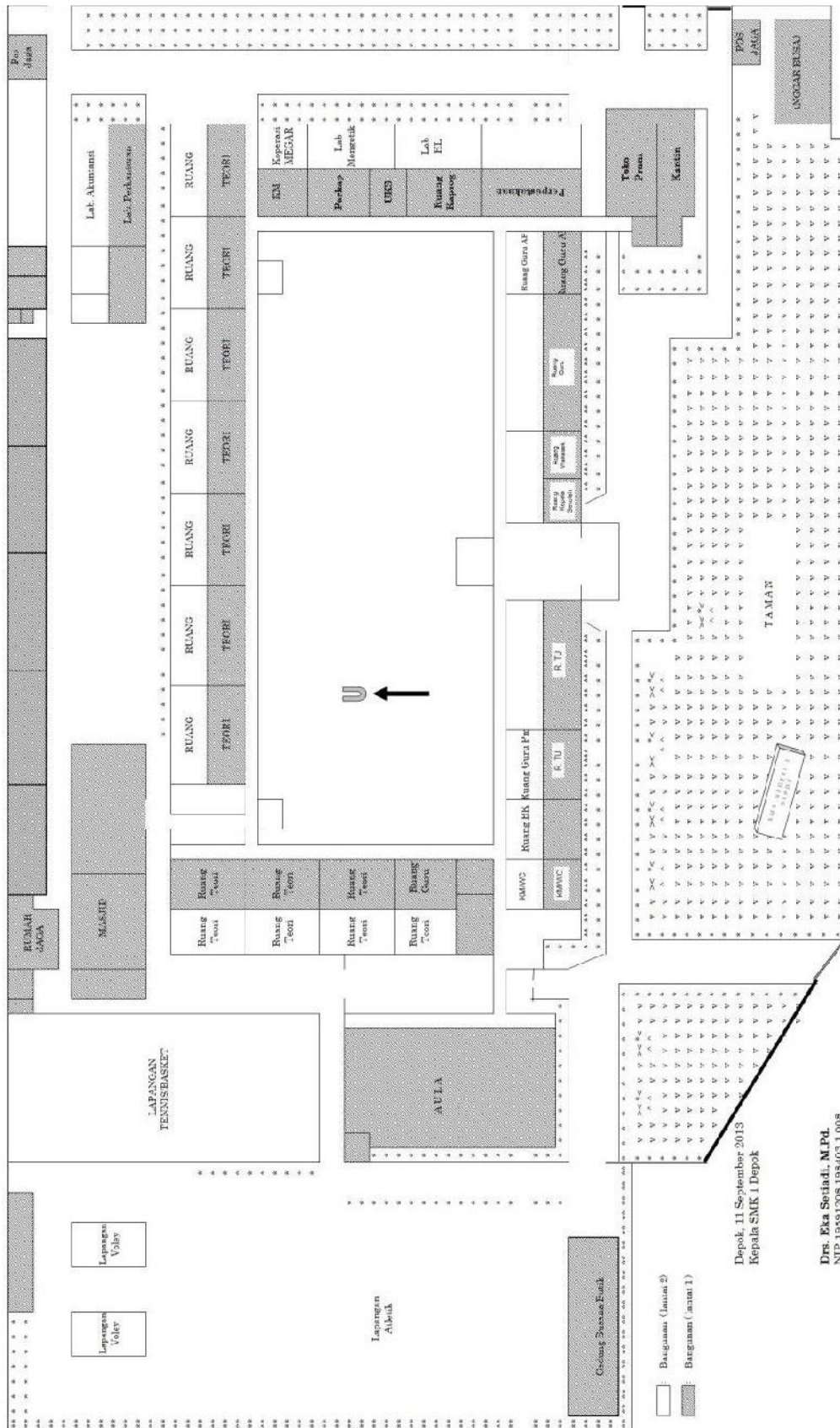
TB = Tata Busana

AK = Akuntansi

AP = Administrasi Perkantoran

PM = Pemasaran

9. Denah SMK N 1 Depok



GAMBAR 2: DENAH SMK NEGERI 1 DEPOK

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

Berdasarkan analisis situasi tersebut di atas, maka dapat disusun program dan rancangan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Pelaksanaan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) tahun ini berbeda dengan tahun sebelumnya. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) tahun ini dipisah dengan Kuliah Kerja Nyata (KKN). PPL diwujudkan dalam bentuk mata kuliah *micro teaching* yang telah dilaksanakan pada semester 6 (enam) yaitu pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2016. Pelaksanaan *micro teaching* dilakukan secara berkelompok sesuai dengan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang terdiri dari 6-10 mahasiswa per kelompok. Adapun tujuan dilakukannya PPL ini untuk melatih kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang pendidik yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial dan profesional.

Program PPL dilaksanakan di lembaga pendidikan di SMK Negeri 1 Depok. Pelaksanaan PPL ini mulai dari tanggal 18 Juli 2016 sampai dengan tanggal 15 September 2015. Adapun gambaran pelaksanaan PPL dijelaskan sebagai berikut:

1. Observasi Pembelajaran Kelas

Kegiatan observasi di dalam kelas bertujuan untuk mengetahui gambaran pelaksanaan pembelajaran sehingga mahasiswa PPL dapat merencanakan bagaimana praktik mengajar yang hendak dilakukan. Baik metode yang akan digunakan maupun cara mengajar yang sesuai dengan kondisi kelas yang diampu.

2. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL mendapatkan guru pembimbing sejak penerjunan PPL. Konsultasi dengan guru pembimbing dilakukan untuk mengetahui apa yang harus dilakukan guna memenuhi tugas PPL. Mahasiswa PPL diberikan tugas untuk membuat perangkat pembelajaran antara lain pembagian jumlah jam yang terangkum dalam perhitungan minggu efektif, agenda mengajar, dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Selain itu, mahasiswa PPL harus melakukan praktik mengajar di kelas yang diampu oleh guru pembimbing tersebut.

3. Bimbingan dengan Dosen Pembimbing Lapangan PPL

Bimbingan ini dilakukan ketika Dosen Pembimbing Lapangan PPL berkunjung ke sekolah tempat PPL dilaksanakan. DPL PPL memberikan bimbingan terkait pelaksanaan PPL, antara lain konsultasi tentang pelaksanaan pembelajaran, penggunaan metode dan strategi pembelajaran, dan lain- lain.

4. Mempelajari Silabus

Dalam proses pembelajaran, sebelum melaksanakan pembelajaran di kelas, guru terlebih dahulu harus memahami silabus yang telah tersusun agar dalam menyampaikan materi guru memiliki pedoman atau acuan.

5. Penyusunan RPP

Sebelum proses pembelajaran dilaksanakan, guru terlebih dahulu harus menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang digunakan sebagai patokan dalam melaksanakan pembelajaran di kelas. Dalam hal ini mahasiswa praktikan telah menyusun 8 RPP selama pelaksanaan PPL.

6. Penyusunan Materi Pembelajaran

Setelah semua RPP selesai disusun, langkah selanjutnya ialah menyiapkan materi yang akan disampaikan kepada siswa saat pelaksanaan pembelajaran. Materi disusun sesuai Kompetensi Dasar yang telah ada dan diambilkan dari berbagai sumber, antara lain buku panduan/ modul, internet, dan lain- lain.

7. Pembuatan Media Pembelajaran

Dalam pelaksanaan pembelajaran dikelas, selain menggunakan buku panduan/ modul sebagai media belajar, guru juga menyiapkan media pembelajaran yang lain agar pelaksanaan pembelajaran berjalan dengan lancar dan dapat meningkatkan semangat belajar siswa. Selain itu media pembelajaran digunakan agar pelajaran mrenjadi menarik sehingga siswa tidak cepat merasa bosan. Media pembelajaran yang disusun antara lain *power point*, *game education*, dan lain- lain.

8. Praktik Mengajar di Kelas

RPP yang telah dibuat kemudian direalisasikan dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Mahasiswa PPL melaksanakan praktik mengajar di kelas X Ak 1. Mata pelajaran yang diampu oleh mahasiswa adalah Pengantar Akuntansi. Selama satu minggu terlaksana tiga kali pertemuan dan setiap pertemuan adalah 2 jam pelajaran untuk mata pelajaran Pengantar Akuntansi. Dengan demikian, mahasiswa PPL melakukan 3

kali tatap muka setiap minggu untuk kelas X Ak 1. Selain itu mahasiswa PPL juga melaksanakan praktik mengajar yang bersifat insidental pada kelas XI Ak 1, XI Ak 2 dan XI Ak 3.

9. Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi atau penilaian pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur sejauh mana para peserta didik mampu memahami materi yang telah disampaikan. Selain itu juga untuk mengukur keterampilan siswa dalam mempraktikkan teori yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan dengan 2 cara, yang pertama ialah setiap pelaksanaan pembelajaran berlangsung guru sudah melakukan pengamatan dan penilaian sebagai bentuk evaluasi harian. Selain itu di setiap akhir BAB, guru dapat memberikan evaluasi berupa ulangan harian.

10. Penyusunan Laporan

Laporan disusun sebagai tanda bahwa telah terselesaikannya program PPL yang telah dilakukan oleh mahasiswa PPL di SMK Negeri 1 Depok. Selain itu juga merupakan bentuk pertanggungjawaban atas pelaksanaan PPL yang dilakukan sehingga terangkum dalam laporan tersebut.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan PPL

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dimulai sejak tanggal 18 juli 2016 sampai dengan penarikan pada tanggal 15 September 2016. Sebelum pelaksanaan kegiatan PPL di sekolah, terlebih dahulu menyusun program berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada kegiatan pra PPL.

Dalam melaksanakan kegiatan PPL di SMK Negeri 1 Depok, mahasiswa PPL membutuhkan persiapan yang baik dan terencana, sistematis, serta operasional. Persiapan dilakukan agar kegiatan dapat berjalan dengan baik. Beberapa persiapan yang dilakukan dalam hal ini adalah sebagai berikut.

1. Persyaratan Peserta

Mahasiswa yang akan mengikuti program PPL UNY harus memenuhi syarat-syarat tertentu, baik dari yang kependidikan maupun non kependidikan. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi mahasiswa kependidikan UNY untuk mengikuti program PPL kependidikan yang dimaksud adalah sebagai berikut.

- a. Terdaftar sebagai mahasiswa UNY program kependidikan pada semester diselenggarakannya mata kuliah PPL.
- b. Telah menempuh minimal 90 SKS dengan IPK minimal 2,00.
- c. Telah lulus mata kuliah pembelajaran micro (*micro teaching*) dengan nilai minimal B.
- d. Melakukan entri pendaftaran melalui website: <http://sikap.uny.ac.id>.

2. Pembekalan PPL

Pembekalan PPL merupakan upaya memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai PPL dan mekanisme sebelum penerjunan di sekolah. Kegiatan ini wajib diikuti oleh seluruh calon peserta PPL. Pembekalan yang dilaksanakan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya pendidikan olahraga dilakukan serentak di Dekanat Fakultas Ilmu Keolahragaan. Dalam pembekalan tersebut, mahasiswa menerima materi mengenai pengajaran mikro, keterampilan dasar mengajar, juga teknis observasi.

3. Observasi

Observasi dilaksanakan pada tanggal 9-15 Mei 2016. Kegiatan observasi meliputi mengobservasi kondisi fisik maupun non fisik sekolah, dan dinamika kehidupan sekolah serta budaya yang ada di sekolah tersebut. Selain itu juga melakukan observasi tentang pengajaran akademik pada suatu kelas sesuai dengan Program Studi masing-masing. Kegiatan observasi ini bertujuan agar mahasiswa PPL dapat melihat dan mengamati proses pembelajaran secara langsung di SMK Negeri 1 Depok. Dalam pelaksanaan observasi, mahasiswa PPL juga dibekali dengan contoh silabus dan RPP yang digunakan oleh guru pembimbing sebagai persiapan untuk melaksanakan praktik mengajar. Hasil pengamatan terhadap aspek kegiatan belajar mengajar tersebut adalah sebagai berikut.

a. Perangkat Pembelajaran

1) Kurikulum Satuan Pembelajaran

Kurikulum yang digunakan oleh SMK Negeri 1 Depok adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) untuk kelas XI dan XII dan Kurikulum 2013 (K13) untuk kelas X

2) Silabus

Silabus yang digunakan telah sesuai dengan KTSP dan Kurikulum 2013.

3) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP yang digunakan telah mengacu pada kurikulum dan silabus yang digunakan

b. Proses Pembelajaran

1) Membuka Pelajaran

Guru membuka pelajaran dengan salam, presensi atau absensi peserta didik, memberikan motivasi, dan menyampaikan apersepsi dengan mengulas materi yang lalu, membahas PR, atau pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang akan dipelajari atau materi pada pertemuan sebelumnya.

2) Penyajian Materi

Guru menyajikan materi dengan baik, runtut, suara lantang, dan dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari.

3) Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan oleh guru beragam, mulai dari ceramah, penugasan, praktik dan terkadang diskusi berpasangan atau kelompok.

4) Penggunaan Bahasa

Selama pelajaran berlangsung, guru menyampaikan materi pelajaran dengan bahasa yang mudah dimengerti, baik, benar, dan sesuai dengan EYD (ejaan yang disempurnakan).

5) Penggunaan Waktu

Guru masih belum menggunakan waktu pelajaran secara efektif dan efisien.

6) Gestur Tubuh

Guru menggunakan gestur dan gerak yang menguatkan bahasa lisan, serta untuk memperjelas materi akuntansi yang disampaikan.

7) Teknik Bertanya

Teknik bertanya yang dilakukan guru beragam. Ada saatnya, guru memancing siswa untuk bertanya dengan sebuah pernyataan. Ada pula yang langsung memberikan pertanyaan dan memberi waktu berpikir kepada siswa untuk kemudian menunjuk salah satu siswa untuk menjawab, khususnya pertanyaan yang dijawab serempak. Pertanyaan yang diberikan kepada siswa disampaikan dengan bahasa yang mudah dimengerti oleh siswa. Siswa menjawab sesuai dengan materi. Apabila jawaban siswa salah, guru memberikan petunjuk untuk membantu siswa menemukan jawaban yang benar.

8) Teknik Penguasaan Kelas

Penguasaan kelas cukup baik sehingga pembelajaran yang ada cukup terkontrol walaupun masih terdapat dijumpai adanya siswa yang kurang menyimak penjelasan guru saat pembelajaran berlangsung.

9) Penggunaan Media

Selama observasi dilakukan, penyusun menjumpai penggunaan media oleh guru akuntansi masih sangat minim dan hanya menggunakan papan tulis serta buku sebagai media pembelajarannya.

10) Menutup Pelajaran

Guru dan siswa bersama-sama memberikan kesimpulan atas materi yang telah disampaikan pada pertemuan tersebut. Selanjutnya menyampaikan materi yang akan dipelajari untuk pertemuan berikutnya dan memberi tugas individu kepada siswa tentang materi yang selanjutnya akan dipelajari. Pelajaran diakhiri dengan mengucapkan kata-kata motivasi, berdoa dan salam.

c. Perilaku Siswa

1) Perilaku Siswa di Dalam Kelas

Secara umum, perilaku siswa di dalam kelas sudah cukup baik, memperhatikan pelajaran dengan baik walaupun masih terdapat siswa yang kurang memperhatikan penjelasan guru, dan mencatat materi yang disampaikan oleh guru didepan kelas.

2) Perilaku Siswa di Luar Kelas

Perilaku siswa di luar kelas ramah, akrab, dan sopan dengan guru dan teman lain. Siswa-siswa hampir selalu memberi senyum, sapa, salam, dan bersikap sopan dan santun ketika bertemu guru dan tamu yang datang ke sekolah.

4. Pembelajaran Micro (*Micro Teaching*)

Pembelajaran micro (*micro teaching*) merupakan mata kuliah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa kependidikan UNY. Pada tahap awal *micro teaching* adalah observasi ke sekolah-sekolah yang akan menjadi tempat mahasiswa dalam melaksanakan tugas praktik mengajar selanjutnya hasil obsevasi tersebut digunakan untuk menentukan perangkat-perangkat pembelajaran yang dibutuhkan, media yang digunakan serta metode-metode yang akan diterapkan.

a. Tujuan Pembelajaran Mikro (*micro teaching*)

Secara umum, pembelajaran mikro (*micro teaching*) bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan keterampilan dasar mengajar serta profesionalitas dalam mengajar yang menjadi bekal dalam pelaksanaan praktik mengajar di sekolah dalam program PPL. Secara khusus, tujuan pengajaran mikro adalah sebagai berikut.

- 1) Memahami dasar-dasar pembelajaran mikro.
- 2) Melatih mahasiswa menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- 3) Membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar.
- 4) Membentuk dan meningkatkan profesionalitas dalam mengajar.

- 5) memberikan mahasiswa kreatifitas dalam melakukan pengajaran.
- 6) Membentuk kompetensi kepribadian.
- 7) Membentuk kompetensi sosial.

b. Manfaat Pengajaran Mikro

Manfaat dari pengajaran mikro adalah sebagai berikut.

- 1) Mahasiswa semakin peka terhadap fenomena yang terjadi di dalam proses pembelajaran ketika mereka menjadi kolaborator.
- 2) Mahasiswa menjadi lebih siap untuk melakukan kegiatan praktik mengajar di sekolah atau lembaga.
- 3) Mahasiswa dapat melakukan refleksi diri atas kompetensinya dalam mengajar.
- 4) Mahasiswa menjadi semakin mengetahui profil guru atau tenaga kependidikan sehingga ia dapat berpenampilan sebagaimana seorang guru atau tenaga kependidikan.
- 5) mengembangkan kreatifitas yang dimiliki oleh mahasiswa agar pada PPL nanti mahasiswa menciptakan hal/sesuatu yang baru dalam melakukan pengajaran.

c. Praktik Pembelajaran Mikro (*Micro teaching*)

Praktik *microteaching* dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Ekonomi adalah pada semester genap atau semester 6. Dalam *micro teaching* mahasiswa Fakultas Ekonomi dibuatkan kelompok yang terdiri dari 6-10 mahasiswa yang bersal dari prodi yang sama dan dibimbing oleh seorang Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang telah ditunjuk. Praktik yang dijalankan dalam pembelajaran mikro (*micro teaching*) meliputi hal-hal sebagai berikut.

- 1) Pembuatan RPP untuk kelas X dengan menggunakan kurikulum yang digunakan di sekolah masing-masing.
- 2) Melaksanakan berbagai keterampilan dasar dalam mengajar dalam waktu yang telah ditentukan DPL dan mahasiswa lain yang menjadi siswa dalam praktik *micro teaching*.
- 3) Menerapkan berbagai model inovasi pembelajaran serta mengacu kepada PAIKEM (Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan).

Penilaian terhadap pengajaran mikro dilakukan oleh Dosen Pembimbing Lapangan (DPL). Nilai akhir ditentukan oleh Dosen Pembimbing Lapangan (DPL). Nilai minimal dalam pengajaran mikro adalah B. Mahasiswa yang mendapatkan nilai kurang dari B dan tidak

lulus mata kuliah Pembelajaran Micro (*micro teaching*), tidak diperkenankan untuk mengikuti kegiatan PPL.

5. Koordinasi dan Komunikasi

Koordinasi dan komunikasi sangat penting dilakukan agar sebuah kegiatan dapat berlangsung dengan baik. Begitu pula yang terjadi dan dilakukan dalam kegiatan PPL ini. Penyusun selaku mahasiswa praktikan banyak melakukan koordinasi dengan sesama mahasiswa, dosen pembimbing, maupun pihak sekolah, seperti guru pembimbing, guru kelas, dan kepala sekolah.

Koordinasi awal dilakukan dengan pihak sekolah melalui koordinator PPL dan kepala sekolah berkaitan dengan jadwal pelajaran setiap kelas. Hasil koordinasi ditindak lanjuti dengan koordinasi kepada guru pembimbing berkaitan dengan jadwal pelajaran. Jadwal pelajaran yang telah diperoleh kemudian dikoordinasikan dengan sesama mahasiswa untuk menentukan jadwal praktik mengajar terbimbing setiap mahasiswa. Selanjutnya, jadwal praktik mengajar terbimbing yang telah disusun di konsultasikan kepada guru pembimbing guna menyamakan dalam penyampaian materi lanjutan.

Koordinasi yang dilakukan tidak hanya terbatas pada jadwal praktik mengajar saja. Koordinasi dengan sesama mahasiswa meliputi diskusi rencana kegiatan pembelajaran, strategi pembelajaran, dan sebagainya. Koordinasi pada pihak sekolah, yakni guru pembimbing dan kepala sekolah meliputi silabus, materi pembelajaran, buku ajar, RPP, media, strategi pembelajaran, format penilaian, serta evaluasi pembelajaran.

Secara khusus, koordinasi dengan guru pembimbing berupa kesepakatan mengenai waktu dan jumlah jam praktik mengajar dilakukan sebelum dan sesudah mengajar. Sebelum praktik mengajar, koordinasi lebih banyak difokuskan pada materi yang akan disampaikan. Koordinasi setelah mengajar berupa bimbingan dan masukan ataupun saran dimaksudkan untuk memberikan evaluasi terhadap proses pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan mahasiswa praktikan PPL. Selain itu, koordinasi dengan pihak kampus, yakni dosen pembimbing lapangan lebih ditekankan pada teknis dan berbagai hal yang berkaitan dengan kegiatan PPL.

6. Persiapan Praktik Mengajar

Pelaksanaan kegiatan PPL di sekolah menuntut mahasiswa praktik untuk melakukan persiapan praktik mengajar. Mahasiswa praktikan mendapat arahan dan bimbingan dari Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) serta guru pembimbing di sekolah yang bersangkutan untuk melakukan diskusi berkaitan dengan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan.

Persiapan praktik mengajar lebih ditekankan pada upaya menyiapkan berbagai perangkat pembelajaran, seperti jadwal praktik mengajar, kurikulum, silabus, materi pengajaran, strategi pelaksanaan pembelajaran, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), serta pembuatan media. Persiapan perangkat pembelajaran diikuti dengan kegiatan mempelajari terlebih dahulu materi yang akan diajarkan sebagai upaya meminimalisasi dan menghindari terjadinya kesalahan saat penyampaian materi kepada siswa.

Pada pelaksanaannya, beberapa hari sebelum praktik mengajar, mahasiswa praktikan PPL berkonsultasi dengan guru pembimbing berkaitan dengan materi yang akan disampaikan, termasuk gambaran pelaksanaan bahkan media dan strategi pembelajaran sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan RPP. Selanjutnya, mahasiswa praktikan berkonsultasi kembali dengan guru pembimbing mengenai RPP yang telah disusun agar RPP dapat dibenahi apabila masih terdapat kekurangan. Mahasiswa PPL memberikan RPP dan form penilaian kepada guru pembimbing sesaat sebelum praktik mengajar dimulai. Hal ini dilakukan agar guru pembimbing dapat memberikan penilaian serta evaluasi terhadap RPP yang telah disusun dan proses pelaksanaan pembelajaran yang akan dilakukan.

Pada pelaksanaan persiapan praktik mengajar, media maupun metode yang digunakan oleh mahasiswa praktikan beragam. Pembuatan media disesuaikan dengan materi dan karakteristik siswa. Pembuatan media ini juga dimaksudkan sebagai sarana penyampaian materi agar proses penyampaian materi menjadi lebih efektif dan efisien. Selain itu, siswa diharapkan memiliki pengalaman belajar yang lebih banyak dengan adanya media dalam proses pelaksanaan pembelajaran. Media yang disiapkan oleh mahasiswa praktikan untuk melaksanakan praktik mengajar antara lain slide power point, video, gambar, kertas lipat, contoh surat, buku paket dan sebagainya.

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, metode yang digunakan oleh mahasiswa praktikan juga beragam. Pemilihan dan penentuan metode pembelajaran juga diupayakan kesesuaiannya dengan materi dan karakteristik siswa. Tujuan dari hal ini adalah efektivitas dan efisiensi proses pembelajaran dan upaya memberikan pengalaman belajar yang lebih kepada siswa. Metode pembelajaran yang pernah digunakan mahasiswa praktikan antara lain eksperimen, demonstrasi, diskusi, tanya jawab, penugasan, dan ceramah.

7. Persiapan Pendampingan Kegiatan OSIS

Persiapan yang dilakukan mahasiswa selain dari praktik mengajar mahasiswa juga diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap kegiatan-kegiatan yang ada disekolah, agar setiap kegiatan diluar praktik mengajar dapat berjalan baik dan sesuai harapan oleh berbagai pihak maka mahasiswa PPL harus menjalin komunikasi dan berkoordinasi dengan OSIS di sekolah tersebut. OSIS merupakan perangkat sekolah untuk dapat melaksanakan kegiatan-kegiatan diluar kegiatan belajar mengajar.

B. Pelaksanaan PPL

Pada awal pelaksanaan PPL SMK Negeri 1 Depok, mahasiswa Praktikan mendapat mata pelajaran yang harus diampu, yaitu Penjasorkes dengan guru pembimbing Ibu Dra. Theresia Susilorini. Selama 1 minggu terdapat 6 kali pertemuan mata pelajaran Penjasorkes. Untuk setiap pertemuan ialah 3 jam pelajaran. Selain mengajar dari jam pelajaran Ibu Dra. Theresia Susilorini, mahasiswa praktikan juga mengajar di kelas Bapak Dimas Muhammad Nicko W. S.Pd dalam satu minggu terdapat 3 pertemuan dengan waktu setiap pertemuan ialah 3 jam pelajaran.

Terdapat 3 kategori dalam pelaksanaan kegiatan PPL, yaitu:

1. Praktik Mengajar Terbimbing

Dalam praktik mengajar terbimbing ini, guru pembimbing di SMK Negeri 1 Depok mendampingi pada saat proses pembelajaran di kelas. Guru pembimbing melakukan penilaian terhadap mahasiswa praktikan dalam hal pelaksanaan pembelajaran, baik secara keseluruhan mulai dari pembukaan, inti, dan penutupan, maupun hanya sebagian saja.

2. Praktik Mengajar Mandiri

Untuk pertemuan selanjutnya, mahasiswa praktikan diberikan kesempatan sepenuhnya untuk mengajar penuh, sehingga mulai dari pembukaan, pembelajaran inti, sampai dengan penutupan sepenuhnya dilakukan

oleh mahasiswa praktikan. Adapun jadwal praktik mengajar sebagai berikut:

TABEL 5. JADWAL MENGAJAR KELAS X

PERTEMUAN	HARI, TANGGAL	KELAS	MATERI	WAKTU
1	Kamis, 21 Juli 2016	X AP 2	Perkenalan & Program Semester	3 x 45 Menit
2	Jum'at, 22 Juli 2016	X AP 1	Perkenalan & Program Semester	3 x 45 Menit
3	Sabtu, 23 Juli 2016	X AK 2	Perkenalan & Program Semester	3 x 45 Menit
4	Senin, 25 Juli 2016	X AP 3	Perkenalan & Program Semester	3 x 45 Menit
5	Selasa, 26 Juli 2016	X AK 3	Perkenalan & Program Semester	3 x 45 Menit
6	Rabu, 27 Juli 2016	X AK 1	Perkenalan & Program Semester	3 x 45 Menit
7	Kamis, 28 Juli 2016	X AP 2	Perkenalan & Program Semester	3 x 45 Menit
8	Jum'at 29 Juli 2016	X AP 1	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
9	Sabtu, 30 Juli 2016	X AK 2	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
10	Senin, 1 Agustus 2016	X AP 3	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
11	Senin, 1 Agustus 2016	X BB	Teknik Dasar Sepakbola	3 x 45 Menit
12	Selasa, 2 Agustus 2016	X AK 3	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
13	Selasa, 2 Agustus 2016	X PM 2	Teknik Dasar Sepakbola	3 x 45 Menit
14	Rabu, 3 Agustus 2016	X AK 1	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
15	Rabu, 3 Agustus 2016	X PM 1	Teknik Dasar Sepakbola	3 x 45 Menit
16	Kamis, 4 Agustus 2016	X AP 2	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
17	Jum'at, 5 Agustus 2016	X AP 1	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
18	Sabtu, 6 Agustus 2016	X AK 2	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
19	Senin, 8 Agustus 2016	X AP 3	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
20	Senin, 8 Agustus 2016	X BB	Teknik Dasar Sepakbola	3 x 45 Menit
21	Selasa, 9 Agustus 2016	X AK 3	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit

22	Selasa, 9 Agustus 2016	X PM 2	Teknik Dasar Sepakbola	3 x 45 Menit
23	Rabu, 10 Agustus 2016	X AK 1	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
24	Rabu, 10 Agustus 2016	X PM 1	Teknik Dasar Sepakbola	3 x 45 Menit
25	Kamis, 11 Agustus 2016	X AP 2	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
26	Jum'at, 12 Agustus 2016	X AP 1	Kebugaran Jasmani	3 x 45 Menit
27	Sabtu, 13 Agustus 2016	X AK 2	Kebugaran Jasmani	3 x 45 Menit
28	Kamis, 18 Agustus 2016	X AP 2	Kebugaran Jasmani	3 x 45 Menit
29	Jum'at, 19 Agustus 2016	X AP 1	Kebugaran Jasmani	3 x 45 Menit
30	Sabtu, 20 Agustus 2016	X AK 2	Kebugaran Jasmani	3 x 45 Menit
31	Senin, 22 Agustus 2016	X AP 3	Senam Lantai	3 x 45 Menit
32	Senin, 22 Agustus 2016	X BB	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
33	Selasa, 23 Agustus 2016	X AK 3	Senam Lantai	3 x 45 Menit
34	Selasa, 23 Agustus 2016	X PM 2	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
35	Rabu, 24 Agustus 2016	X AK 1	Senam Lantai	3 x 45 Menit
36	Rabu, 24 Agustus 2016	X PM 1	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
37	Kamis, 25 Agustus 2016	X AP 2	Kebugaran Jasmani	3 x 45 Menit
38	Jum'at, 26 Agustus 2016	X AP 1	Senam Lantai	3 x 45 Menit
39	Sabtu, 27 Agustus 2016	X AK 2	Senam Lantai	3 x 45 Menit
40	Senin, 29 Agustus 2016	X AP 3	Senam Lantai	3 x 45 Menit
41	Selasa, 30 Agustus 2016	X AK 3	Senam Lantai	3 x 45 Menit
42	Rabu, 31 Agustus 2016	X AK 1	Senam Lantai	3 x 45 Menit
43	Rabu, 31 Agustus 2016	X PM 1	Budaya Hidup Sehat	3 x 45 Menit
44	Kamis, 1 September 2016	X AP 2	Senam Lantai	3 x 45 Menit
45	Jum'at, 2 September 2016	X AP 1	Senam Lantai	3 x 45 Menit
46	Sabtu, 3 September 2016	X AK 2	Senam Lantai	3 x 45 Menit
47	Senin, 5 September 2016	X AP 3	Kebugaran Jasmani	3 x 45 Menit
48	Senin, 5 September 2016	X BB	Budaya Hidup Sehat	3 x 45 Menit
49	Selasa, 6 September 2016	X AK 3	Kebugaran Jasmani	3 x 45 Menit
50	Selasa, 6 September 2016	X PM 2	Budaya Hidup Sehat	3 x 45 Menit
51	Rabu, 7 September 2016	X AK 1	Kebugaran Jasmani	3 x 45 Menit
52	Rabu, 7 September 2016	X PM 1	Budaya Hidup Sehat	3 x 45 Menit
53	Kamis, 8 September 2016	X AP 2	Senam Lantai	3 x 45 Menit
54	Rabu, 14 September 2016	X AK 1	Teknik Dasar Sepakbola	3 x 45 Menit

3. Proses Pembelajaran

a. Membuka pelajaran

Diawal pembelajaran agar lebih baik dan semua siswa fokus dengan pelajaran, maka dilakukan pembukaan pelajaran. Membuka pelajaran dilakukan dengan mengucapkan salam. Pengkondisian siswa di kelas dilakukan dengan merapikan siswa agar duduk di tempat duduk masing- masing dan menunggu hingga kondisi kelas tenang dan kondusif untuk proses pembelajaran.

Sebelum memasuki materi, guru melakukan presensi agar guru mengetahui siswa yang tidak hadir dalam pembelajaran sekaligus alasannya. Selain itu, menambah keakraban antara guru dengan siswa maka guru menanyakan kabar semua siswa dan sedikit memberikan motivasi belajar kepada semua siswa. Tidak lupa guru juga mengulang kembali materi yang telah disampaikan pada pertemuan sebelumnya untuk mengingatkan siswa agar tidak lupa dengan materi yang telah disampaikan.

b. Penyajian Materi

Materi pelajaran yang disampaikan dalam proses pembelajaran disesuaikan dengan silabus yang berlaku di sekolah serta pembagian jam pelajaran. Materi pembelajaran bersumber pada buku panduan atau modul yang di disusun oleh guru pembimbing, internet dan referensi pendukung lainnya yang berkaitan dengan materi Membuat Dokumen. Materi disampaikan secara runtut di tiap pertemuan sesuai dengan Kompetensi Dasar yang tercantum dalam silabus.

c. Metode Pembelajaran

Metode dalam proses pembelajaran dilakukan dengan metode ceramah, *Reciprocal Teaching* (berdiskusi secara berpasangan), latihan mandiri, TGT (*Team Games Tournament*), tanya jawab, dan *Discovery Learning*. Metode-metode yang digunakan tersebut dilakukan secara bergantian, akan tetapi lebih banyak metode yang diterapkan adalah ceramah dan *Discovery Learning*.

d. Penggunaan Bahasa

Dalam pembelajaran yang dilakukan, bahasa yang digunakan ialah bahasa Indonesia yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh siswa. Dengan penggunaan Bahasa Indonesia tersebut dapat mengantisipasi siswa yang tidak bisa menggunakan bahasa daerah. Namun sesekali juga menggunakan bahasa daerah agar terjalin

komunikasi yang lebih nyaman antara siswa dengan guru.

e. Penggunaan waktu

Penggunaan waktu pembelajaran dilakukan secara efektif. Dalam setiap pertemuan mata pelajaran Pengantar Akuntansi dilaksanakan dalam 2 jam pelajaran. Selama jam pelajaran tersebut, tidak semuanya digunakan untuk mengisi pelajaran, namun juga diselingi dengan motivasi, dan 15 menit di akhir waktu sebelum pelajaran berakhir, siswa diberi kesempatan untuk menanyakan sesuatu yang berkaitan dengan materi yang diajarkan ataupun mengenai pendidikan, misalnya dengan bertanya tentang jurusan kuliah dll.

f. Gerak

Di dalam proses pembelajaran di kelas, guru berusaha untuk menjangkau semua siswa. Maka dalam menjelaskan teori di kelas guru harus sesering mungkin berkeliling kelas, sehingga semua siswa merasa terawasi dan dekat dengan guru tersebut. Selain itu guru juga mudah memantau siswa saat proses pembelajaran.

g. Cara Memotivasi Siswa

Cara memotivasi siswa agar lebih semangat dalam kegiatan belajar mengajar adalah dengan menjelaskan akan pentingnya pelajaran tersebut untuk dikuasai sehingga akan bermanfaat untuk kehidupan dan karier mereka kelak, selain itu juga dengan menyampaikan cerita untuk dapat menambah semangat siswa dalam belajar.

h. Teknik Penguasaan Kelas

Cara menguasai kelas agar semua siswa dapat berkonsentrasi dan memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru adalah dengan menggunakan komunikasi dua arah, yaitu guru tidak boleh mendominasi materi di kelas, melainkan juga harus mengajak siswa berdiskusi atau sering memberikan pertanyaan sehingga semua siswa lebih aktif. Dengan cara demikian siswa akan lebih mudah dikendalikan. Cara tersebut juga digunakan untuk mengurangi kondisi kelas yang ramai akibat siswa yang mengobrol sendiri dan kurang memperhatikan penjelasan guru saat pembelajaran berlangsung.

i. Penggunaan Media

Media yang dipergunakan selama mahasiswa praktikan mengajar yaitu menggunakan slide presentasi, *whiteboard*, LCD Proyektor, dan materi yang telah tersedia.

j. Bentuk dan Cara Evaluasi

Evaluasi yang diberikan kepada siswa berupa pertanyaan-pertanyaan terkait materi yang disampaikan, latihan soal-soal, tugas pengamatan dan ulangan harian di setiap bab yang telah diajarkan, serta nilai praktik yang dilakukan oleh siswa.

k. Menutup Pelajaran

Pembelajaran di kelas ditutup dengan memberikan kesimpulan atas materi yang disampaikan dan menyampaikan materi yang akan diajarkan pada pertemuan selanjutnya. Tidak lupa guru juga memberikan nasihat kepada siswa untuk selalu belajar dirumah dan diakhiri dengan berdoa.

2. Pendampingan Kegiatan OSIS

a. Pengertian Pendampingan Kegiatan OSIS

Pendampingan kegiatan OSIS adalah praktik pendampingan kegiatan program kerja yang dilakukan oleh Organisasi Siswa Intra Sekolah diluar kegiatan belajar mengajar.

b. Pelaksanaan Pendampingan Kegiatan OSIS

Pelaksanaan pendampingan kegiatan OSIS dilaksanakan di SMK Negeri 1 Depok pada tanggal 15 Agustus 2016, 16 Agustus 2016, dan 9 September 2016 kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1) Kerja bakti dan persiapan lomba memperingati Hari Kemerdekaan RI ke 71

Hari, Tanggal : Senin, 15 Agustus 2016

Waktu : 4 jam

Sasaran : Siswa kelas X, XI dan XII

Uraian : Membersihkan lingkungan SMK Negeri 1 Depok dan mempersiapkan tempat untuk lomba-lomba dalam rangka memperingati Hari Kemerdekaan RI ke 71

2) Memperingati Hari Kemerdekaan Indonesia ke 71

Hari, Tanggal : Selasa, 16 Agustus 2016

Waktu : 6 jam

Sasaran : Seluruh warga SMK Negeri 1 Depok

Uraian : Memperingati Hari Kemerdekaan RI ke 71

Hasil dengan menyelenggarakan beberapa lomba : Terselenggaranya beberapa lomba, seperti:

- a) Lomba voli plastik bagi guru dan karyawan serta mahasiswa PPL di SMK Negeri 1 Depok.
- b) Lomba futsal bagi guru, siswa kelas X, XI dan XII, dan mahasiswa PPL di SMK Negeri 1 Depok.
- c) Lomba tenis meja bagi guru dan karyawan serta mahasiswa PPL di SMK Negeri 1 Depok.
- d) Lomba estafet kelereng bagi siswa kelas X, XI dan XII.

3) Peringatan Hari Olahraga Nasional

Hari, Tanggal : Rabu, 9 September 2015

Waktu : 5 jam

Sasaran : Seluruh warga SMK Negeri 1 Depok

Uraian : Peringatan Hari Olahraga Nasional dilakukan dengan mengadakan kegiatan sebagai berikut :

- a) Senam masal
- b) Jalan sehat

3. Penyusunan Laporan

Kegiatan penyusunan laporan merupakan tugas akhir dari kegiatan PPL. Laporan tersebut berfungsi sebagai bentuk pertanggungjawaban mahasiswa praktikan PPL atas terlaksananya kegiatan PPL. Penyusunan laporan ini dimulai sejak awal kegiatan PPL oleh mahasiswa PPL sampai masa penarikan oleh pihak universitas.

4. Penarikan PPL

Penarikan mahasiswa praktikan PPL dalam melaksanakan kegiatan PPL dilakukan pada Sabtu, 15 September 2015. Penarikan menandai berakhirnya kegiatan PPL di SMK Negeri 1 Depok

C. Analisis Hasil Pelaksanaan Dan Refleksi

1. Analisis Hasil Pelaksanaan PPL

Dalam program PPL ini mahasiswa praktikan PPL telah melaksanakan praktik mengajar mulai tanggal 18 Juli 2016 sampai 15 September 2016. Selama periode tersebut, mahasiswa praktikan PPL belajar bagaimana cara menjadi seorang pendidik yang baik. Pada awal praktik mengajar, mahasiswa praktikan PPL masih sering menemukan banyak kesulitan. Akan tetapi, setelah beberapa kali melaksanakan praktik mengajar, mahasiswa praktikan PPL mulai dapat menyesuaikan diri dan menentukan metode yang sesuai untuk mengajar pada setiap kelas.

Berikut ini adalah beberapa hal yang telah dilakukan dan diperoleh mahasiswa praktikan setelah melakukan kegiatan PPL di sekolah.

- a. Mahasiswa dapat melakukan perencanaan kegiatan pembelajaran serta menyusun 8 (delapan) buah RPP, termasuk di dalamnya penentuan strategi dan media serta pengembangan materi dan sumber belajar, juga pelaksanaan evaluasi pembelajaran.
- b. Mahasiswa melaksanakan praktik mengajar terbimbing dalam 4 kali tatap muka
- c. Mahasiswa mengetahui dan mengalami kondisi riil kelas secara langsung serta mempraktikkan keterampilan dasar mengajar yang meliputi keterampilan membuka dan menutup pelajaran, menjelaskan, bertanya, memberi penguatan, mengelola kelas, menggunakan media dan alat pembelajaran, membimbing diskusi, mengadakan variasi, dan mengevaluasi.
- d. Mahasiswa dapat melatih mental dan mempraktikkan teori yang didapatkan selama duduk di bangku kuliah dalam suasana kelas yang nyata.
- e. Setelah masa praktik mengajar habis, mahasiswa praktikan PPL membantu guru pembimbing untuk mengisi kelas apabila guru pembimbing tidak dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran karena mendapat tugas dari sekolah.
- f. Mahasiswa melaksanakan pendampingan kegiatan OSIS sebanyak 3 kali dengan rincian peringatan Hari Kemerdekaan RI ke 70 pada tanggal 15 Agustus 2015, 16 Agustus 2016, dan peringatan Hari Olahraga Nasional pada tanggal 9 September 2016.

Setelah melaksanakan kegiatan PPL, mahasiswa semakin menyadari bahwa menjadi seorang guru tidaklah mudah. Seorang guru tidak hanya cukup menguasai materi. Lebih dari itu, ada banyak hal yang perlu disiapkan, seperti perangkat pembelajaran dan mental. Seorang guru harus memiliki mental yang baik dan kuat saat berada di dalam kelas. Pada saat itu, seorang guru harus mampu menghadapi keragaman siswa dengan kepribadian dan keunikan yang dimiliki masing-masing. Guru harus mampu menarik perhatian siswa. Hal ini dapat dilakukan dengan merancang pembelajaran yang menarik, aktif, dan menyenangkan. Tujuannya jelas untuk membuat siswa merasa senang dan tidak cepat bosan sehingga materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh siswa dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Masih berkaitan dengan hal yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang guru. Seorang guru hendaknya berupaya meningkatkan kemampuan atau kompetensi sosialnya. Komunikasi di luar jam pelajaran sangat efektif sebagai sarana membina hubungan yang baik antara siswa dengan guru. Siswa akan merasa dihargai dan diakui keberadaannya saat disapa, diajak berbicara atau bercanda oleh guru. Penerimaan siswa ini memiliki dampak positif dalam kesediaan siswa mengikuti proses pembelajaran di kelas.

Selama melaksanakan praktik mengajar, mahasiswa praktikan masih merasa banyak kekurangan dan kesalahan. Meski demikian, bagi penyusun selaku mahasiswa praktikan yang bersangkutan justru menganggap hal ini sebagai suatu hal wajar yang dilakukan oleh seseorang yang sedang belajar. Kekurangan dan kesalahan inilah yang selanjutnya akan dijadikan sebuah pelajaran bagi upaya peningkatan kesadaran dan kualitas diri dalam rangka menjadi guru yang profesional.

Berikut ini adalah beberapa hambatan yang ditemui dalam proses pelaksanaan PPL di SMK Negeri 1 Depok :

a. Waktu Penyusunan RPP

Kurangnya waktu persiapan sebelum mengajar, seperti penyusunan RPP, bahan ajar dan media pembelajaran menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pelaksanaan praktik mengajar. Karena RPP merupakan salah satu pegangan guru sebelum melakukan kegiatan belajar mengajar didalam kelas.

b. Pengambilan nilai tugas

Ketika guru/ mahasiswa praktikan memberikan tugas kepada siswa, ada beberapa siswa yang tidak segera mengumpulkan. Hal tersebut dapat menghambat dalam pengambilan nilai tugas karena sampai masa berakhir PPL ada siswa yang belum juga mengumpulkan tugas yang telah diberikan.

c. Penentuan model dan metode pembelajaran

Masih minimnya pengetahuan siswa terhadap akuntansi terutama kelas X menjadikan mahasiswa praktikan cenderung sulit dalam menentukan model/metode apa yang sesuai dengan pembelajaran yang dilakukan serta keinginan siswa sendiri yang ingin diajarkan oleh mahasiswa praktikan hanya dengan menggunakan metode menjelaskan atau ceramah.

2. Refleksi PPL

Berdasarkan uraian hambatan di atas maka didapatkan refleksi sebagai berikut.

- a. Mahasiswa berusaha menyusun RPP jauh sebelum mengajar begitu pula penyusunan bahan ajar dan media pembelajaran agar tidak terburu – buru dan menyita waktu sebelum mengajar.
- b. Mahasiswa berusaha selalu mengingatkan siswa untuk mengerjakan tugas dengan cara mencicil tugas agar tidak menumpuk dan segera dikumpulkan kepada guru/mahasiswa.
- c. Mahasiswa berusaha menambah referensi terkait model/metode pembelajaran yang ada serta mahasiswa dapat mengabungkan antara metode pembelajaran aktif dan metode pembelajaran menjelaskan atau ceramah, agar siswa dapat menjadi lebih paham dan mengerti mengenai materi yang diajarkan.

Pada akhirnya, mahasiswa mampu menyatakan bahwa dengan niat dan tekad yang kuat, apapun yang tidak mudah akan menjadi terasa lebih mudah. Proses belajar dari kekurangan dan kesalahan yang pernah dilakukan akan sangat besar manfaatnya bagi perbaikan, pengembangan, dan peningkatan kesadaran serta kualitas seseorang jika seseorang tersebut mampu menyadari dan mau mengambil pelajaran dari kekurangan dan kesalahan itu. Dalam hal ini, termasuk mahasiswa praktikan PPL dalam upaya menuju guru yang profesional.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Negeri 1 Depok dilaksanakan dari tanggal 18 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016. Berdasarkan uraian tentang pelaksanaan kegiatan PPL, dapat disimpulkan beberapa hal berikut.

1. Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) memberikan pengalaman yang sangat berharga bagi mahasiswa PPL tentang bagaimana menjadi seorang pendidik yang baik dan memiliki 4 (empat) kompetensi guru yaitu, pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional, yang semua itu akan sangat berguna saat mahasiswa sudah memasuki dunia kerja sebagai tenaga pendidik.
2. Program PPL memberikan wawasan baru tentang bagaimana proses berjalannya sistem pendidikan kepada mahasiswa PPL.
3. Program PPL menjadi sarana dan wahana belajar mahasiswa dalam menyesuaikan diri pada keadaan tertentu yang menuntut kedewasaan dengan adanya kenyataan bahwa mahasiswa dihadapkan pada dua kelompok orang yang berbeda usia. Kelompok satu adalah guru dan karyawan dengan usia di atas mahasiswa dan kelompok kedua adalah siswa dengan usia di bawah mahasiswa.
4. Program PPL memberikan kesempatan kepada mahasiswa PPL untuk dapat mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh semasa duduk di bangku kuliah dalam pelaksanaan pembelajaran di kelas.
5. Program PPL memberikan kesempatan mahasiswa PPL untuk dapat mempersiapkan dan mengoptimalkan berbagai hal yang diperlukan dalam pelaksanaan pembelajaran di kelas yang sesungguhnya, seperti RPP, media, evaluasi, dan analisis hasil belajar dengan adanya guru pembimbing.

Pada akhirnya, program PPL dimaksudkan untuk mempersiapkan mahasiswa PPL sebagai calon tenaga pendidik untuk dapat melaksanakan tugasnya dengan baik apabila telah menjadi tenaga pendidik di masa mendatang.

B. Saran

Setiap program ataupun kegiatan pasti menemui hambatan-hambatan, tidak terkecuali program PPL. Berdasarkan pelaksanaan program PPL yang telah dilaksanakan dan analisis hasil serta refleksi, ada beberapa hal dapat diambil untuk dijadikan pelajaran yang bermanfaat demi kelancaran pelaksanaan program PPL pada periode selanjutnya. Berikut adalah beberapa saran untuk semua pihak yang terkait selama proses kegiatan PPL.

1. Saran bagi PP PPL dan PKL

- a. Meningkatkan mutu dan menyediakan fasilitas yang lebih baik lagi dalam program PPL.
- b. Memberikan bekal pengetahuan yang memadai untuk mahasiswa PPL yang akan diterjunkan ke sekolah, seperti pemberian kejelasan tentang pelaksanaan program PPL.
- c. Dari pihak universitas, yang diwakili oleh DPL PPL, pengontrolan kegiatan PPL secara berkala sangat diperlukan karena mahasiswa masih membutuhkan bimbingan dalam pelaksanaan kegiatan PPL.

2. Saran bagi Sekolah

- a. meningkatkan komunikasi dan koordinasi antara guru dan mahasiswa PPL sehingga dapat tercipta suasana PPL yang lebih kondusif.
- b. Mengoptimalkan sarana dan prasarana milik sekolah dalam proses pembelajaran karena selama ini praktikan mengamati hal tersebut belum terlaksana.
- c. Meningkatkan pembiasaan karakter yang baik pada setiap warga sekolah, termasuk siswa.

3. Saran bagi mahasiswa

- a. Menjaga nama baik Universitas, kelompok, dan pribadi sebagai calon tenaga pendidik.
- b. Merumuskan program kerja sebaik mungkin dengan mempertimbangkan waktu, tenaga, biaya, serta unsur kemanfaatan, juga menyesuaikan dengan potensi sekolah.
- c. Berkonsultasi semaksimal mungkin, baik dengan DPL PPL atau guru pembimbing karena hal tersebut sangat berkaitan dengan program dan kegiatan yang akan dilaksanakan.

- d. Memanfaatkan waktu yang ada dengan sebaik mungkin untuk belajar serta menjadikan pengalaman yang didapatkan di PPL sebagai bekal mengajar di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Tim Penyusun Buku Agenda KKN-PPL. 2016. *Agenda KKN-PPL*. Universitas Negeri Yogyakarta: Pusat Pengembangan Pratik Pengalaman Lapangan dan Praktik Kerja Lapangan (PP PPL dan PKL) LPPMP.

Tim Penyusun Buku Panduan PPL UNY Edisi 2016. 2016. *Panduan PPL 2016*.

Universitas Negeri Yogyakarta: Pusat Pengembangan Pratik Pengalaman Lapangan dan Praktik Kerja Lapangan (PP PPL dan PKL) LPPMP

LAMPIRAN



MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY

TAHUN: 2016/2017

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA : Irza Aji Ramadhana
NIM : 13601241015
PRODI : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
NOMOR LOKASI :
NAMA SEKOLAH / LEMBAGA : SMK Negeri 1 DEPOK Sleman
TANGGAL PELAKSANAAN PPL : 9 Minggu (18 Juli - 15 September)

No	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu										Jml Jam
		PRA	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Konsultasi dan Evaluasi dengan Guru pembimbing				1	1	1					3
2	Pembuatan RPP		1	12	6	4	1	1	6	2		33

3	Lomba memperingati Haornas									4		4
4	Administrasi Guru		7,5									7.5
5	Praktik Mengajar Terbimbing/Mandiri		4,5	13,75	18,75	18,75	6,75	18,75	13,75	14,25	2,25	111,5
6	Menyusun Matrik PPL										3	3
8	Kebersihan Lingkungan Sekolah						2					2
9	Pelaksanaan Ulangan / Ujian				4,5	12	4,5	2,25	11,5	9,25		44
10	Analisis Hasil Ulangan/ Ujian				1	2	1	2	2	2		10
11	Piket Lobby							2	3	2		7
12	Piket Perpustakaan					4	3,5	6	7	3		23,5
13	workshop guru		22									22
14	PPDB SMK N 1 Depok	22										22
15	Piket Ruang BK					1	1					2
16	Upacara Bendera		1	1	1	1		1	1	1		7

17	Upacara 17 Agustus HUT RI						2,5					2.5
18	Pendampingan Ekstrakurikuler				1,5	1,5		1,5	1,5	1,5		7.5
19	Lomba HUT RI						7					7
20	Peringatan Hari Raya Idul Adha									5		5
	JUMLAH											323,5



Kepala SMK N 1 Depok

Drs. Eka Setiadi

NIP. 19591206 196403 1 008

Dosen Pembimbing Lapangan

Dra. Rosidah, M.Si.

NIP. 19620422 198903 2 001

Yogyakarta, 14 September 2016

Mahasiswa

Irza Aji Ramadhana

NIM 13601241015

PEMETAAN
STANDAR KOMPETENSI (SK) DAN KOMPETENSI DASAR (KD)

Sekolah : SMK N 1 Depok
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/Semester : X/1

Standar Kompetensi (SK)	Kompetensi Dasar (KD)	Indikator	Materi Pembelajaran Dan Pokok Pengembangan	Pemetaan	Prediksi Waktu (Jam Pelajaran)
1.1. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri.	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan teknik dasar permainan sepakbola. • Menerapkan teknik dasar permainan bola voli. • Menerapkan teknik dasar permainan bola basket. • Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan. 	Permainan bola besar <ul style="list-style-type: none"> • Sepakbola • Bola voli • Bola basket 	TM (Tatap Muka)	6x45
	1.2. Mempraktikkan teknik salah satu cabang atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama,	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki tolak. • Melakukan teknik lompatan, melangkah dan mendarat yang benar. 	Atletik : Lompat Jauh	TM (Tatap Muka)	3x45

	kejujuran, menghargai dan percaya diri.				
	1.4. Mempraktekkan keterampilan teknik salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, percaya diri.	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan serangan dengan menggunakan kaki. • Melakukan teknik menghindari serangan kaki. • Secara berpasangan melakukan teknik serang hinder pada olahraga bela diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik serang dan menghindari menggunakan kaki. • Teknik tendangan pencak silat. • Gerakan menghindari 	TM (Tatap Muka)	6x45
Standar Kompetensi (SK)	Kompetensi Dasar (KD)	Indikator	Materi Pembelajaran Dan Pokok Pengembangan	Pemetaan	Prediksi Waktu (Jam Pelajaran)
2. Mempraktikan aktifitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya serta nilai2 yg terkandung didalamnya	2.1. Mempraktekkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab disiplin dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur kelincahan. • Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsur daya ledak. • Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan unsure reaksi. • Melakukan latihan 	Berlatih dengan menggunakan metode sirkuit training untuk meningkatkan unsur-unsur kebugaran jasmani: <ul style="list-style-type: none"> • Pos 1 untuk kekuatan. • Pos 2 untuk kelincahan • Pos 3 untuk ketepatan. • Pos 4 untuk kecepatan reaksi. • Pos 5 untuk kelentukan. 	TM (Tatap Muka)	3x45

		<p>sirkuit untuk meningkatkan unsure kekuatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan kecepatan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pos melatih daya tahan 		
	<p>2.2. Mempraktekkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan konsep dasar tes dan pengukuran kebugaran jasmani • Mengukur kelincahan • Mengukur kekuatan • Mengukur daya tahan • Mengukur kecepatan • Mengukur kelentukan 	<p>Tes kelincahan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tes Boomerang • Tes lari bolak balik 8x5 m. • Tes <i>Squat Thrust</i> • <i>Dodging Run</i> (lari mengelak/ menghindar) 	<p>TM (Tatap Muka)</p>	<p>6x45</p>
<p>Standar Kompetensi (SK)</p>	<p>Kompetensi Dasar (KD)</p>	<p>Indikator</p>	<p>Materi Pembelajaran Dan Pokok Pengembangan</p>	<p>Pemetaan</p>	<p>Prediksi Waktu (Jam Pelajaran)</p>
<p>3. Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.</p>	<p>3.1. Mempraktekkan keterampilan senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan serta percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan senam berguling ke depan. • Melakukan gerakan senam guling ke belakang. • Melakukan gerakan senam guling lenting 	<p>Senam ketangkasan Guling lenting diatas peti lompat</p>	<p>TM (Tatap Muka)</p>	<p>6x45</p>

	3.2. Mempraktekkan keterampilan senam ketangkasan tanpa menggunakan alat lanjutan serta percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman.	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan berguling ke depan • Melakukan latihan berguling ke belakang • Melakukan latihan lenting tengkuk dengan mengutamakan keselamatan 	Guling depan, belakang dan Guling lenting tengkuk		3x45
Standar Kompetensi (SK)	Kompetensi Dasar (KD)	Indikator	Materi Pembelajaran Dan Pokok Pengembangan	Pemetaan	Prediksi Waktu (Jam Pelajaran)
4. Menerapkan budaya hidup sehat.	4.1. Memahami bahaya pengguna narkoba untuk kesehatan.	<ul style="list-style-type: none"> • Mendefinisikan bahaya penggunaan narkoba untuk kesehatan. • Mengidentifikasi bahaya akibat dari Hpengguna narkobavuntuk kesehatan. 	Kegiatan waktu luang untuk kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> • TM (Tatap Muka) dan • TMT (Tugas Mandiri Terstruktur) 	3x45
	4.2. Mengenal jenis narkoba	<ul style="list-style-type: none"> • Mengklasifikasikan jenis dan bahaya narkoba • Menjelaskan cara menghindarai dari jeratan narkoba 	Pola hidup sehat.	<ul style="list-style-type: none"> • TM (Tatap Muka) dan • TMT (Tugas Mandiri Terstruktur) 	3x45

SILABUS MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Satuan Pendidikan : SMK/MAK

Kelas : X

KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya

KI 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.

KI 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

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

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak					

<p>1.2 dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p>					
<p>1.3 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p>					
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p>					
<p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana</p>					

- pembelajaran.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Belajar menerima kekalahan dan

--	--	--	--	--

<p>kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Permainan bola besar menggunakan permainan sepakbola*)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor permainan sepak bola</p>	<p>15 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bola sepak • Lapangan sepakbola • Tiang gawang • Tiang pancang • Peluit • TV • Video • Lcd
<p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, , dan menembak bola ke gawang) dan membuat catatan hasil 	<p>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas keterampilan gerak permainan sepak bola</p> <p>Portofolio:</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas IX,

		<p>pengamatan, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain sepak bola dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang kekuatan dan kelemahan variasi dan kombinasi (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian saling bertanya tentang keterampilan teknik dasar sepak bola, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) dengan menendang pada bagian bawah/dasar bola “bagaimana pergerakan bola?”, 	<p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak permainan sepak bola</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak permainan sepak bola</p>		
--	--	--	--	--	--

		<p>apa yang akan terjadi bila menendang pada titik tengah bola, berapakah kekuatan yang diberikan kepada bola untuk sampai pada titik sasaran yang akan di tuju.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengumpan bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri di tempat dan sambil bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain 			
--	--	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none">• Mengontrol bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin• Mengontrol bola dengan berbagai bagian tubuh• Menggiring bola dengan berbagai variasi menggunakan satu kaki secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin• Menggiring bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin• Menembak bola dengan berbagai			
--	---	--	--	--

	<p>variasi dari berbagai sudut gawang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengkombinasikan gerakan mengontrol dengan gerakan menendang menggunakan kaki kanan dan kiri • Mendiskusikan setiap keterampilan teknik dasar keterampilan gerak sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. 			
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Membandingkan hasil pengamatan pertandingan sepak bola (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) hingga menemukan pola yang paling sesuai untuk diterapkan di dalam permainan.			
--	--	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Menemukan variasi pola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain., merubah posisi/bagian kaki yang berkenaan dengan bola. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan 			
--	--	--	--	--

		<p>variasi dan kombinasi teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	<p>Permainan bola besar menggunakan permainan bolavoli *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bola voli dari berbagai 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bola voli • Lapangan bolavoli • Net/jaring • Peluit

		<p>sumber media cetak atau elektronik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash). • Peserta didik bermain bola voli dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang teknik variasi 	<p>permainan bola voli</p> <p>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas keterampilan gerak permainan bola voli</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak permainan bola voli</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas IX
--	--	---	--	---

		<p>dan kombinasi teknik dasar bola voli, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (passing bawah, passing atas, servis, dan smash), manakah yang hasilnya lebih baik, bagaiman pergerakan bola bila merubah titik perkenaan bola dengan tangan, bagaimana pergerakan bola bila merubah posisi togok dalam melakukan gerakan (passing bawah, passing atas, servis, dan smash)?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang 	<p>keterampilan gerak permainan bola voli</p>		
--	--	--	---	--	--

		<p>dipergunakan dalam permainan bola voli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola voli <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bawah dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan passing atas dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, 			
--	--	---	--	--	--

		<p>menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan servis dengan berbagai variasi secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan smash dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mengkombinasikan gerak melompat dan memukul bola • Mendiskusikan setiap keterampilan 			
--	--	---	--	--	--

		<p>teknik dasar variasi teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik variasi permainan bola voli permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi keterampilan teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya. 			
--	--	--	--	--	--

		<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan perkenaan bola dengan tangan dengan jalannya/pergerakan bola saat melakukan passing • Menemukan hubungan posisi togok dengan jalannya/pergerakan bola • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola voli 			
--	--	---	--	--	--

		<p>dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	<p>Permainan bola besar menggunakan</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bola basket • Lapangan bola basket

	<p>permainan bolabasket *)</p>	<p>kombinasi keterampilan teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat laporannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi teknik dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). • Peserta didik bermain bola basket dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang variasi teknik dan kombinasi teknik permainan bola 	<p>keterampilan gerak aspek psikomotor keterampilan teknik dasar bola basket</p> <p>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas keterampilan gerak bola basket</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak keterampilan gerak bola basket</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ring/basket • Peluit <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas IX</p>
--	---------------------------------------	--	---	--

		<p>basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang dilakukan oleh temannya selama bermain.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan dalam kegiatan praktik tentang keterampilan teknik dasar bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (menggiring , melempar, menangkap dan menembak bola ke ring basket) manakah yang hasilnya lebih baik? • Peserta didik saling bertanya 	<p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak keterampilan gerak bola basket</p>		
--	--	--	--	--	--

		<p>tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola basket <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi keterampilan teknik bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) • Memantulkan bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi di 			
--	--	--	--	--	--

		<p>tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none">• Melemparkan bola dengan berbagai variasi menggunakan satu tangan dan dua tangan ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan sambil bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.• Menembakan bola ke jaring dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan dalam posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.• Melakukan gerakan lay up dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individu dengan menunjukkan nilai			
--	--	---	--	--	--

		<p>percaya diri dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melemparkan dan menangkap bola menggunakan satu atau dua tangan dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, disiplin dan toleransi. • Mendiskusikan setiap keterampilan teknik dasar bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, 			
--	--	---	--	--	--

		<p>menggiring, dan menembak bola ke ring basket)dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket)dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan bola basket (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (melempar, menangkap, menggiring, 			
--	--	---	--	--	--

		<p>dan menembak bola ke ring basket).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang 			
--	--	--	--	--	--

		<p>telah dipelajari serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
<p>3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Permainan bola kecil menggunakan permainan Softball *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan keterampilan teknik dasar permainan Softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dari 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur Keterampilan gerak aspek psikomotor permainan Softball</p>	<p>6 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Glove • Bola softball • Stik • Lapangan softball • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes

<p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.</p>		<p>berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati pertandingan Softball secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul), atau • Peserta didik bermain softball dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut atau mengamati keterampilan teman (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dan membuat catatan hasil pengamatan <p>Menanya</p>	<p>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas keterampilan gerak permainan Softball</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak permainan Softball</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak permainan Softball</p>	<p>SMA Kelas IX, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p>
--	--	--	---	---

	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang variasi keterampilan teknik dasar permainan softball, misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang bola di ubah, apakah ketepatan lemparan dipengaruhi oleh perubahan cara memegang bola, apakah jenis lemparan mempengaruhi ketepatan lemparan, apakah terdapat perbedaan dalam (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.• Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan softball terhadap kesehatan			
--	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot dominan yang dipergunakan dalam permainan softball • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan softball <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdasarkan data hasil pengamatan media TV/video atau permainan teman, peserta didik mempraktikan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dengan menunjukkan 			
--	--	--	--	--

		<p>perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain</p> <ul style="list-style-type: none">• Memperagakan variasi dan kombinasi teknik melempar dan menangkap bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan variasi dan kombinasi teknik memukul bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung			
--	--	--	--	--	--

		<p>jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dan membuat kesimpulan 			
--	--	---	--	--	--

	<p>hasil diskusi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil 			
--	---	--	--	--

		<p>pengamatan pertandingan softball (langsung atau TV/video) dengan penampilan gerak permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, 			
--	--	--	--	--	--

		<p>menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	<p>Permainan bola kecil menggunakan permainan bulutangkis *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur Keterampilan gerak aspek psikomotor</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Raket • Shuttlecock • Lapangan bulutangkis • Net/jarring bulutangkis

		<p>raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah). • .Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan 	<p>permainan bulutangkis</p> <p>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas permainan bulutangkis</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak permainan bulutangkis</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas IX, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.
--	--	---	--	---

		<p>pukulan bawah) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah), misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang raket dirubah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara memegang shuttlecock dan raket, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian shuttlecock, apakah 	<p>permainan bulutangkis</p>		
--	--	---	------------------------------	--	--

		<p>terdapat perbedaan dalam bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis <p>Mengeksplorasi</p>			
--	--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai 			
--	--	---	--	--	--

		<p>perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah shuttlecock menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan 			
--	--	---	--	--	--

		<p>koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah shuttlecock lurus 			
--	--	--	--	--	--

		<p>lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah shuttlecock menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, 			
--	--	--	--	--	--

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

		<p>dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah shuttlecock menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan 			
--	--	---	--	--	--

		<p>dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
--	--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah shuttlecock menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, 			
--	--	---	--	--	--

		<p>bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan 			
--	--	---	--	--	--

		<p>yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis(pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bulutangkis 			
--	--	--	--	--	--

		<p>dengan menggunakan peraturan dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis(pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
--	--	--	--	--	--

	<p>Permainan bola kecil menggunakan permainan Tenis Meja *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan. • Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh). • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor permainan tenis Meja</p> <p>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas keterampilan gerak permainan tenis meja</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bet/pemukul • Bola ping-pong • Meja ping-pong • Net/jarring tenis meja • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas IX, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.
--	--	--	---	--

		<p>keterampilan teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang bet dirubah, apakah ketepatan pukulan dipengaruhi oleh perubahan cara bet, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat 	<p>gerak permainan tenis meja</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak permainan tenis meja</p>		
--	--	--	---	--	--

		<p>kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat perbedaan dalam tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan tenis meja • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan tenis meja <p>Mengeksplorasi</p>			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand secara menyilang ke arah kanan dan kiri bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, 			
--	--	---	--	--	--

		<p>bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand ke sasaran (target) yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara 			
--	--	--	--	--	--

		<p>berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand arah bola menyilang meja yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand 			
--	--	---	--	--	--

		<p>bergerak ke kanan dan ke kiri arah bola menyilang/lurus yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau dalam kelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan 			
--	--	---	--	--	--

		<p>smesh)dan membuat kesimpulan hasil diskusi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) 			
--	--	--	--	--	--

		<p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan tenis meja dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
--	--	--	--	--	--

<p>3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Atletik (Lompat jauh) *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan atau • Peserta didik mengamati perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat), atau • Peserta didik mengamati 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor lompat Jauh</p> <p>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas keterampilan gerak lompat Jauh</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak lompat Jauh</p>	<p>6 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lintasan/track atletik • Bak lompat jauh • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.
--	--	--	---	-------------	---

		<p>tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinas keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah jauhnya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, 	<p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak lompat Jauh</p>		
--	--	---	---	--	--

	<p>apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat jauh terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam olahraga cabang atletik lompat jauh • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan olahraga cabang atletik lompat jauh <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar 			
--	--	--	--	--

		<p>awalan lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar tumpuan lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar saat melayang di udara lompat jauh 			
--	--	---	--	--	--

		<p>gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar gerakan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar gerakan 			
--	--	---	--	--	--

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

		<p>lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung- 			
--	--	---	--	--	--

		jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.		
	Atletik (Lompat Tinggi) *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik keterampilan teknik dasar lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan • Peserta didik mengamati perlombaan lompat tinggi gaya straddle secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor lompat tinggi</p> <p>Observas: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas lompat tinggi</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lintasan/track atletik • Bak lompat tinggi • Tiang mistar • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas IX, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

		<p>tubuh di atas mistar, dan pendaratan), atau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi 	<p>serta keterampilan gerak lompat tinggi</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak lompat tinggi</p>		
--	--	--	---	--	--

		<p>kemampuan melompat, apakah tingginya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat tinggi terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat tinggi • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan lompat tinggi gaya straddle. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan 			
--	--	--	--	--	--

		<p>kombinasi keterampilan teknik gerakan awalan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan tumpuan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik 			
--	--	--	--	--	--

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

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

		<p>selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistardan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menjelaskan variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. 			
--	--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan dan menetapkan pola 			
--	--	--	--	--	--

		<p>yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat)</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> dengan menggunakan peraturan dimodifikasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan 			
--	--	--	--	--	--

		keterampilan kepada teman selama melakukan permainan				
3.4	Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	Beladiri (Pencak Silat) **)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat yang diperagakan oleh guru ataupun 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor beladiri pencak silat</p> <p>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas beladiri pencak silat</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Ruang atau halaman sekolah • Arena pencak silat • Goong • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.
4.4	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri dengan koordinasi gerak yang baik.					

		<p>peserta didik lainnya yang berkompeten</p> <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan 	<p>keterampilan gerak beladiri pencak silat</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak beladiri pencak silat</p>		
--	--	---	---	--	--

		<p>bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan pukulan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan tendangan secara ber- 			
--	--	--	--	--	--

		<p>pasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan pukulan dan tangkisan, dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan tendangan dan elakan secara			
--	--	---	--	--	--

		<p>berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan teknik gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain <p>Mangasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat memilih/memutuskan jenis pukulan, 			
--	--	--	--	--	--

	<p>tendangan, tengkisan, dan elakan sesuai dengan kepentingannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat membandingkan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pertandingan pencak silat dengan menerapkan keterampilan teknik yang telah didapaykannya menggunakan peraturan dimodifikasi dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan 			
--	---	--	--	--

		keterampilan kepada teman selama melakukan permainan			
<p>3.5 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p>	<p>Kebugaran Jasmani</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan yang diperagakan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor kebugaran jasmani</p> <p>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas kebugaran jasmani</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Palang tunggal • Matras senam • Formulir tes • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.

		<p>oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. 	<p>serta keterampilan gerak kebugaran jasmani</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak kebugaran jasmani</p>		
--	--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor</p>			
--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none">• Memperagakan latihan kelentukan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.• Memperagakan latihan keseimbangan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.• Memperagakan latihan kecepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku			
--	---	--	--	--

		<p>kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan latihan kelincahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan daya tahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kekuatan secara berpasangan atau dalam 			
--	--	---	--	--	--

	<p>kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</p> <p>Mengasosiai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih bentuk latihan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan yang cocok sesuai dengan kemampuannya. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tes kebugaran jasmani lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 m dan 1.200 m padangan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya. • Melakukan perlombaan latihan 			
--	--	--	--	--

		<p>kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit sesuai tekniknya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas. 			
<p>3.6 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>3.6 Menganalisis dua jenis</p>	<p>Senam Lantai</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang gerakan senam lantai menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) melalui Video, TV, media 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor senam lantai</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Matras senam • Kuda-kuda lompat • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk

<p>rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p>		<p>yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati berbagai gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan 	<p>Observasi:</p> <p>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas senam lantai</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak senam lantai</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak senam lantai</p>	<p>Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p>
--	--	---	---	---

		<p>kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam lantai dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam lantai dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan rangkaian gerakan lompat kangkang berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, 			
--	--	--	--	--	--

		<p>kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan gerakan lompat jongkok berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membandingkan faktor kesulitan antara gerakan lompat kangkang dengan lompat jongkok pada senam lantai. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok dengan melewati kuda-kuda lompat 			
--	--	---	--	--	--

		atau punggung teman yang membungkuk sesuai dengan teori yang telah dipelajarinya dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.			
<p>3.7 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas</p>	Aktivitas Gerak Ritmik	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi rangkaian 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor gerak ritmik</p> <p>Observasi: Untuk mengukur perilaku selama aktifitas gerak ritmik</p>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Tipe recorder • Kaset senam ritmik • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

<p>gerak ritmik dengan koordinasi gerak yang baik.</p>		<p>gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan i dengan benar dan membuat kesimpulannya. 	<p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak gerak ritmik</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak ritmik</p>		
--	--	---	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan variasi dan kombinasi keterampilan ritmik dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan langkah kaki pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika. • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa 			
--	---	--	--	--

	<p>menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas rimik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih rangkain keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas rimik sesuai dengan kemampuan. <p>Mengomunikasikan:</p>			
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan keterampilan aktivitas gerak rimik tanpa alat dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika sesuai dengan teknik yang telah dipelajari. • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
<p>3.8 Menganalisis keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk</p>	<p>Renang *)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor tiga gaya renang yang</p>	<p>12 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kolam renang • Pelampung renang • Kaca mata renang • Alat-alat penyelamatan di air • Peluit

<p>tindakan penyelamatan di air.</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda dengan koordinasi yang baik, dan teknik penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan peralatan yang ada (tali, pelampung, galah, skoci dan lain sebagainya).</p>		<p>tindakan penyelamatan di air melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air gerakan kaki, ayuan lengan, cara pengambilan nafas renang gaya dada yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainna yang berkompeten. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, teknik dasar renang gaya dada selanjunya 	<p>berbeda dan penyelamatan</p> <p>Observasi:</p> <p>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas renang dan penyelamatan</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip ranang dan penyelamatan</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak renang dan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Pusurbuk Kemdikbud, Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.
--	--	---	--	--

	<p>mendiskusikan dan membuat laoran secara kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Menjelaskan keterampilan dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air dengan 	penyelamatan		
--	--	--------------	--	--

		<p>benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok.</p> <ul style="list-style-type: none">• Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan tindakan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya.• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan tindakan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Memperagakan keterampilan gerakan kaki tiga gaya renang yang berbeda, secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku			
--	--	---	--	--	--

		<p>kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan teknik gerakan lengan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang tiga gaya renang yang berbeda gaya dada 			
--	--	--	--	--	--

	<p>secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, secara individu atau berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. <p>Mengasosisasi</p>			
--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Memilih cara bernapas yang baik dan praktis dalam melakukan gerakan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air renang gaya dada. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan tiga gaya renang menempuh jarak (50 m atau 100 m) dengan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan keterampilan 			
--	---	--	--	--

		<p>penyelamatan kecekaan di air dengan menerapkan tekik penyelamatan yang dipelajarisecara berpasangan atau berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas 			
3.9 Menganalis berbagai jenis makanan dan	Makanan dan Minuman sehat	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari dan membaca 	Observasi:	3 JP	• Laptop

<p>minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p> <p>4.9 Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p>		<p>berbagai informasi tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari media cetak dan atau elektronik.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan. • Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat pertumbuhan dan perkembangan tubuh <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari 	<p>Untuk mengukur perilaku selama pembelajaran</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Konsep makanan dan minuman sehat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • LCD • Alat praga • Poster <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,</p>
--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan. • Mendiskusikan zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. • Mengidentifikasi fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara jenis makanan, gizi, kesehatan dan pertumbuhan dan perkembangan tubuh. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memaparkan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh. 			
--	---	--	--	--

<p>3.10 Menganalisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p> <p>4.10 Menyajikan hasil analisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p>	<p>Pencegahan penyakit melalui aktivitas fisik</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang pengaruh aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan dari media cetak dan atau elektronik serta membual laporannya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan, dan kaitannya dengan pengurangan biaya kesehatan. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan. 	<p>Observasi:</p> <p>Untuk mengukur perilaku selama pembelajaran</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes:</p> <p>Konsep makanan dan minuman sehat</p>	<p>3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • LCD • Alat praga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,

	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi berbagai jenis penyakit yang disebabkan oleh kurang gerak. • Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara dampak aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan. • Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang hubungan antara dampak aktivitas fisik, kesehatan dan pengurangan biaya perawatan kesehatan secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama 			
--	--	--	--	--

		<p>melakukan aktivitas</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 			
<p>3.11 Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas</p> <p>4.11 Menyajikan hasil identifikasi dan analisis</p>	<p>Narkoba dan Psikotropika</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis narkoba dan psikotropika dari media cetak dan atau elektronik serta membual laporannya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang bahaya penggunaan narkoba dan 	<p>Observasi:</p> <p>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p>	<p>3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • LCD • Alat praga • Poster • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,

<p>bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas</p>		<p>psikotropika terhadap kesehatan.</p> <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi bahaya, jenis-jenis dan penggolongan Narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja secara individu. • Mengidentifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan Narkoba yang populer di Indoensia secara individu. • Mengidentifikasi ciri-ciri orang yang ketergantungan pada Narkoba secara individu. • Mengidentifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara individu. • Mendiskusikan bahan-bahan/ informasi tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang 	<p>Tes:</p> <p>Konsep makanan dan minuman sehat</p>		
--	--	---	--	--	--

		<p>ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. • Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba dan psikotropika secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku 			
--	--	--	--	--	--

		<p>disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas</p> <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 			
--	--	--	--	--	--

Catatan:

*)Merupakan pembelajaran pilihan yang pelaksanaan pembelajarannya disesuaikan dengan kondisi dan situasi sekolah.

**) Pembelajaran pencak silatdapat digantikan dengan beladiri yang lainnya, disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah

Tugas 1: Analisilah keterkaitan antara SKL, KI dan KD Pengetahuan dari mata pelajaran yang Anda ampu, menggunakan format di bawah ini
Mata Pelajaran: PJOK
Materi : Permainan Bola Voli (Servis Bawah dan Passing Bawah)
Kelas : X

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)	Analisis KI	Analisis KD		Rekomendasi KD	
			Tingkat Dimensi Kognitif	Jenis Dimensi Pengetahuan	Kesesuaian Dimensi Kognitif dengan bentuk Pengetahuan	Ketercapaian Dimensi Kognitif dan bentuk Pengetahuan KD Mata Pelajaran
1	2	3	4	5	6	7
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 keterampilan gerak permainan bola voli untuk menghasilkan koordinasi servis bawah dan passing bawah yang baik	Pengetahuan Kelas X	Menganalisis (C4)	Metakognitif	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensi Kognitif yaitu Menganalisis Sesuai dengan bentuk Pengetahuan Metakognitif • Tidak ada rekomendasi untuk KD 	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensi Kognitif yaitu Menganalisis (C4) Pada KD ini berada dalam lingkup KI • Jenis dimensi pengetahuan yaitu Metakognitif pada KD ini ada dalam lingkup KI • Menganalisis = HOT's Metakognitif = HOT's

Keterangan pengisian kolom sbb:

1. Kompetensi Inti (KI-3) sesuai tingkat/kelas
2. Kompetensi Dasar (KD-3) sesuai mata pelajaran
3. KI pengetahuan atau KI keterampilan; kelas X, XI atau XII
4. Memahami (C2), menerapkan (C3), menganalisis (C4), atau mengevaluasi (C5).
5. Faktual, konseptual, prosedural atau metakognitif
6. Tuliskan rekomendasi tingkat taksonomi (kata kerja operasional) dan pengetahuan (materi) yang sesuai tingkatannya untuk KD ybs.
7. Tuliskan sesuai rekomendasi KD-3 dari mata pelajaran yang tingkat taksonomi (KKO) pada tingkat *lower atau higher other thinking*

Tugas 2: Analisilah keterkaitan antara SKL, KI dan KD Keterampilan dari mata pelajaran yang Anda ampu, menggunakan format di bawah ini
Mata Pelajaran: PJOK

Materi : Permainan Bola Voli (Servis Bawah dan Passing Bawah)

Kelas : X

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)	Analisis KI	Analisis KD		Rekomendasi KD	
			Bentuk Taksonomi	Tingkat taksonomi	Kesetaraan Taksonomi KD-3 dng KD-4	Ketercapaian Taksonomi KD Mata Pelajaran
1	2	3	4	5	6	7
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	4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak permainan bola voli untuk menghasilkan koordinasi servis bawah dan passing bawah yang baik	Pengetahuan Kelas X	Konkrit	Artikulasi	<ul style="list-style-type: none"> • Tingkat Taksonomi KD 4.1 Artikulasi sesuai dengan taksonomi proses kognitif pada KD 4.1 Menganalisis • Tidak ada rekomendasi 	Taksonomi KD 4.1 sudah tercapai pada KI 4.

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)	Analisis KI	Analisis KD		Rekomendasi KD	
			Bentuk Taksonomi	Tingkat taksonomi	Kesetaraan Taksonomi KD-3 dng KD-4	Ketercapaian Taksonomi KD Mata Pelajaran
1	2	3	4	5	6	7

Keterangan pengisian kolom sbb:

1. Kompetensi Inti (KI-4) sesuai tingkat/kelas
2. Kompetensi Dasar (KD dari KI-4) sesuai mata pelajaran
3. KI pengetahuan atau KI keterampilan; kelas X, XI atau XII
4. Abstrak atau konkrit.
5. Mengolah, menalar, menyaji atau imitasi, manipulasi, presisi, artikulasi, naturalisasi
6. Tuliskan sesuai rekomendasi KD dari KI-3 (KKO dg levelnya) yang setara untuk menunjang KD dari KI-4 pasangannya.
7. Tuliskan sesuai rekomendasi KD dari KI-4 dari mata pelajaran pada tingkat taksonomi keterampilan konkrit

Tugas 3

Tabel 1. Penjabaran KI dan KD ke dalam Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK), Tujuan Pembelajaran dan Materi Pembelajaran
Mata pelajaran : PJOK

KI Kelas X	Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan Pembelajaran	Materi Pembelajaran
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.				
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli				

<p>(gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan proaktif 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.</p>				
<p>Pengetahuan</p>				
<p>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</p>	<p>3.1 Menganalisis keterampilan gerak permainan bola voli untuk menghasilkan koordinasi servis bawah dan passing bawah yang baik</p>	<p>3.1.1 Menerangkan rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah</p> <p>3.1.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah</p> <p>3.1.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan</p>	<p>3.1.1.1 .Melalui pengamatan peserta didik dapat menerangkan rangkaian teknik servis bawah dan passing bawah</p> <p>3.1.2.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik dapat mengurutkan rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah</p> <p>3.1.3.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah</p>	<p>1. Teknik servis bawah</p> <p>2. Teknik passing bawah</p>

		<p>servis bawah dan passing bawah</p> <p>3.1.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah yang dilakukan salah satu temannya</p> <p>3.1.5 Menemukan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah yang baik dan benar</p>	<p>3.1.4.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan yang dilakukan salah satu temannya dengan santun</p> <p>3.1.5.1 Melalui eksperimen dan asosiasi peserta didik dapat menemukan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah.</p>		
Keterampilan					
4	<p>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 hasil analisis keterampilan gerak permainan bola voli untuk menghasilkan koordinasi</p>	<p>Servis bawah :</p> <p>4.1.1 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan servis bawah</p> <p>4.1.2 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan</p>	<p>Servis bawah :</p> <p>4.1.1.1 Peserta didik dapat mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan servis bawah</p> <p>4.1.2.1 Peserta didik mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian</p>	

	<p>servis bawah dan passing bawah yang baik</p>	<p>rangkaian gerakan servis bawah</p> <p>4.1.3 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan servis bawah</p> <p>Passing bawah :</p> <p>4.1.4 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan passing bawah</p> <p>4.1.5 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan passing bawah</p> <p>4.1.6 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan passing bawah</p>	<p>gerakan servis bawah</p> <p>4.1.3.1 Peserta didik mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan servis bawah</p> <p>Passing bawah :</p> <p>4.1.4.1 Peserta didik dapat mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan passing bawah</p> <p>4.1.5.1 Peserta didik mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan passing bawah</p> <p>4.1.6.1 Peserta didik Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan passing bawah</p>	
--	---	--	--	--

Tugas : 4

Tabel2. Matriks Perancah Pemaduan Sintak Model Pembelajaran *Discovery Learning* dan Proses Berpikir Ilmiah(Saintifik) pada Mapel PJOK

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
3.1 Menganalisis keterampilan gerak permainan bola voli untuk menghasilkan koordinasi servis bawah dan passing bawah yang baik	3.1.1 Menerangkan rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah	3.1.1.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menerangkan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah	1. Pemberian stimulasi	1. Guru meminta siswa untuk mengamati video dan gambar rangkaian gerakan servis bawah 2. Guru memberikan contoh rangkaian gerakan	1. Guru meminta siswa untuk menanyakan beberapa demonstrasi rangkaian gerakan servis bawah			

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
				servis bawah				
	3.1.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah	3.1.2.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik dapat mengurutkan rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah	1. mengidentifikasi masalah	1. Guru meminta siswa mengamati perbedaan teknik servis bawah yang dilakukan teman, gambar/ video dan guru	Siswa mendiskusikan teknik rangkaian gerakan servis bawah yang diamati dan dilihat			
	3.1.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan	3.1.3.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik menyimpulkan kesalahan umum yang sering	1. Pengumpulan data			1. Guru meminta siswa untuk melakukan teknik rangkaian gerakan servis bawah 2. Guru		

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
	gerakan servis bawah dan passing bawah	dilakukan peserta didik ketika melakukan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah				meminta siswa melakukan tahapan teknik rangkaian gerakan servis bawah		
	3.1.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah yang dilakukan salah satu temannya	3.1.4.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan yang dilakukan salah satu temannya dengan santun	1. Pembuktian				1. Guru menugaskan siswa berlatih rangkaian gerakan secara berkelompok atau berpasangan 2. Siswa menilai teknik rangkaian gerakan servis bawah yang dilakukan	

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
							teman	
	3.1.5 Menemukan teknik rangkaian gerakan passing bawah dan servis bawah yang baik dan benar	3.1.5.1 Melalui eksperimen dan asosiasi peserta didik dapat menemukan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah	3. Menarik kesimpulan (generalisasi)					<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menugaskan siswa untuk mempraktikkan teknik rangkaian gerakan servis bawah yang baik dan benar 2. Siswa mendemonstrasikan sikap awalan dan akhiran dalam rangkaian gerakan servis bawah 3. Siswa mengumpulkan data

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
								<p>kesalahan yang dilakukan saat melakukan teknik rangkaian gerakan servis bawah</p> <p>4. Siswa memberikan masukan untuk memperbaiki teknik rangkaian gerakan servis bawah</p> <p>5. Siswa memperbaiki teknik rangkaian gerakan servis bawah</p>

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMKN 1 DEPOK
Kelas/Semester	: X / Ganjil
Mata Pelajaran	: Pen. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	: Bola Voli
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Menganalisis keterampilan gerak permainan bola voli untuk menghasilkan koordinasi servis bawah dan passing bawah yang baik
- 4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak permainan bola voli untuk menghasilkan koordinasi servis bawah dan passing bawah yang baik

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.1.1 Menganalisis rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah
- 3.1.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah
- 3.1.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan servis bawah dan passing bawah
- 3.1.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah yang dilakukan salah satu temannya
- 3.1.5 Menemukan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah yang baik dan benar
- 4.1.1 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah
- 4.1.2 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah
- 4.1.3 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah

D. Tujuan Pembelajaran

- 3.1.1.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menerangkan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah
- 3.1.2.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik dapat mengurutkan rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah
- 3.1.3.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah
- 3.1.4.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan yang dilakukan salah satu temannya dengan santun
- 3.1.5.1 Melalui eksperimen dan asosiasi peserta didik dapat menemukan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah

E. Materi Pembelajaran

Servis merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan olahraga bola voli. Servis adalah pukulan permulaan suatu permainan. Namun dari segi taktik, servis merupakan suatu serangan awal. Hal tersebut didukung oleh teknik servis yang dapat langsung mematikan lawan.

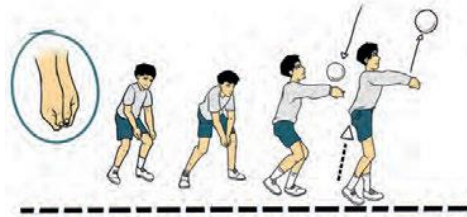
Passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan olahraga bola voli. Passing bawah biasanya digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan ke regu lawan dengan cara mengoperkan bola ke teman seregu (teman satu tim). Selain itu passing bawah juga digunakan sebagai dasar pertahanan tim dari serangan musuh.

➤ Rangkaian Gerak Servis bawah dan passing bawah



- 1) Persiapan melakukan gerakan servis bawah:
 - a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu
 - b. Kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.
 - c. Pegang bola di salah satu tangan,
 - d. Badan agak condong ke depan
- 2) Gerakan servis bawah:
 - a. Lambungkan bola dengan tangan yang memegang bola sebelumnya
 - b. Pukul bola dengan tangan yang lainnya.

- c. Kondisi tangan lurus ketika memukul bola
 - d. Memukul dengan kondisi tangan menggenggam.
- 3) Akhir gerakan passing atas:
- a. Tumit terangkat dari lantai.
 - b. Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
 - c. Pandangan ke arah bola.




1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
2. Rapatkan dan luruskan kedua lengan didepan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
3. Pandangan ke arah datangnya bola.
4. Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
5. Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.
6. Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
7. Tumit terangkat dari lantai.
8. Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
9. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

F. Pendekatan, Model dan Metode

- Pendekatan Saintifik
- Model Discovery Learning
- Metode Demonstrasi

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke 1		Menit
a. Pendahuluan/ Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibariskan menjadi 4 bersaf dengan diatur dari barisan yang laki-laki disebelah kanan dan perempuan di sebelah kiri 2. Peserta didik berdoa di pimpin oleh ketua kelas secara bersama-sama 3. Menuliskan buku agenda kelas dengan materi yang akan diajarkan 	15 MENIT

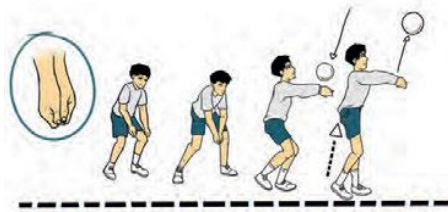
	<p>4. Peserta didik melakukan lari 4 lapangan sebagai bentuk awal dari pemanasan dan dilanjutkan dengan melakukan peregangan statis dan dinamis secara bersama-sama</p>	
<p>b. Kegiatan Inti</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang rangkaian servis bawah dan passing bawah • Mencari dan mengamati informasi tentang rangkaian servis bawah dan passing bawah dari berbagai sumber media cetak atau melalui video dan membuat catatan tentang materi tersebut <p>Menanya</p> <p>Setelah peserta didik mengamati tentang rangkaian servis bawah dan passing bawah, guru memberi kesempatan peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi tersebut</p> <p>Mencoba</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan servis bawah dan passing bawah</p> <p>A. <i>Servis Bawah</i></p>  <ol style="list-style-type: none"> 1) Persiapan melakukan gerakan servis bawah: <ol style="list-style-type: none"> a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu b. Kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan. c. Pegang bola di salah satu tangan, d. Badan agak condong ke depan 2) Gerakan servis bawah: <ol style="list-style-type: none"> a. Lambungkan bola dengan tangan yang memegang bola sebelumnya b. Pukul bola dengan tangan yang lainnya. c. Kondisi tangan lurus ketika memukul bola 	<p>105 MENIT</p>

d. Memukul dengan kondisi tangan menggenggam.

3) Akhir gerakan passing atas:

- a. Tumit terangkat dari lantai.
- b. Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
- c. Pandangan ke arah bola.

B. Passing Bawah



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.

	<p>Menalar:</p> <p>Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan servis bawah dan passing bawah</p> <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan servis bawah dan passing bawah berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta:</p> <p>Peserta didik melakukan rangkaian servis bawah dan passing bawah.</p>	
c. Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi servis bawah dan passing bawah • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi servis bawah dan passing bawah • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	15 MENIT
Pertemuan ke 2		Menit
a. Pendahuluan/ Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibariskan menjadi 4 bersaf dengan diatur dari barisan yang laki-laki disebelah kanan dan perempuan di sebelah kiri 2. Peserta didik berdoa di pimpin oleh ketua kelas secara bersama-sama 3. Menuliskan buku agenda kelas dengan materi yang akan diajarkan 4. Peserta didik melakukan lari 4 lapangan sebagai bentuk awal dari pemanasan dan dilanjutkan dengan melakukan peregangan statis dan dinamis secara bersama-sama 	15 Menit
b. Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang rangkaian servis bawah dan passing bawah • Mencari dan mengamati informasi tentang rangkaian 	105 Menit

	<p>servis bawah dan passing bawah dari berbagai sumber media cetak atau melalui video dan membuat catatan tentang materi tersebut</p> <p>Menanya</p> <p>Setelah peserta didik mengamati tentang rangkaian servis bawah dan passing bawah, guru memberikan kesempatan peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi servis bawah dan passing bawah.</p> <p>Mencoba</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan servis bawah dan passing bawah seperti pertemuan sebelumnya.</p> <p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menilai gerakan servis bawah dan passing bawah dengan posisi berdiri secara individu • Secara berpasangan peserta saling menilai servis bawah dan passing bawah. <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan servis bawah dan passing bawah berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan rangkai gerakan servis bawah dan passing bawah dengan posisi jongkok dan posisi berdiri 	
c. Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi servis bawah dan passing bawah • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi servis bawah dan passing bawah • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	15 Menit

H. Penilaian Pembelajaran, Remedial dan Pengayaan

➤ Rubrik Penilaian Pengetahuan Bola Voli

NO	SOAL	KUNCI JAWABAN	SKOR
1	Bagaimana prosedur melakukan servis bawah yang benar?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi berdiri dengan tubuh agak condong 2. Kaki kiri agak ke depan sedangkan kaki kanan dibelakangnya 3. Lalu lambungkan bola dengan tangan kiri, setelah bola setinggi pinggang, maka ayunkan tangan kanan dengan kondisi lurus dan ditegangkan/ dikuatkan 4. Pukulan bisa dilakukan dengan tangan tergegangam 	30
2	Bagaimana prosedur melakukan passing bawah yang benar?	<ol style="list-style-type: none"> 1. berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, 2. kedua lutut dan pinggul direndahkan, kedua lengan lurus dan rapat di tempatkan di bawah bola 3. dorongkan kedua lengan ke arah bola 4. bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik 	30
3	Kapan waktu yang tepat servis bawah dan passing bawah digunakan dalam permainan bola voli?	Servis bawah: Ketika akan memulai pertandingan. Passing bawah: Jika bola datang dari arah depan, di bawah dada	20
4	Bagaimana kesalahan - kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan passing bawah?	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri dengan kaki rapat. • Lengan ditekuk dan diregangkan • Perkenaan bola di telapak tangan atau bawah lengan atau atas lengan. • Lengan hanya diam ditempat 	20
	Jumlah skor maksimal		100

Petunjuk Penilaian:

a) Untuk nomor 1 & 2

1. Skor 30: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga atau lebih indikator.
2. Skor 20: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 10: Jika peserta didik mampu menjelaskan satu indikator.
4. Skor 5: Jika peserta didik tidak mampu satupun menjelaskan pertanyaan di atas

b) Untuk nomor 3 & 4

1. Skor 20: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua atau lebih indikator.
2. Skor 10: Jika peserta didik mampu menjelaskan satu indikator.
3. Skor 5: Jika peserta didik tidak mampu satupun menjelaskan pertanyaan di atas.

➤ Rubrik Skor Penilaian Teknik Servis Bawah Bola Voli

No.	Proses	Kriteria
1.	Awalan	<ol style="list-style-type: none"> a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu b. Kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan. c. Badan agak condong ke depan
2.	Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> • Lambungkan bola dengan tangan yang memegang bola sebelumnya • Kondisi tangan yang digunakan untuk memukul lurus ketika memukul bola • Memukul dengan kondisi tangan menggenggam.
3.	Akhiran	<ul style="list-style-type: none"> • Tumit terangkat dari lantai. • Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus. • Pandangan ke arah bola.

Keterangan:

- Skor 4: Jika peserta didik mampu melaksanakan tiga/ lebih kriteria
- Skor 3: Jika peserta didik mampu melaksanakan dua kriteria.
- Skor 2: Jika peserta didik mampu melaksanakan salah satu kriteria
- Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun kriteria di atas mampu dilaksanakan

➤ Rubrik Penilaian Teknik Servis Bawah Bola Voli

No	Nama Siswa	Sikap Awal				Gerakan				Sikap Akhir				Jml	Nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
Dsb															
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12															

*Nilai Maksimal = 85

$$\text{Penilaian Keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 85\%$$

➤ Rubrik Skor Penilaian Teknik Passing Bawah Bola Voli

No.	Proses	Kriteria
1.	Awalan	<ul style="list-style-type: none"> Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan didepan badan Pandangan ke arah datangnya bola
2.	Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola. Kedua lutut dan pinggul naik. Perkenaan bola pada pergelangan tangan atau tepatnya di tengah tulang radius dan ulna.
3.	Akhiran	<ul style="list-style-type: none"> Tumit terangkat dari lantai. Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Keterangan:

- Skor 4: Jika peserta didik mampu melaksanakan tiga/ lebih kriteria
- Skor 3: Jika peserta didik mampu melaksanakan dua kriteria.
- Skor 2: Jika peserta didik mampu melaksanakan salah satu kriteria
- Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun kriteria di atas mampu dilaksanakan

➤ Rubrik Penilaian Teknik Passing Bawah Bola Voli

No	Nama Siswa	Sikap Awal				Gerakan				Sikap Akhir				Jml	Nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
ds															
b															
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12															

*Nilai Maksimal = 85

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 85\%$$

➤ Analisis Hasil Penilaian

No	Nama Siswa	Skor yang diperoleh			Ketercapaian (%)	Ketunt. Belajar		
		KOGNITIF	PSIKOMOTOR			Jml Skor	Ya	Tdk
			SERVIS BAWAH	PASSING BAWAH				
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
Jumlah Skor								
Jumlah Skor Maks (ideal)		100	85					
Prosentase Keterc./daya Serap								
Prosentase ketuntasan								

Nilai Keterampilan = 50% Servis Bawah + 50% Passing Bawah

Nilai Akhir = 30% Pengetahuan + 70% Keterampilan

Nilai (x)	Frek. (f)	f. x
10		
9.5		
9		
8.5		
8		
7.5		
7		
6.5		
6		
5.5		
5		
4.5		

Nilai rata rata = $\frac{\sum fx}{\sum f} =$
 Daya serap = $\frac{\sum fx}{\sum f \times 10} \times 100\% = \dots\dots\dots\% =$
 Nilai tuntas minimal p =
 Siswa dinyatakan tuntas belajar bila telah mencapai nilai
 $x \geq p$
 • Kelas dinyatakan telah tuntas, bila jumlah siswa yang memperoleh nilai $\geq p$ minimal 85 %

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NILAI	BENTUK PENGAYAAN
1			
2			
3			
4			
dst			

I. Media, Alat, Bahan, dan Sumber Belajar

- Gambar dan Video
- Bola
- Net
- Lapangan
- Buku referensi, *Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X kurikulum 13*

Depok, 28 Juli 2016

**Mengetahui,
Guru Pembimbing**



**(Dra. Theresia Susilorini)
NIP. 19650426 199003 2 007**

Mahasiswa PPL



**(Irza Aji Ramadhana)
NIM. 13601241015**

Tugas 1 : Analisilah keterkaitan antara SKL, KI dan KD Pengetahuan dari mata pelajaran yang Anda ampu, menggunakan format di bawah ini
Mata Pelajaran: PJOK
Materi : Permainan Sepakbola (Mengumpan dengan Kaki Bagian Dalam dan Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar)
Kelas : X

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)	Analisis KI	Analisis KD		Rekomendasi KD	
			Tingkat Dimensi Kognitif	Jenis Dimensi Pengetahuan	Kesesuaian Dimensi Kognitif dengan bentuk Pengetahuan	Ketercapaian Dimensi Kognitif dan bentuk Pengetahuan KD Mata Pelajaran
1	2	3	4	5	6	7
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 keterampilan gerak permainan sepakbola untuk menghasilkan koordinasi mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar yang baik	Pengetahuan Kelas X	Menganalisis (C4)	Metakognitif	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensi Kognitif yaitu Menganalisis Sesuai dengan bentuk Pengetahuan Metakognitif • Tidak ada rekomendasi untuk KD 	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensi Kognitif yaitu Menganalisis (C4) Pada KD ini berada dalam lingkup KI • Jenis dimensi pengetahuan yaitu Metakognitif pada KD ini ada dalam lingkup KI • Menganalisis = HOT's Metakognitif = HOT's

Keterangan pengisian kolom sbb:

1. Kompetensi Inti (KI-3) sesuai tingkat/kelas
2. Kompetensi Dasar (KD-3) sesuai mata pelajaran
3. KI pengetahuan atau KI keterampilan; kelas X, XI atau XII
4. Memahami (C2), menerapkan (C3), menganalisis (C4), atau mengevaluasi (C5).
5. Faktual, konseptual, prosedural atau metakognitif
6. Tuliskan rekomendasi tingkat taksonomi (kata kerja operasional) dan pengetahuan (materi) yang sesuai tingkatannya untuk KD ybs.
7. Tuliskan sesuai rekomendasi KD-3 dari mata pelajaran yang tingkat taksonomi (KKO) pada tingkat *lower atau higher other thinking*

Tugas 2: Analisilah keterkaitan antara SKL, KI dan KD Keterampilan dari mata pelajaran yang Anda ampu, menggunakan format di bawah ini
Mata Pelajaran: PJOK

Materi : Permainan Sepakbola (Mengumpan dengan kaki bagian dalam dan Menggiring dengan kaki bagian luar)

Kelas : X

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)	Analisis KI	Analisis KD		Rekomendasi KD	
			Bentuk Taksonomi	Tingkat taksonomi	Kesetaraan Taksonomi KD-3 dng KD-4	Ketercapaian Taksonomi KD Mata Pelajaran
1	2	3	4	5	6	7
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	4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak permainan sepakbola untuk menghasilkan koordinasi mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar	Pengetahuan Kelas X	Konkrit	Artikulasi	<ul style="list-style-type: none"> • Tingkat Taksonomi KD 4.1 Artikulasi sesuai dengan taksonomi proses kognitif pada KD 4.1 Menganalisis • Tidak ada rekomendasi 	Taksonomi KD 4.1 sudah tercapai pada KI 4.

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)	Analisis KI	Analisis KD		Rekomendasi KD	
			Bentuk Taksonomi	Tingkat taksonomi	Kesetaraan Taksonomi KD-3 dng KD-4	Ketercapaian Taksonomi KD Mata Pelajaran
1	2	3	4	5	6	7
	yang baik					

Keterangan pengisian kolom sbb:

1. Kompetensi Inti (KI-4) sesuai tingkat/kelas
2. Kompetensi Dasar (KD dari KI-4) sesuai mata pelajaran
3. KI pengetahuan atau KI keterampilan; kelas X, XI atau XII
4. Abstrak atau konkrit.
5. Mengolah, menalar, menyaji atau imitasi, manipulasi, presisi, artikulasi, naturalisasi
6. Tuliskan sesuai rekomendasi KD dari KI-3 (KKO dg levelnya) yang setara untuk menunjang KD dari KI-4 pasangannya.
7. Tuliskan sesuai rekomendasi KD dari KI-4 dari mata pelajaran padatingkat taksonomi keterampilan konkrit

Tugas 3

Tabel 1. Penjabaran KI dan KD ke dalam Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK) , Tujuan Pembelajaran dan Materi Pembelajaran
Mata pelajaran : PJOK

KI Kelas X	Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan Pembelajaran	Materi Pembelajaran
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.				

<p>2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan proaktif 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.</p>				
<p>Pengetahuan</p>				
<p>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</p>	<p>3.1 Menganalisis keterampilan gerak permainan sepakbola untuk menghasilkan koordinasi mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar yang baik</p>	<p>3.1.1 Menerangkan rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar</p> <p>3.1.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar</p>	<p>3.1.1.1 .Melalui pengamatan peserta didik dapat menerangkan rangkaian teknik mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar</p> <p>3.1.2.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik dapat mengurutkan rangkaian gerakan mengumpan dengan</p>	<p>3. Teknik mengumpan dengan kaki bagian dalam</p> <p>4. Teknik menggiring dengan kaki bagian luar</p>

		<p>3.1.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar</p> <p>3.1.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar yang dilakukan salah satu temannya</p> <p>3.1.5 Menemukan teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar yang baik dan benar</p>	<p>kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar</p> <p>3.1.3.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar</p> <p>3.1.4.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan yang dilakukan salah satu temannya dengan santun</p>	
--	--	--	--	--

			3.1.5.1 Melalui eksperimen dan asosiasi peserta didik dapat menemukan teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar.	
Keterampilan				
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	4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak permainan sepakbola untuk menghasilkan koordinasi mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar yang baik	Mengumpan dengan kaki bagian dalam : 4.1.1 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam 4.1.2 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam 4.1.3 Mendemonstrasikan	Mengumpan dengan kaki bagian dalam : 4.1.1.1 Peserta didik dapat mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam 4.1.2.1 Peserta didik mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam	

		<p>sikap akhir dalam rangkaian gerakan mengumpun dengan kaki bagian dalam</p> <p>Menggiring dengan kaki bagian luar :</p> <p>4.1.4 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan menggiring dengan kaki bagian luar</p> <p>4.1.5 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan menggiring dengan kaki bagian luar</p> <p>4.1.6 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan menggiring dengan kaki bagian luar</p>	<p>4.1.3.1 Peserta didik mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan mengumpun dengan kaki bagian dalam</p> <p>Menggiring dengan kaki bagian luar :</p> <p>4.1.4.1 Peserta didik dapat mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan menggiring dengan kaki bagian luar</p> <p>4.1.5.1 Peserta didik mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan menggiring dengan kaki bagian luar</p> <p>4.1.6.1 Peserta didik Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan menggiring dengan kaki bagian luar</p>	
--	--	--	--	--

Tugas : 4

Tabel2. Matriks Perancah Pemaduan Sintak Model Pembelajaran *Discovery Learning* dan Proses Berpikir Ilmiah(Saintifik) pada Mapel PJOK

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
3.2 Menganalisis keterampilan gerak permainan sepakbola untuk menghasilkan koordinasi mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar yang baik	3.1.1 Menerangkan rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar	3.2.1.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menerangkan teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar	2. Pemberian stimulasi	3. Guru meminta siswa untuk mengamati video dan gambar rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam 4. Guru	1. Guru meminta siswa untuk menanyakan beberapa demonstrasi rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam			

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
				memberikan contoh rangkaian gerakan mengumpukan dengan kaki bagian dalam				
	3.2.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan mengumpukan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar	3.2.2.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik dapat mengurutkan rangkaian gerakan mengumpukan dengan kaki bagian dalam dan menggiring	2. mengidentifikasi masalah	2. Guru meminta siswa mengamati perbedaan teknik mengumpukan dengan kaki bagian dalam yang dilakukan teman, gambar/ video dan	Siswa mendiskusikan teknik rangkaian gerakan mengumpukan dengan kaki bagian dalam yang diamati dan dilihat			

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
		dengan kaki bagian luar		guru				
	3.2.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar	3.2.3.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki	2. Pengumpulan data			3. Guru meminta siswa untuk melakukan teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam 4. Guru meminta siswa melakukan tahapan teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam		

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
		bagian luar						
	3.2.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar yang dilakukan salah satu temannya	3.2.4.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan yang dilakukan salah satu temannya dengan santun	2. Pembuktian				3. Guru menugaskan siswa berlatih rangkaian gerakan secara berkelompok atau berpasangan 4. Siswa menilai teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam yang dilakukan teman	
	3.2.5 Menemukan teknik	3.2.5.1 Melalui eksperimen	4. Menarik kesimpulan					1. Guru menugaskan siswa untuk

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
	rangkaian gerakan menggiring dengan kaki bagian luar dan mengumpan dengan kaki bagian dalam yang baik dan benar	dan asosiasi peserta didik dapat menemukan teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring dengan kaki bagian luar	(generalisasi)					<p>mempraktikan teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam yang baik dan benar</p> <p>2. Siswa mendemonstrasikan sikap awalan dan akhiran dalam rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam</p> <p>3. Siswa mengumpulkan data kesalahan</p>

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
								<p>yang dilakukan saat melakukan teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam</p> <p>4. Siswa memberikan masukan untuk memperbaiki teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam</p> <p>5. Siswa memperbaiki teknik rangkaian</p>

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
								gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMKN 1 DEPOK
Kelas/Semester	: X / Ganjil
Mata Pelajaran	: Pen. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	: Sepakbola
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 3.2 Menganalisis keterampilan gerak permainan sepakbola untuk menghasilkan koordinasi mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola
- 4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak permainan bola sepakbola untuk menghasilkan koordinasi mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola yang baik

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.2.1 Menganalisis rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola
- 3.2.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola
- 3.2.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola
- 3.2.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola yang dilakukan salah satu temannya

- 3.2.5 Menemukan teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola yang baik dan benar
- 4.1.1 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola
- 4.1.2 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola
- 4.1.3 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola

D. Tujuan Pembelajaran

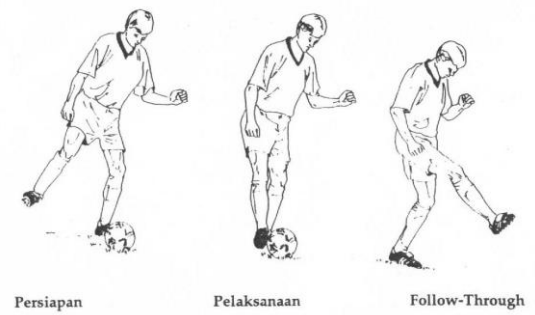
- 3.1.1.2 Melalui pengamatan peserta didik dapat menerangkan teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola
- 3.1.2.2 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik dapat mengurutkan rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola
- 3.1.3.2 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola
- 3.1.4.2 Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan yang dilakukan salah satu temannya dengan santun
- 3.1.5.2 Melalui eksperimen dan asosiasi peserta didik dapat menemukan teknik rangkaian gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola

E. Materi Pembelajaran

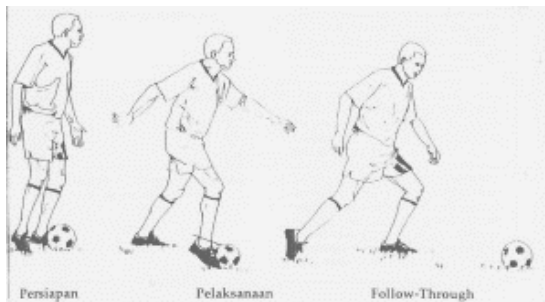
Mengumpan bola adalah memindahkan bola dari kaki anda ke pemain lain, dengan cara menendangnya. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan.

Menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki.

➤ Rangkaian passing dengan kaki bagian dalam



- 1) Persiapan :
 - a. Badan dicondongkan ke depan
 - b. Salah satu kaki di samping bola
- 2) Gerakan servis bawah:
 - a. Perkenaan bola dengan kaki bagian dalam
 - b. Bola di passing lurus ke arah teman/ target
- 3) Akhir gerakan passing atas:
 - a. Badan dicondongkan ke depan
 - b. Kaki yang baru menendang berada di depan.



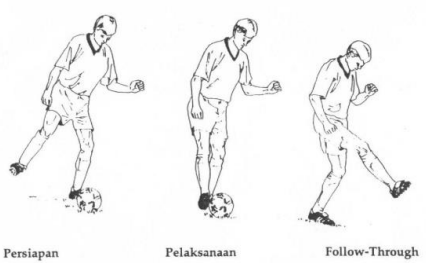
1. Posisi kaki sama dengan menendang bola
2. Badan agak condong ke depan
3. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki
4. Lutut agak sedikit ditekuk
5. Setelah melihat bola pandangan melihat situasi lapangan

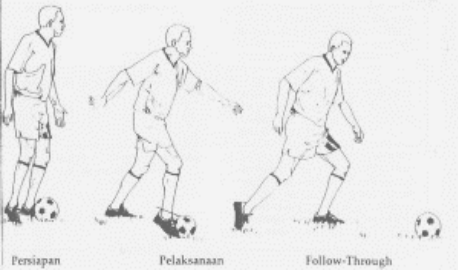
F. Pendekatan, Model dan Metode

- Pendekatan Saintifik
- Model Discovery Learning
- Metode Demonstrasi

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke 1		Menit
d. Pendahuluan/ Kegiatan Awal	5. Peserta didik dibariskan menjadi 2 bersaf dengan diatur dari barisan yang laki-laki disebelah kanan dan perempuan di sebelah kiri 6. Peserta didik berdoa di pimpin oleh ketua kelas secara bersama-sama	

	<p>7. Menuliskan buku agenda kelas dengan materi yang akan diajarkan</p> <p>8. Peserta didik melakukan lari 4 lapangan sebagai bentuk awal dari pemanasan dan dilanjutkan dengan melakukan peregangan statis dan dinamis secara bersama-sama</p>	15 MENIT
e. Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola. • Mencari dan mengamati informasi tentang rangkaian mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola dari berbagai sumber media cetak melalui video dan membuat catatan tentang rangkaian mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola <p>Menanya</p> <p>Setelah peserta didik mengamati tentang rangkaian mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola, guru memberi kesempatan peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi yang akan dipelajari.</p> <p>Mencoba</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola</p> <p>➤ <i>Rangkaian passing dengan kaki bagian dalam</i></p>  <p>1) Persiapan :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Badan dicondongkan ke depan b. Salah satu kaki di samping bola 	105 MENIT

	<p>2) Gerakan servis bawah:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Perkenaan bola dengan kaki bagian dalam b. Bola di passing lurus ke arah teman/ target <p>3) Akhir gerakan passing atas:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Badan dicondongkan ke depan b. Kaki yang baru menendang berada di depan.  <ul style="list-style-type: none"> • Posisi kaki sama dengan menendang bola • Badan agak condong ke depan • Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki • Lutut agak sedikit ditekuk • Setelah melihat bola pandangan melihat situasi lapangan <p>Menalar:</p> <p>Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola</p> <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta:</p> <p>Peserta didik melakukan rangkaian mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola.</p>	
<p>a. Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola 	<p>15 MENIT</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi yang dipelajari • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	
Pertemuan ke 2		Menit
d. Pendahuluan / Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> 5. Peserta didik dibariskan menjadi 2 bersaf dengan diatur dari barisan yang laki-laki disebelah kanan dan perempuan di sebelah kiri 6. Peserta didik berdoa di pimpin oleh ketua kelas secara bersama-sama 7. Menuliskan buku agenda kelas dengan materi yang akan diajarkan 8. Peserta didik melakukan lari 4 sebagai bentuk awal dari pemanasan dan dilanjutkan dengan melakukan peregangan statis dan dinamis secara bersama-sama 	15 Menit
e. Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang rangkaian mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola • Mencari atau mengamati informasi tentang rangkaian mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola dari berbagai sumber media cetak melalui video dan membuat catatan tentang rangkaian materi yang dipelajari <p>Menanya</p> <p>Setelah peserta didik mengamati tentang rangkaian mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola, guru memberikan kesempatan peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi yang dipelajari.</p> <p>Mencoba</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola seperti pertemuan sebelumnya.</p>	105 Menit

	<p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menilai gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola dengan posisi berdiri secara individu • Secara berpasangan peserta saling menilai servis bawah dan passing bawah. <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan rangkai gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola 	
f. Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi yang dipelajari • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	15 Menit

I. Penilaian Pembelajaran, Remedial dan Pengayaan

➤ Rubrik Penilaian Pengetahuan Bola Voli

NO	SOAL	KUNCI JAWABAN	SKOR
1	Bagaimana prosedur melakukan mengumpan dengan kaki bagian dalam yang benar?	1. Persiapan : a. Badan dicondongkan ke depan b. Salah satu kaki di samping bola	30

		<p>2. Gerakan servis bawah:</p> <p>a. Perkenaan bola dengan kaki bagian dalam</p> <p>b. Bola di passing lurus ke arah teman/ target</p> <p>3. Akhir gerakan passing atas:</p> <p>a. Badan dicondongkan ke depan</p> <p>b. Kaki yang baru menendang berada di depan.</p>	
2	Bagaimana prosedur melakukan menggiring bola yang benar?	<ul style="list-style-type: none"> • Posisi kaki sama dengan menendang bola • Badan agak condong ke depan • Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki • Lutut agak sedikit ditekuk • Setelah melihat bola pandangan melihat situasi lapangan 	30
3	Jelaskan apa yang dimaksud mengumpan dengankaki bagian dalam?	Mengumpan bola adalah memindahkan bola dari kaki anda ke pemain lain, dengan cara menendangnya.	20
4	Bagaimana kesalahan - kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan mengumpan dengan kaki bagian dalam?	<ul style="list-style-type: none"> - Perkenaan tidak menggunakan kaki bagian dalam - Badan tidak dicondongkan - Kaki sejajar - Perkenaan kaki dengan bola tidak pas - Tidak ada ayunan kaki 	20
	Jumlah skor maksimal		100

Petunjuk Penilaian:

a) Untuk nomor 1 & 2

1. Skor 30: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga atau lebih indikator.
2. Skor 20: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 10: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
4. Skor 5: Jika peserta didik tidak mampu satupun menjelaskan pertanyaan di atas

b) Untuk nomor 3 & 4

1. Skor 20: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua atau lebih indikator.
2. Skor 10: Jika peserta didik mampu menjelaskan satu indikator.
3. Skor 5: Jika peserta didik tidak mampu satupun menjelaskan pertanyaan di atas.

➤ Rubrik Skor Penilaian Teknik Mengumpan dengan Kaki Bagian Dalam

No.	Proses	Kriteria
1.	Awalan	a. Salah satu kaki di samping bola b. Badan condong ke depan
2.	Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenaan pada kaki bagian dalam • Bola yang ditendang mengenai sasaran
3.	Akhiran	<ul style="list-style-type: none"> • Kaki yang telah menendang di depan • Badan agak condong ke depan

Petunjuk Penilaian:

1. Skor 3: Jika peserta didik mampu melaksanakan dua kriteria.
2. Skor 2: Jika peserta didik mampu melaksanakan salah satu kriteria.
3. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun kriteria di atas mampu dilaksanakan

➤ Rubrik Penilaian Teknik Mengumpan dengan Kaki Bagian Dalam

No	Nama Siswa	Sikap Awal			Gerakan			Sikap Akhir			Jml	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
ds												
b												
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 9												

*Nilai Maksimal = 85

$$\text{Penilaian Keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 85\%$$

➤ Rubrik Skor Penilaian Teknik Menggiring Bola

No.	Proses	Kriteria
1.	Awalan	<ul style="list-style-type: none"> • Posisi kaki sama dengan menendang bola • Badan agak condong ke depan
2.	Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> • Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki • Lutut agak sedikit ditekuk
3.	Akhiran	<ul style="list-style-type: none"> • Badan agak condong ke depan • Setelah melihat bola pandangan melihat situasi lapangan

Keterangan:

- Skor 3: Jika peserta didik mampu melaksanakan dua kriteria.
- Skor 2: Jika peserta didik mampu melaksanakan salah satu kriteria

- Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun kriteria di atas mampu dilaksanakan

➤ Rubrik Penilaian Teknik Menggiring Bola

No	Nama Siswa	Sikap Awal			Gerakan			Sikap Akhir			Jml	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
ds												
b												
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 9												

*Nilai Maksimal = 85

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 85\%$$

➤ Analisis Hasil Penilaian

No	Nama Siswa	Skor yang diperoleh				Ketercapaian (%)	Ketunt. Belajar	
		KOGNITIF	PSIKOMOTOR		Jml Skor		Ya	Tdk
			PASSING KAKI BAGIAN DALAM	MENGGIRING DENGAN PUNGGUNG KAKI				
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
Jumlah Skor								
Jumlah Skor Maks (ideal)		100	85					
Prosentase Keterc./daya Serap								
Prosentase ketuntasan								

Nilai Keterampilan = 50% Passing kaki bagian dalam + 50% menggiring bola dengan punggung kaki

Nilai Akhir = 30% Pengetahuan + 70% Keterampilan

Nilai (x)	Frek. (f)	f. x	
10			Nilai rata rata = $\frac{\sum fx}{\sum f} =$
9.5			
9			Daya serap = $\frac{\sum fx}{\sum f \times 10} \times 100\% = \dots\dots\dots\% =$
8.5			
8			Nilai tuntas minimal p = Siswa dinyatakan tuntas belajar bila telah mencapai nilai $x \geq p$ • Kelas dinyatakan telah tuntas, bila jumlah siswa yang memperoleh nilai $\geq p$ minimal 85 %
7.5			
7			
6.5			
6			
5.5			
5			
4.5			
4			
3.5			
3			Jumlah siswa yang
2.5			• Nilainya $\geq p$ ada orang
2			• Nilainya $< p$ ada orang
1.5			Perbaikan individual sebanyak .orang
1			
0.5			Ketuntasan klasikal = %
Jumlah			Jadi secara klasikal : <i>Tuntas / Belum Tuntas</i> *)

Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

Mata Pelajaran : Pen. Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Materi Pokok : Sepakbola

1) Kompetensi Dasar

3.1 Menganalisis keterampilan gerak permainan sepakbola untuk menghasilkan koordinasi mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola

4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak permainan bola sepakbola untuk menghasilkan koordinasi mengumpan dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola yang baik

2) Indikator Pencapaian Kompetensi

3.1.1 Menganalisis rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah

3.1.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah

3.1.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan servis bawah dan passing bawah

- 3.1.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah yang dilakukan salah satu temannya
- 3.1.5 Menemukan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah yang baik dan benar
- 4.1.1 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah
- 4.1.2 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah
- 4.1.3 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah

3) Rencana Pengayaan :

- a. Pengetahuan / Ujian Tulis
- b. Keterampilan/ Praktik

4) KKM Mapel : 76

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NILAI	BENTUK PENGAYAAN
1			
2			
3			
4			
Dst			

J. Media, Alat, Bahan, dan Sumber Belajar

- Gambar dan Video
- Bola
- Lapangan
- Buku referensi, *Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X kurikulum 2013*

Depok, 30 Juli 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing



(Dra. Theresia Susilorini)
NIP. 19650426 199003 2 007

Mahasiswa PPL



(Irza Aji Ramadhana)
NIM. 13601241015

Tugas 1: Analisilah keterkaitan antara SKL, KI dan KD Pengetahuan dari mata pelajaran yang Anda ampu, menggunakan format di bawah ini
Mata Pelajaran: PJOK
Materi : Kebugaran Jasmani (Push Up, Sit Up, dan Shuttle Run)
Kelas : X

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)	Analisis KI	Analisis KD		Rekomendasi KD	
			Tingkat Dimensi Kognitif	Jenis Dimensi Pengetahuan	Kesesuaian Dimensi Kognitif dengan bentuk Pengetahuan	Ketercapaian Dimensi Kognitif dan bentuk Pengetahuan KD Mata Pelajaran
1	2	3	4	5	6	7
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	3.5 Menganalisis keterampilan gerak Kebugaran Jasmani untuk menghasilkan koordinasi Push Up, Sit Up, dan Shuttle Run yang baik	Pengetahuan Kelas X	Menganalisis (C4)	Metakognitif	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensi Kognitif yaitu Menganalisis Sesuai dengan bentuk Pengetahuan Metakognitif • Tidak ada rekomendasi untuk KD 	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensi Kognitif yaitu Menganalisis (C4) Pada KD ini berada dalam lingkup KI • Jenis dimensi pengetahuan yaitu Metakognitif pada KD ini ada dalam lingkup KI • Menganalisis = HOT's Metakognitif = HOT's

Keterangan pengisian kolom sbb:

1. Kompetensi Inti (KI-3) sesuai tingkat/kelas
2. Kompetensi Dasar (KD-3) sesuai mata pelajaran
3. KI pengetahuan atau KI keterampilan; kelas X, XI atau XII
4. Memahami (C2), menerapkan (C3), menganalisis (C4), atau mengevaluasi (C5).
5. Faktual, konseptual, prosedural atau metakognitif
6. Tuliskan rekomendasi tingkat taksonomi (kata kerja operasional) dan pengetahuan (materi) yang sesuai tingkatannya untuk KD ybs.
7. Tuliskan sesuai rekomendasi KD-3 dari mata pelajaran yang tingkat taksonomi (KKO) pada tingkat *lower atau higher other thinking*

Tugas 2: Analisilah keterkaitan antara SKL, KI dan KD Keterampilan dari mata pelajaran yang Anda ampu, menggunakan format di bawah ini
Mata Pelajaran: PJOK

Materi : Kebugaran Jasmani (Push Up, Sit Up, dan Shuttle Run)

Kelas : X

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)	Analisis KI	Analisis KD		Rekomendasi KD	
			Bentuk Taksonomi	Tingkat taksonomi	Kesetaraan Taksonomi KD-3 dng KD-4	Ketercapaian Taksonomi KD Mata Pelajaran
1	2	3	4	5	6	7
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	4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak Kebugaran Jasmani untuk menghasilkan koordinasi Push Up, Sit Up, Shuttle Run yang baik	Pengetahuan Kelas X	Konkrit	Artikulasi	<ul style="list-style-type: none"> • Tingkat Taksonomi KD 4.1 Artikulasi sesuai dengan taksonomi proses kognitif pada KD 4.1 Menganalisis • Tidak ada rekomendasi 	Taksonomi KD 4.1 sudah tercapai pada KI 4.

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)	Analisis KI	Analisis KD		Rekomendasi KD	
			Bentuk Taksonomi	Tingkat taksonomi	Kesetaraan Taksonomi KD-3 dng KD-4	Ketercapaian Taksonomi KD Mata Pelajaran
1	2	3	4	5	6	7

Keterangan pengisian kolom sbb:

1. Kompetensi Inti (KI-4) sesuai tingkat/kelas
2. Kompetensi Dasar (KD dari KI-4) sesuai mata pelajaran
3. KI pengetahuan atau KI keterampilan; kelas X, XI atau XII
4. Abstrak atau konkrit.
5. Mengolah, menalar, menyaji atau imitasi, manipulasi, presisi, artikulasi, naturalisasi
6. Tuliskan sesuai rekomendasi KD dari KI-3 (KKO dg levelnya) yang setara untuk menunjang KD dari KI-4 pasangannya.
7. Tuliskan sesuai rekomendasi KD dari KI-4 dari mata pelajaran pada tingkat taksonomi keterampilan konkrit

Tugas 3

Tabel 1. Penjabaran KI dan KD ke dalam Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK) , Tujuan Pembelajaran dan Materi Pembelajaran
Mata pelajaran : PJOK

KI Kelas X	Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan Pembelajaran	Materi Pembelajaran
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.				
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli				

<p>(gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan proaktif 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.</p>				
Pengetahuan				
<p>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</p>	<p>3.1 Menganalisis keterampilan gerak Kebugaran Jasmani untuk menghasilkan koordinasi Push Up, Sit Up, dan Shuttle Run yang baik</p>	<p>3.1.1 Menerangkan rangkaian gerakan Push Up, Sit Up, Shuttle Run</p> <p>3.1.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan Push Up, Sit Up, dan Shuttle Run</p> <p>3.1.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan</p>	<p>3.1.1.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menerangkan rangkaian teknik Push Up, Sit Up, dan Shuttle Run</p> <p>3.1.2.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik dapat mengurutkan rangkaian gerakan Push Up dan Sit Up</p> <p>3.1.3.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik</p>	<p>1. Teknik Push Up</p> <p>2. Teknik Sit Up</p>

		<p>Push Up, Sit Up, dan Shuttle Run</p> <p>3.1.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan Push Up dan Sit Up yang dilakukan salah satu temannya</p> <p>3.1.5 Menemukan teknik rangkaian gerakan Push Up dan Sit Up yang baik dan benar</p>	<p>ketika melakukan teknik rangkaian gerakan Push Up dan Sit Up</p> <p>3.1.4.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan yang dilakukan salah satu temannya dengan santun</p> <p>3.1.5.1 Melalui eksperimen dan asosiasi peserta didik dapat menemukan teknik rangkaian gerakan Push Up dan Sit Up.</p>		
Keterampilan					
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>4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak Kebugaran Jasmani untuk menghasilkan koordinasi Push Up dan Sit Up yang baik</p>	<p>Push Up :</p> <p>4.1.1 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan Push Up</p> <p>4.1.2 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan</p>	<p>Push Up :</p> <p>4.1.1.1 Peserta didik dapat mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan Push Up</p> <p>4.1.2.2 Peserta didik mendemonstrasikan sikap</p>	

		<p>Push Up</p> <p>4.1.3 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan Push Up</p> <p>Sit Up :</p> <p>4.1.4 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan Sit Up</p> <p>4.1.5 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan Sit Up</p> <p>4.1.6 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan Sit Up</p>	<p>pelaksanaan rangkaian gerakan Push Up</p> <p>4.1.3.2 Peserta didik mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan Push Up</p> <p>Sit Up :</p> <p>4.1.4.2 Peserta didik dapat mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan Sit Up</p> <p>4.1.5.2 Peserta didik mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan Sit Up</p> <p>4.1.6.1 Peserta didik Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan Sit Up</p>	
--	--	--	--	--

Tugas : 4

Tabel2. Matriks Perancah Pemaduan Sintak Model Pembelajaran *Discovery Learning* dan Proses Berpikir Ilmiah(Saintifik) pada Mapel PJOK

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
3.3 Menganalisis keterampilan gerak Kebugaran Jasmani untuk menghasilkan koordinasi Push Up dan Sit Up yang baik	3.1.1 Menerangkan rangkaian gerakan Push Up dan Sit Up	3.3.1.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menerangkan teknik rangkaian gerakan Push Up dan Sit Up	3. Pemberian stimulasi	i. Guru meminta siswa untuk mengamati video dan gambar rangkaian gerakan Push Up ii. Guru memberikan contoh rangkaian	1. Guru meminta siswa untuk menanyakan beberapa demonstrasi rangkaian gerakan Push Up			

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
				gerakan Push Up				
	3.3.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan Push Up dan Sit Up	3.3.2.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik dapat mengurutkan rangkaian gerakan Push Up dan Sit Up	3. mengidentifikasi masalah	3. Guru meminta siswa mengamati perbedaan teknik Push Up yang dilakukan teman, gambar/ video dan guru	Siswa mendiskusikan teknik rangkaian gerakan Push Up yang diamati dan dilihat			
	3.3.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan Push	3.3.3.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan	3. Pengumpulan data			5) Guru meminta siswa untuk melakukan teknik rangkaian gerakan Push Up 6) Guru meminta		

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
	Up dan Sit Up	peserta didik ketika melakukan teknik rangkaian gerakan Push Up dan Sit Up				siswa melakukan tahapan teknik rangkaian gerakan Push Up		
	3.3.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan Push Up dan Sit Up yang dilakukan salah satu temannya	3.3.4.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan yang dilakukan salah satu temannya dengan santun	3. Pembuktian				5. Guru menugaskan siswa berlatih rangkaian gerakan secara berkelompok atau berpasangan 6. Siswa menilai teknik rangkaian gerakan Push Up yang dilakukan teman	

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
	3.3.5 Menemukan teknik rangkaian gerakan Sit Up dan Push Up yang baik dan benar	3.3.5.1 Melalui eksperimen dan asosiasi peserta didik dapat menemukan teknik rangkaian gerakan Push Up dan Sit Up	5. Menarik kesimpulan (generalisasi)					<p>6. Guru menugaskan siswa untuk mempraktikkan teknik rangkaian gerakan Push Up yang baik dan benar</p> <p>7. Siswa mendemonstrasikan sikap awalan dan akhiran dalam rangkaian gerakan Push Up</p> <p>8. Siswa mengumpulkan data kesalahan yang dilakukan saat</p>

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
								<p>melakukan teknik rangkaian gerakan Push Up</p> <p>9. Siswa memberikan masukan untuk memperbaiki teknik rangkaian gerakan Push Up</p> <p>10. Siswa memperbaiki teknik rangkaian gerakan Push Up</p>

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMKN 1 DEPOK
Kelas/Semester	: X / Ganjil
Mata Pelajaran	: Pen. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran push up, sit up serta shuttle run
- 4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran push up, sit up, serta shuttle run

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.5.1 Menganalisis rangkaian konsep latihan dan pengukuran push up, sit up, serta shuttle run
- 3.5.2 Mengurutkan teknik rangkaian konsep latihan dan pengukuran push up, sit up, serta shuttle run
- 3.5.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan latihan push up, sit up, serta shuttle run
- 3.5.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan push up, sit up, serta shuttle run yang dilakukan salah satu temannya
- 3.5.5 Menemukan teknik rangkaian konsep latihan dan pengukuran push up, sit up, serta shuttle run yang baik dan benar
- 4.5.1 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan push up, sit up, serta shuttle run

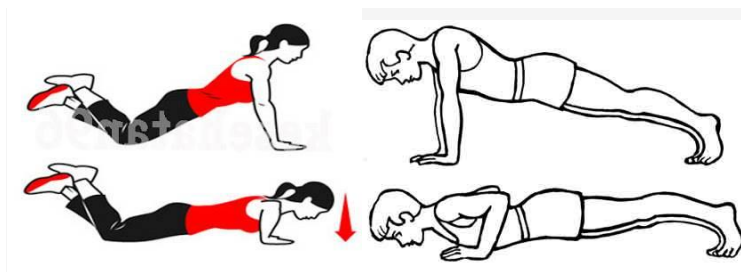
- 4.5.2 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan push up, sit up, serta shuttle run
- 4.5.3 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian push up, sit up, serta shuttle run

D. Tujuan Pembelajaran

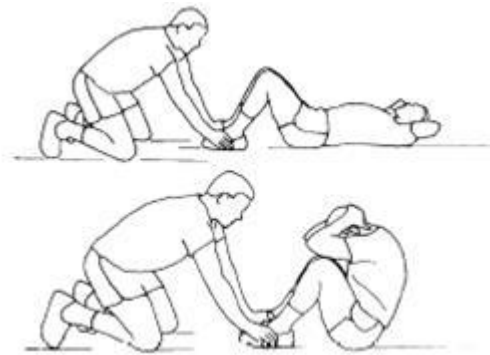
- 3.5.1.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menerangkan teknik rangkaian konsep latihan dan pengukuran push up, sit up, serta shuttle run
- 3.5.2.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik dapat mengurutkan rangkaian konsep latihan dan pengukuran push up, sit up, serta shuttle run
- 3.5.3.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan teknik rangkaian gerakan push up, sit up, serta shuttle run
- 3.5.4.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan yang dilakukan salah satu temannya dengan santun
- 3.5.5.1 Melalui eksperimen dan asosiasi peserta didik dapat menemukan teknik rangkaian gerakan push up, sit up, serta shuttle run yang baik

E. Materi Pembelajaran

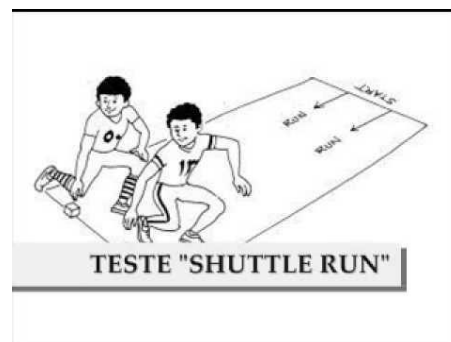
Kebugaran jasmani merupakan suatu media untuk mengukur derajat kebugaran jasmani. Pembinaan kondisi fisik merupakan optimalisasi potensi untuk memiliki kekhususan dalam cabang olahraga tertentu.



Push Up ialah salah satu olahraga yang sangat mudah untuk dikerjakan dan tak memerlukan ruang yang lebar, Push Up biasanya digunakan untuk membesarkan otot-otot tubuh, baik itu otot lengan, otot tangan, maupun otot perut. Push Up bisa anda lakukan di atas matras, lapangan, amupun ruang kecil.



Sit up adalah latihan resistensi bagian otot, khususnya otot perut dengan cara membaringkan diri pada sebuah media, baik media matras maupun langsung di lantai atau tanah. Sit up secara sederhana dilakukan dengan melipat kedua lutut dan menjejakkannya di lantai, serta bagian punggung berada pada posisi tidur, serta ditarik agak kedepan menuju arah lutut. Gerakan sit up dilakukan dalam beberapa kali set dengan nafas yang teratur.



Shuttle – Run merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur kelincahan, yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan. Kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani penting untuk banyak cabang olahraga seperti [tenis](#), [sepak bola](#), dan [bola basket](#).

F. Pendekatan, Model dan Metode

- Pendekatan Sainifik
- Model Dyscovery Learning
- Metode Demontrasi

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke 1		Menit
a. Pendahuluan/ Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibariskan menjadi 4 bersaf dengan diatur dari barisan yang laki-laki disebelah kanan dan perempuan di sebelah kiri 2. Peserta didik berdoa di pimpin oleh ketua kelas secara bersama-sama 3. Menuliskan buku agenda kelas dengan materi yang akan diajarkan 	15 MENIT

	4. Peserta didik melakukan lari 4 lapangan sebagai bentuk awal dari pemanasan dan dilanjutkan dengan melakukan peregangan statis dan dinamis secara bersama-sama	
b. Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang rangkaian konsep latihan dan pengukuran sit up, push up, serta shuttle run • Mencari dan mengamati informasi tentang rangkaian konsep latihan dan pengukuran sit up, push up, serta shuttle run dari berbagai sumber media cetak atau melalui video dan membuat catatan tentang materi tersebut <p>Menanya</p> <p>Setelah peserta didik mengamati tentang rangkaian konsep latihan dan pengukuran sit up, push up, serta shuttle run, guru memberi kesempatan peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi tersebut</p> <p>Mencoba</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan sit up, push up, serta shuttle run</p> <p>Menalar:</p> <p>Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan sit up, push up, serta shuttle run</p> <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan konsep latihan dan pengukuran sit up, push up, serta shuttle run berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta:</p> <p>Peserta didik melakukan rangkaian konsep latihan dan pengukuran sit up, push up, serta</p>	105 MENIT

	shuttle run.	
c. Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi sit up, push up, serta shuttle run • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi sit up, push up, serta shuttle run • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	15 MENIT
Pertemuan ke 2		Menit
a. Pendahuluan/ Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibariskan menjadi 4 bersaf dengan diatur dari barisan yang laki-laki disebelah kanan dan perempuan di sebelah kiri 2. Peserta didik berdoa di pimpin oleh ketua kelas secara bersama-sama 3. Menuliskan buku agenda kelas dengan materi yang akan diajarkan 4. Peserta didik melakukan lari 4 lapangan sebagai bentuk awal dari pemanasan dan dilanjutkan dengan melakukan peregangan statis dan dinamis secara bersama-sama 	15 Menit
b. Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang rangkaian sit up, push up, serta shuttle run • Mencari dan mengamati informasi tentang rangkaian konsep latihan dan pengukuran sit up, push up, serta shuttle run dari berbagai sumber media cetak atau melalui video dan membuat catatan tentang materi tersebut <p>Menanya</p> <p>Setelah peserta didik mengamati tentang rangkaian sit up, push up, serta shuttle run, guru memberikan kesempatan peserta didik untuk</p>	105 Menit

	<p>menggali lebih dalam tentang materi tersebut.</p> <p>Mencoba</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan sit up, push up, serta shuttle run seperti pertemuan sebelumnya.</p> <p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menilai gerakan sit up, push up, serta shuttle run • Secara berpasangan peserta saling menilai sit up, push up, serta shuttle run. <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan konsep latihan dan pengukuran sit up, push up, serta shuttle run berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan rangkaian gerakan konsep latihan dan pengukuran sit up, push up, serta shuttle run 	
c. Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi sit up, push up, serta shuttle run • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi sit up, push up, serta shuttle run • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	15 Menit

H. Penilaian Pembelajaran, Remedial dan Pengayaan

➤ Rubrik Penilaian Pengetahuan Kebugaran Jasmani

NO	SOAL	KUNCI JAWABAN	SKOR
1	Bagaimana prosedur melakukan push up yang benar?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidur telungkup dengan kaki rapat lurus 2. Kedua telapak tangan menapak lantai di samping dada, jari jari menghadap ke depan, siku ditekuk. 3. Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, sementara posisi kepala, badan, dan kaki berada dalam satu garis lurus. 4. Badan diturunkan kembali dengan cara menekuk lengan, sementara posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus tidak menyentuh lantai. 5. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sampai jumlah atau waktu yang ditentukan. 	30
2	Bagaimana prosedur melakukan sit up yang benar?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap awal tidur terlentang, kedua lutut ditekuk, jari-jariberkaitan di belakang kepala, dan pergelangan kaki dipegangi teman. 2. Angkat badan ke atas sampai posisi duduk, kedua tangan tetap berada dibelakang kepala. 3. Badan diturunkan kembali ke sikap awal. 4. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin 	30
3	Apa yang dimaksud kebugaran jasmani?	<p><i>Kebugaran jasmani</i> merupakan suatu media untuk mengukur derajat kebugaran jasmani. Pembinaan kondisi fisik merupakan optimalisasi potensi untuk memiliki kekhususan dalam cabang olahraga tertentu.</p>	20

4	Bagaimana kesalahan - kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan sit up?	<ul style="list-style-type: none"> - Tangan tidak di belakang kepala - Kaki terangkat saat mengangkat badan - Posisi badan menjadi miring ke samping 	20
Jumlah skor maksimal			100

Petunjuk Penilaian:

a) Untuk nomor 1 & 2

1. Skor 30: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga atau lebih indikator.
2. Skor 20: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 10: Jika peserta didik mampu menjelaskan satu indikator.
4. Skor 5: Jika peserta didik tidak mampu satupun menjelaskan pertanyaan di atas

b) Untuk nomor 3 & 4

1. Skor 20: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua atau lebih indikator.
2. Skor 10: Jika peserta didik mampu menjelaskan satu indikator.
3. Skor 5: Jika peserta didik tidak mampu satupun menjelaskan pertanyaan di atas.

➤ Rubrik Penilaian Teknik Push Up

No	Nama Siswa	Jumlah	Nilai
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Dsb			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) :			
85			

Tabel Penilaian Push Up:

Skor	Push Up Putra	Kriteria	Push Up Putri
85	21 ke atas	Sempurna	20 ke atas
80	16 – 20	Baik sekali	15 – 19
75	11 – 15	Baik	10 – 14
70	6 – 10	Cukup	5 – 9
65	1 – 5	Kurang	1 – 4

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 85\%$$

➤ Rubrik Penilaian Teknik Sit Up

No	Nama Siswa	Jumlah	Nilai
1.			
2.			
3.			
4.			
Dsb			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 85			

Tabel Penilaian Sit Up:

Skor	Sit Up Putra	Kriteria	Sit Up Putri
85	21 ke atas	Sempurna	20 ke atas
80	16 – 20	Baik sekali	15 – 19
75	11 – 15	Baik	10 – 14
70	6 – 10	Cukup	5 – 9
65	1 – 5	Kurang	1 – 4

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 85\%$$

➤ Rubrik Penilaian Shuttle Run

No	Nama Siswa	Perolehan Waktu	Skor
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
ds b			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 85			

Table penilaian *shuttle run*

Skor	Shttle run Putra	Kriteria	Shuttle run putri
85	<15,5	Sempurna	<16,7
80	16 – 15,6	Baik sekali	17,4-16,8
75	16,6-16,1	Baik	18,2-17,5
70	17,1-17,6	Cukup	18,9– 18,3
65	17,7-17,2	Kurang	19,6 -19,0

➤ Analisis Hasil Penilaian

No	Nama Siswa	Skor yang diperoleh					Ketercapaian (%)	Ketunt. Belajar	
		KOGNITIF	PSIKOMOTOR			Jml Skor		Ya	Tdk
			PUSH UP	SIT UP	SHUTTLE RUN				
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									

10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
Jumlah Skor									
Jumlah Skor Maks (ideal)		100	85						
Prosentase Keterc./daya Serap									
Prosentase ketuntasan									

Nilai Keterampilan = 30% Push Up + 30% Sit Up + 40% Shuttle Run

Nilai Akhir = 30% Pengetahuan + 70% Keterampilan

Nilai (x)	Frek. (f)	f. x	
10			Nilai rata rata = $\frac{\sum fx}{\sum f} =$
9.5			
9			Daya serap = $\frac{\sum fx}{\sum f \times 10} \times 100\% = \dots\dots\dots\% =$
8.5			
8			Nilai tuntas minimal p = Siswa dinyatakan tuntas belajar bila telah mencpanilai $x \geq p$ <ul style="list-style-type: none"> Kelas dinyatakan telah tuntas, bila jumlah siswa yang memperoleh nilai $\geq p$ minimal 85 % Jumlah siswa yang <ul style="list-style-type: none"> Nilainya $\geq p$ ada orang Nilainya $< p$ ada orang
7.5			
7			
6.5			
6			
5.5			
5			
4.5			
4			
3.5			
3			
2.5			

2			Perbaikan individual sebanyak .orang Ketuntasan klasikal = % Jadi secara klasikal : <i>Tuntas / Belum Tuntas</i> *)
1.5			
1			
0.5			
Jumlah			

Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

Mata Pelajaran : Pen. Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Materi Pokok : Kebugaran Jasmani

1) Kompetensi Dasar

3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran push up, sit up serta shuttle run

4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran push up, sit up, serta shuttle run

2) Indikator Pencapaian Kompetensi

3.5.1 Menganalisis rangkaian konsep latihan dan pengukuran push up, sit up, serta shuttle run

3.5.2 Mengurutkan teknik rangkaian konsep latihan dan pengukuran push up, sit up, serta shuttle run

3.5.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan latihan push up, sit up, serta shuttle run

3.5.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan push up, sit up, serta shuttle run yang dilakukan salah satu temannya

3.5.5 Menemukan teknik rangkaian konsep latihan dan pengukuran push up, sit up, serta shuttle run yang baik dan benar

4.5.1 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan push up, sit up, serta shuttle run

4.5.2 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan push up, sit up, serta shuttle run

4.5.3 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian push up, sit up, serta shuttle run

3) Rencana Pengayaan :

a. Pengetahuan / Ujian Tulis

b. Keterampilan/ Praktik

4) KKM Mapel : 76

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NILAI	BENTUK PENGAYAAN
1			
2			
3			
4			
5			

I. Media, Alat, Bahan, dan Sumber Belajar

- Gambar dan Video
- Lapangan
- Buku referensi, *Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X kurikulum 13*

Depok, 5 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing



(Dra. Theresia Susilorini)

NIP. 19650426 199003 2 007

Mahasiswa PPL



(Irza Aji Ramadhana)

NIM. 13601241015

Tugas 1: Analisilah keterkaitan antara SKL, KI dan KD Pengetahuan dari mata pelajaran yang Anda ampu, menggunakan format di bawah ini
Mata Pelajaran: PJOK
Materi : Senam Lantai (Guling Depan dan Kayang)
Kelas : X

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)	Analisis KI	Analisis KD		Rekomendasi KD	
			Tingkat Dimensi Kognitif	Jenis Dimensi Pengetahuan	Kesesuaian Dimensi Kognitif dengan bentuk Pengetahuan	Ketercapaian Dimensi Kognitif dan bentuk Pengetahuan KD Mata Pelajaran
1	2	3	4	5	6	7
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	3.6 Menganalisis keterampilan gerak Senam Lantai untuk menghasilkan koordinasi guling depan dan kayang yang baik	Pengetahuan Kelas X	Menganalisis (C4)	Metakognitif	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensi Kognitif yaitu Menganalisis Sesuai dengan bentuk Pengetahuan Metakognitif • Tidak ada rekomendasi untuk KD 	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensi Kognitif yaitu Menganalisis (C4) Pada KD ini berada dalam lingkup KI • Jenis dimensi pengetahuan yaitu Metakognitif pada KD ini ada dalam lingkup KI • Menganalisis = HOT's Metakognitif = HOT's

Keterangan pengisian kolom sbb:

1. Kompetensi Inti (KI-3) sesuai tingkat/kelas
2. Kompetensi Dasar (KD-3) sesuai mata pelajaran
3. KI pengetahuan atau KI keterampilan; kelas X, XI atau XII
4. Memahami (C2), menerapkan (C3), menganalisis (C4), atau mengevaluasi (C5).
5. Faktual, konseptual, prosedural atau metakognitif
6. Tuliskan rekomendasi tingkat taksonomi (kata kerja operasional) dan pengetahuan (materi) yang sesuai tingkatannya untuk KD ybs.
7. Tuliskan sesuai rekomendasi KD-3 dari mata pelajaran yang tingkat taksonomi (KKO) pada tingkat *lower atau higher other thinking*

Tugas 2: Analisilah keterkaitan antara SKL, KI dan KD Keterampilan dari mata pelajaran yang Anda ampu, menggunakan format di bawah ini
Mata Pelajaran: PJOK

Materi : Senam Lantai (Guling Depan dan Kayang)

Kelas : X

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)	Analisis KI	Analisis KD		Rekomendasi KD	
			Bentuk Taksonomi	Tingkat taksonomi	Kesetaraan Taksonomi KD-3 dng KD-4	Ketercapaian Taksonomi KD Mata Pelajaran
1	2	3	4	5	6	7
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	4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak Senam Lantai untuk menghasilkan koordinasi guling depan dan kayang yang baik	Pengetahuan Kelas X	Konkrit	Artikulasi	<ul style="list-style-type: none"> • Tingkat Taksonomi KD 4.6 Artikulasi sesuai dengan taksonomi proses kognitif pada KD 4.6 Menganalisis • Tidak ada rekomendasi 	Taksonomi KD 4.6 sudah tercapai pada KI 4.

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)	Analisis KI	Analisis KD		Rekomendasi KD	
			Bentuk Taksonomi	Tingkat taksonomi	Kesetaraan Taksonomi KD-3 dng KD-4	Ketercapaian Taksonomi KD Mata Pelajaran
1	2	3	4	5	6	7
keilmuan						

Keterangan pengisian kolom sbb:

1. Kompetensi Inti (KI-4) sesuai tingkat/kelas
2. Kompetensi Dasar (KD dari KI-4) sesuai mata pelajaran
3. KI pengetahuan atau KI keterampilan; kelas X, XI atau XII
4. Abstrak atau konkrit.
5. Mengolah, menalar, menyaji atau imitasi, manipulasi, presisi, artikulasi, naturalisasi
6. Tuliskan sesuai rekomendasi KD dari KI-3 (KKO dg levelnya) yang setara untuk menunjang KD dari KI-4 pasangannya.
7. Tuliskan sesuai rekomendasi KD dari KI-4 dari mata pelajaran padatingkat taksonomi keterampilan konkrit

Tugas 3

Tabel 1. Penjabaran KI dan KD ke dalam Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK) , Tujuan Pembelajaran dan Materi Pembelajaran
Mata pelajaran : PJOK

KI Kelas X	Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan Pembelajaran	Materi Pembelajaran
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.				
2. Menghayati dan				

<p>mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan proaktif 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.</p>				
Pengetahuan				
<p>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</p>	<p>3.6 Menganalisis keterampilan gerak Senam Lantai untuk menghasilkan koordinasi guling depan dan kayang yang baik</p>	<p>3.6.1 Menerangkan rangkaian gerakan guling depan dan kayang yang baik</p> <p>3.6.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan guling</p>	<p>3.6.1.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menerangkan rangkaian teknik guling depan dan kayang</p> <p>3.6.2.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik dapat mengurutkan</p>	<p>5. Teknik guling depan</p> <p>6. Teknik kayang</p>

<p>terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah</p>		<p>depan dan kayang</p> <p>3.6.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan guling depan dan kayang</p> <p>3.6.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan guling depan dan kayang yang dilakukan salah satu temannya</p> <p>3.6.5 Menemukan teknik rangkaian gerakan guling depan dan kayang yang baik dan benar</p>	<p>rangkaian gerakan guling depan dan kayang</p> <p>3.6.3.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan teknik rangkaian gerakan guling depan dan kayang</p> <p>3.6.4.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan yang dilakukan salah satu temannya dengan santun</p> <p>3.6.5.1 Melalui eksperimen dan asosiasi peserta didik dapat menemukan teknik rangkaian gerakan guling depan dan kayang.</p>	
---	--	--	--	--

Keterampilan				
<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>4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak Senam Lantai untuk menghasilkan koordinasi guling depan dan kayang yang baik</p>	<p>Guling depan :</p> <p>4.6.1 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan guling depan</p> <p>4.6.2 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan guling depan</p> <p>4.6.3 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan guling depan</p> <p>Kayang :</p> <p>4.6.4 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan kayang</p>	<p>Guling depan :</p> <p>4.6.1.1 Peserta didik dapat mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan guling depan</p> <p>4.6.2.1 Peserta didik mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan guling depan</p> <p>4.6.3.1 Peserta didik mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan guling depan</p> <p>Kayang :</p> <p>4.6.4.1 Peserta didik dapat mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan kayang</p>	

		4.6.5 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan kayang	4.6.5.1 Peserta didik mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan kayang
		4.6.6 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan kayang	4.6.6.1 Peserta didik Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan kayang

Tugas : 4

Tabel2. Matriks Perancah Pemaduan Sintak Model Pembelajaran *Discovery Learning* dan Proses Berpikir Ilmiah(Saintifik) pada Mapel PJOK

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berpikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
3.6 Menganalisis keterampilan gerak Senam Lantai untuk menghasilkan koordinasi	3.6.1 Menerangkan rangkaian gerakan guling depan dan kayang	3.6.1.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menerangkan	4. Pemberian stimulation	5. Guru meminta siswa untuk menga	1. Guru meminta siswa untuk menanyakan beberapa demonstrasi rangkaian			

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
guling depan dan kayang yang baik		teknik rangkaian gerakan guling depan dan kayang		<p>mati video dan gambar rangkaian gerakan guling depan</p> <p>6. Guru memberikan contoh rangkaian gerakan guling depan</p>	gerakan guling depan			
	3.6.2 Mengurutkan teknik rangkaian	3.6.2.1 Setelah mencoba dan diskusi	4. mengidentifikasi masalah	4. Guru meminta siswa mengamati	Siswa mendiskusikan teknik rangkaian			

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
	gerakan guling depan dan kayang	peserta didik dapat mengurutkan rangkaian gerakan guling depan dan kayang		i perbedaan teknik guling depan yang dilakukan teman, gambar/ video dan guru	gerakan guling depan yang diamati dan dilihat			
	Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan guling depan dan kayang	3.6.3.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan teknik rangkaian	4. Pengumpulan data			1. Guru meminta siswa untuk melakukan teknik rangkaian gerakan guling depan 2. Guru meminta siswa melakukan tahapan teknik rangkaian gerakan		

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
		gerakan guling depan dan kayang				guling depan		
	Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan guling depan dan kayang yang dilakukan salah satu temannya	3 3.6.4.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan yang dilakukan salah satu temannya dengan santun	4. Pembuktian				1. Guru menugaskan siswa berlatih rangkaian gerakan secara berkelompok atau berpasangan 2. Siswa menilai teknik rangkaian gerakan guling depan yang dilakukan teman	
	Menemukan teknik rangkaian gerakan kayang dan	3 3.6.5.1 Melalui eksperimen dan asosiasi peserta didik dapat	6. Menarik kesimpulan (generalisasi)					1. Guru menugaskan siswa untuk mempraktikkan teknik rangkaian

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
	guling depan yang baik dan benar	menemukan teknik rangkaian gerakan guling depan dan kayang						<p>gerakan guling depan yang baik dan benar</p> <p>2. Siswa mendemonstrasikan sikap awalan dan akhiran dalam rangkaian gerakan guling depan</p> <p>3. Siswa mengumpulkan data kesalahan yang dilakukan saat melakukan teknik rangkaian gerakan guling depan</p> <p>4. Siswa</p>

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
								memberikan masukan untuk memperbaiki teknik rangkaian gerakan guling depan 5. Siswa memperbaiki teknik rangkaian gerakan guling depan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMKN 1 DEPOK
Kelas/Semester	: X
Mata Pelajaran	: Pen. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	: Senam Lantai
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 3.6 Menerangkan rangkaian gerakan rol depan dan kayang
- 4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.6.1 Menerangkan rangkaian gerakan rol depan dan kayang
- 3.6.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan rol depan dan kayang
- 3.6.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan rol depan dan kayang
- 3.6.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan rol depan dan kayang yang dilakukan salah satu temannya
- 3.6.5 Menemukan teknik rangkaian gerakan rol depan dan kayang yang baik dan benarMendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan roll depan dan kayang
- 4.6.1 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan roll depan dan kayane

4.6.2 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan roll depan dan kayang

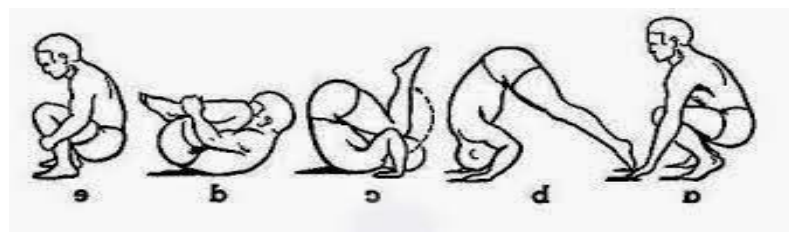
D. Tujuan Pembelajaran

- 3.6.1.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menerangkan teknik rangkaian gerakan rol depan dan kayang
- 3.6.2.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik dapat mengurutkan rangkaian gerakan rol depan dan kayang
- 3.6.3.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan teknik rangkaian gerakan rol depan
- 3.6.4.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan yang dilakukan salah satu temannya dengan santun
- 3.6.5.1 Melalui eksperimen dan asosiasi peserta didik dapat menemukan teknik rangkaian gerakan roll depan dan kayang

E. Materi Pembelajaran

Roll depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang). Latihan ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri

➤ Rangkaian Gerak Rol depan



1. badan berdiri tegak, lalu kedua tangan harus diluruskan kesamping badan
2. siku diletakkan kesamping, dan kepala dimasukkan diantara kedua tangan
3. bahu disentuhkan kematras
4. lalu berguling kedepan
5. kedua lutut dilipat, lalu dagu serta lutut pun ditarik kedada dengan posisi tangan yang merangkul kelutut.

6. lalu pada saat sikap akhir guling kedepan, lakukan gerakan jongkok dan kemudian berdiri tegak



Kayang adalah salah satu bentuk gerakan senam lantai yang mana melibatkan kekuatan otot perut, pinggang, tangan dan kaki

Rangkaian Gerakan Kayang :

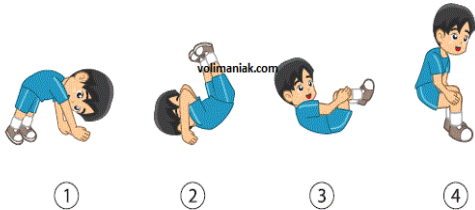
1. Sikap awal bisa dimulai dengan posisi tidur telentang
2. Kedua lutut dalam posisi ditekuk kedua tumit rapat pada pinggul.
3. Untuk bagian tangan diusahakan bagian siku dan telapak tangan menempel pada matras dengan posisi ibu jari berapa di samping telinga.
4. Untuk gerakannya posisi badan diangkat ke atas dengan kedua tangan dan kaki lurus
5. Kemudian masukkan kepala diantara 2 tangan, dan tahan hingga beberapa saat dan nantinya otot punggung dan perut akan terasa lentur.
6. Kemudian kembali lagi secara perlahan ke posisi awal.

F. Pendekatan, Model dan Metode

- Pendekatan Saintifik
- Model Discovery Learning
- Metode Demonstrasi

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke 1		Menit
a. Pendahuluan/ Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibariskan dengan format 2 bersaf dengan diatur dari barisan yang laki-laki disebelah kanan dan perempuan di sebelah kiri 2. Peserta didik berdoa di pimpin oleh 	15 MENIT

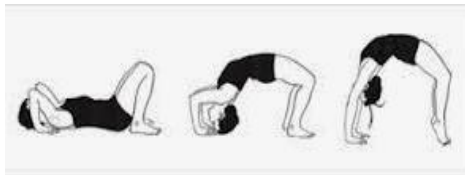
	<p>ketua kelas secara bersama-sama</p> <p>3. Menuliskan buku agenda kelas dengan materi yang akan diajarkan</p> <p>4. Peserta didik melakukan lari 4 lapangan sebagai bentuk awal dari pemanasan dan dilanjutkan dengan melakukan peregangan statis dan dinamis secara bersama-sama</p>	
<p>b. Kegiatan Inti</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang rangkaian gerak rol depan dan kayang. • Mencari informasi tentang rangkaian gerak rol depan dan kayang dari berbagai sumber media cetak atau mengamati melalui Video dan membuat catatan tentang materi tersebut. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah peserta didik mengamati tentang rangkaian gerak rol depan dan kayang guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi senam lantai tersebut <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan rol depan dan kayang <p><u><i>Rol depan posisi jongkok</i></u></p>  <p>① ② ③ ④</p> <p>1. Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.</p>	<p>105 MENIT</p>

2. Kemudian, bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan

3. menundukkan kepala dan dagu sampai ke dada.

4. Setelah itu, lakukan gerakan berguling ke depan. ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok. Selanjutnya posisi tubuh kembalik ke posisi awal

Kayang

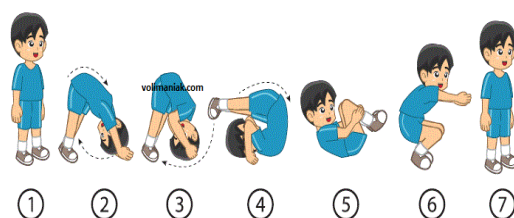


1. Sikap awal bisa dimulai dengan posisi tidur telentang
2. Kedua lutut dalam posisi ditekuk kedua tumit rapat pada pinggul.
3. Untuk bagian tangan diusahakan bagian siku dan telapak tangan menempel pada matras dengan posisi ibu jari berapa di samping telinga.
4. Untuk gerakannya posisi badan diangkat ke atas dengan kedua tangan dan kaki lurus
5. Kemudian masukkan kepala diantara 2 tangan, dan tahan hingga beberapa saat dan nantinya otot punggung dan perut akan terasa lentur.
6. Kemudian kembali lagi secara perlahan ke posisi awal.

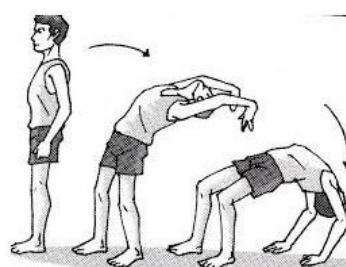
	<p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menilai gerakan rol depan dengan sikap jongkok dan kayang secara individu • Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan rol depan dengan posisi jongkok dan kayang <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan rol depan dan kayang berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan rangkai gerakan rol depan dengan posisi jongkok dan kayang. 	
c. Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi rol depan dengan posisi jongkok dan kayang • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi rol depan dengan posisi jongkok dan kayang • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	15 MENIT

Pertemuan ke 2		
a. Pendahuluan/ Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibariskan dengan format 2 bersaf dengan diatur dari barisan yang laki-laki disebelah kanan dan perempuan di sebelah kiri 2. Peserta didik berdoa di pimpin oleh ketua kelas secara bersama-sama 3. Menuliskan buku agenda kelas dengan materi yang akan diajarkan 4. Peserta didik melakukan lari 4 lapangan sebagai bentuk awal dari pemanasan dan dilanjutkan dengan melakukan peregangan statis dan dinamis secara bersama-sama 	15 Menit
b. Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang rangkaian gerak rol depan dan kayang • Mencari informasi tentang rangkaian gerak rol depan dan kayang dari berbagai sumber media cetak atau mengamati melalui Video dan membuat catatan tentang materi tersebut <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah peserta didik mengamati tentang rangkaian gerak rol depan dan kayang, guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi tersebut. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan rol depan dan kayang dari posisi berdiri : 	60 Menit

Rol depan posisi berdiri



1. Sikap awal berdiri, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
2. Kemudian, bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala dan dagu sampai ke dada.
3. Setelah itu, lakukan gerakan berguling ke depan. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok. Selanjutnya posisi tubuh kembali ke posisi awal



1. Badan berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas.
2. Jatuhkan badan ke belakang dengan melengkungkan badan,
3. Dapat dibantu oleh teman dengan cara memegang punggung anak yang sedang melakukan
4. Setelah dapat dilakukan, selanjutnya berusaha kembali ke sikap permulaan.

	<p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menilai gerakan rol depan dan kayang dari posisi berdiri secara individu • Secara berpasangan peserta saling menilai rol depan dan kayang dari posisi berdiri <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan rol depan dan kayang berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan rangkai gerakan rol depan dengan posisi jongkok dan posisi berdiri dan kayang dari posisi tidur dan posisi berdiri 	
c. Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi rol depan dan kayang dari posisi Berdiri • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi rol depan dan kayang dari posisi berdiri • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	15 Menit

H. Penilaian Pembelajaran, Remedial dan Pengayaan

➤ Rubrik Penilaian Pengetahuan

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Jelaskan teknik guling depan dari sikap awal jongkok?					
2	Jelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan rol depan?					
3	Jelaskan teknik kayang dari sikap awal tidur terlentang?					
4	Jelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan kayang?					
5	Jelaskan cara memberikan bantuan melakukan rol depan?					

Keterangan:

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

➤ Rubrik Skor Penilaian Keterampilan

Sikap Awalan				Gerakan				Sikap Akhir			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki. 2. Dagu tidak Menempel dengan dada 3. Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping	1.. Dagu tidak Menempel dengan dada 2. Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping	1. Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping	1. Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat, lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh ± 40 cm.	1. Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan. 2. Saat gerakan berguling ke depan, kedua tangan tidak ikut menolak 3. Saat gerakan berguling ke depan, salah satu tangan tidak di tekuk	1. Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan. 2. Saat gerakan berguling ke depan, kedua tangan tidak ikut menolak	1 . Saat gerakan berguling ke depan, kedua tangan tidak ikut menolak	1. Bahu diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan . 2. Saat gerakan berguling ke depan, kedua tangan ikut menolak 3. Saat gerakan berguling ke depan, salah satu tangan tidak tekuk	1. Saat sikap akhir posisi badan melenceng dari matras	1. Saat sikap akhir posisi badan telentang pada matras	1. Saat sikap akhir psosisi bada tidak sempurna untuk kembali pada sikap awal	1. saat posisi akhir tumbuh kembali saat seperti awalan dan sempurna



RUBLIK PENILAIAN KETERAMPILAN

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan					Sikap Akhir					Jml	Nilai Proses	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
ds																			
b																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																			

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor maksimal

➤ **Analisis Hasil Penilaian**

No	NAMA	Skor yang diperoleh				Ketercapaian (%)	Ketunt. Belajar	
		KOGNITIF	PSIKOMOTOR		Jml Skor		Ya	Tdk
			GULING DEPAN	KAYANG				
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								

15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
Jumlah Skor								
Jumlah Skor Maks (ideal)		100	85					
Prosentase Keterc./daya Serap								
Prosentase ketuntasan								

Nilai (x)	Frek. (f)	f. x	
10			Nilai rata rata = $\frac{\sum fx}{\sum f} =$
9.5			
9			Daya serap = $\frac{\sum fx}{\sum f \times 10} \times 100\% = \dots\dots\dots\% =$
8.5			
8			Nilai tuntas minimal p =
7.5			
7			Siswa dinyatakan tuntas belajar bila telah mencpanilai
6.5			
6			$x \geq p$
5.5			
5			<ul style="list-style-type: none"> Kelas dinyatakan telah tuntas, bila jumlah siswa yang memperoleh nilai $\geq p$ minimal 85 %
4.5			
4			Jumlaj siswa yang
3.5			
3			<ul style="list-style-type: none"> Nilainya $\geq p$ ada orang

2.5			<ul style="list-style-type: none"> • Nilainya < p ada orang Perbaikan individual sebanyak .orang Ketuntasan klasikal = % Jadi secara klasikal : <i>Tuntas / Belum Tuntas</i> *)
2			
1.5			
1			
0.5			
Jumlah			

➤ **Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

Mata Pelajaran : Pen. Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Materi Pokok : Senam Lantai

1) **Kompetensi Dasar**

3.6 Menerangkan rangkaian gerakan rol depan dan rol belakang

4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai

2) **Indikator Pencapaian Kompetensi**

3.6.1 Menerangkan rangkaian gerakan rol depan

3.6.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan rol depan

3.6.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan rol depan

3.6.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan rol depan belakang yang dilakukan salah satu temannya

3.6.5 Menemukan teknik rangkaian gerakan rol depan yang baik dan benar

4.6.1 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan roll depan

4.6.2 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan roll depan

4.6.3 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan roll depan

3) **Rencana Pengayaan :**

• Pengetahuan / Ujian Tulis

• Keterampilan/ Praktik

4) **KKM Mapel : 76**

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NILAI	BENTUK PENGAYAAN
1			
2			
3			

4			
5			

I. Media, Alat, Bahan, dan Sumber Belajar

- Gambar dan Vedio
- Matras
- Buku referensi, *Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X kurikulum 13*

Depok, 18 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru mapel PJOK



(Dra. Theresia Susilorini)

NIP. 19650426 199003 2 007

Mahasiswa PPL



(Irza Aji Ramadhana)

NIM. 13601241015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMKN 1 DEPOK
Kelas/Semester	: X / Ganjil
Mata Pelajaran	: Pen. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	: Budaya Hidup Sehat
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 3.10 Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya
- 4.10 Mempresentasikan hasil analisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.10.1 Menganalisis apa itu narkoba, psikotropika, zat-zat adiktif dan obat berbahaya lainnya.
- 3.10.2 Menganalisis golongan apa saja yang terdapat pada narkoba, psikotropika, zat-zat adiktif dan obat berbahaya lainnya.
- 3.10.3 Menganalisis apa saja yang termasuk dalam narkoba, psikotropika, zat-zat adiktif dan obat berbahaya lainnya.
- 3.10.4 Menganalisis dampak penggunaan narkoba, psikotropika, zat-zat adiktif dan obat berbahaya lainnya secara ilegal.
- 3.10.5 Menganalisis penyebab penggunaan narkoba, psikotropika, zat-zat adiktif dan obat berbahaya lainnya.
- 4.10.1 Mempresentasikan hasil analisis apa yang dimaksud dengan narkoba, psikotropika, zat-zat adiktif dan obat berbahaya lainnya.

- 4.10.2 Mempresentasikan hasil analisis golongan apa saja yang ada di narkotika, psikotropika, zat-zat adiktif dan obat berbahaya lainnya.
- 4.10.3 Mempresentasikan hasil analisis apa saja yang termasuk dalam narkotika, psikotropika, zat-zat adiktif dan obat berbahaya lainnya.

D. Tujuan Pembelajaran

- 3.10.1.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menerangkan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah
- 3.10.2.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik dapat mengurutkan rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah
- 3.10.3.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah
- 3.10.4.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan yang dilakukan salah satu temannya dengan santun
- 3.10.5.1 Melalui eksperimen dan asosiasi peserta didik dapat menemukan teknik rangkaian gerakan servis bawah dan passing bawah

E. Materi Pembelajaran

- **Narkotika**

Penyalahgunaan narkotika merupakan gejala sosial dalam masyarakat Indonesia terutama di kota-kota besar, baru tampak dan menjadi sebutan orang sekitar tahun 1969, sewaktu beberapa rumah sakit swasta mulai didatangi oleh pasien-pasien kasus tersebut. Sebenarnya pemakai narkoba, rokok dan minuman keras menyalahi nasihat dokter seperti dilakukan oleh para penghisap candu (pemadat) di rumah-rumah madat yang sudah sejak lama dijumpai di Indonesia (sudah ada sejak jaman penjajahan Belanda dan Jepang), tetapi penyalahgunaan narkotika, rokok dan minuman keras mulai terlihat kira-kira 30 tahun yang lalu dan berkembang terutama di kota-kota besar di Indonesia. Belakangan ini ternyata sudah dimulai menyerang kalangan anak-anak muda usia sekolah padahal mereka sebenarnya generasi yang menjadi harapan bangsa untuk meneruskan kelangsungan hidup bangsa.

- a. Akibat penyalahgunaan narkoba
 - Ketidaksadaran atau pembiusan karena zat-zat mempengaruhi susunan syaraf pusat—akibatnya penderita mengalami ketergantungan obat atau narkotika
 - Tidak dapat berperan sebagai manusia yang sehat produktif
- b. Narkoba digolongkan menjadi 3 kelompok:
 - Golongan Narkotik :
Bentuk alamiah (opium), semisintetik (morphin) dan sintetik (petidin & metadon)
 - Golongan Psikotropik :
Depresan dan Stimulan

- Golongan Zat Aditif lainnya:
Minuman beralkohol, bir, whisky, vodka, dll

- **Dampak penyalahgunaan Narkoba**

Dampak penyalahgunaan narkoba dibedakan menjadi 3, yaitu:

- **Depresan**, yaitu menekan sistem sistem syaraf pusat dan mengurangi aktifitas fungsional tubuh sehingga pemakai merasa tenang, bahkan bisa membuat pemakai tidur dan tak sadarkan diri. Bila kelebihan dosis bisa mengakibatkan kematian. Jenis narkoba depresan antara lain opioda, dan berbagai turunannya seperti morphin dan heroin. Contoh yang populer sekarang adalah Putaw.
- **Stimulan**, merangsang fungsi tubuh dan meningkatkan kegairahan serta kesadaran. Jenis stimulan: Kafein, Kokain, Amphetamin. Contoh yang sekarang sering dipakai adalah Shabu-shabu dan Ekstasi.
- **Halusinogen**, efek utamanya adalah mengubah daya persepsi atau mengakibatkan halusinasi. Halusinogen kebanyakan berasal dari tanaman seperti mescaline dari kaktus dan psilocybin dari jamur-jamuran. Selain itu ada jugayang diramu di laboratorium seperti LSD. Yang paling banyak dipakai adalah marijuana atau ganja.

Dampak penyalahgunaan Narkoba

Bila narkoba digunakan secara terus menerus atau melebihi takaran yang telah ditentukan akan mengakibatkan ketergantungan. Kecanduan inilah yang akan mengakibatkan gangguan fisik dan psikologis, karena terjadinya kerusakan pada sistem syaraf pusat (SSP) dan organ-organ tubuh seperti jantung, paru-paru, hati dan ginjal.

Dampak penyalahgunaan narkoba pada seseorang sangat tergantung pada jenis narkoba yang dipakai, kepribadian pemakai dan situasi atau kondisi pemakai. Secara umum, *dampak kecanduan narkoba* dapat terlihat pada fisik, psikis maupun sosial seseorang.

1. Dampak penyalahgunaan narkoba terhadap fisik

- Gangguan pada system syaraf (neurologis) seperti: kejang-kejang, halusinasi, gangguan kesadaran, kerusakan syaraf tepi
- Gangguan pada jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) seperti: infeksi akut otot jantung, gangguan peredaran darah
- Gangguan pada kulit (dermatologis) seperti: penanahan (abses), alergi, eksim
- Gangguan pada paru-paru (pulmoner) seperti: penekanan fungsi pernapasan, kesukaran bernafas, pengerasan jaringan paru-paru

- Sering sakit kepala, mual-mual dan muntah, murus-murus, suhu tubuh meningkat, pengecilan hati dan sulit tidur
- Dampak penyalahgunaan narkoba terhadap kesehatan reproduksi adalah gangguan padaendokrin, seperti: penurunan fungsi hormon reproduksi (estrogen, progesteron, testosteron), serta gangguan fungsi seksual
- Dampak penyalahgunaan narkoba terhadap kesehatan reproduksi pada remaja perempuan antara lain perubahan periode menstruasi, ketidakteraturan menstruasi, dan amenorhoe (tidak haid)
- Bagi pengguna narkoba melalui jarum suntik, khususnya pemakaian jarum suntik secara bergantian, risikonya adalah tertular penyakit seperti hepatitis B, C, dan HIV yang hingga saat ini belum ada obatnya
- Penyalahgunaan narkoba bisa berakibat fatal ketika terjadi over dosis yaitu konsumsi narkoba melebihi kemampuan tubuh untuk menerimanya. Over dosis bisa menyebabkan kematian

2. Dampak penyalahgunaan narkoba terhadap psikis

- Lamban kerja, ceroboh kerja, sering tegang dan gelisah
- Hilang kepercayaan diri, apatis, pengkhayal, penuh curiga
- Agitatif, menjadi ganas dan tingkah laku yang brutal
- Sulit berkonsentrasi, perasaan kesal dan tertekan
- Cenderung menyakiti diri, perasaan tidak aman, bahkan bunuh diri

3. Dampak penyalahgunaan narkoba terhadap lingkungan sosial

- Gangguan mental, anti-sosial dan asusila, dikucilkan oleh lingkungan
- Merepotkan dan menjadi beban keluarga
- Pendidikan menjadi terganggu, masa depan suram

• **Upaya pencegahan penyalahgunaan Narkoba**

- Pencegahan terhadap diri sendiri
- Pencegahan terhadap keluarga
- Pencegahan terhadap lingkungan

F. Pendekatan, Model dan Metode

- Pendekatan Saintifik
- Problem Based Learning

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke 1		Menit
a. Pendahuluan/ Kegiatan Awal	1. Peserta didik berdoa di pimpin oleh ketua kelas secara bersama-sama 2. Menuliskan buku agenda kelas dengan materi yang akan diajarkan 3. Presensi, apersepsi, <i>motivasi</i> dan penjelasan tujuan pembelajaran.	15 MENIT

<p>b. Kegiatan Inti</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang NAPZA • Mencari dan mengamati informasi tentang NAPZA dari berbagai sumber media cetak atau melalui video dan membuat catatan tentang materi tersebut <p>Menanya</p> <p>Setelah peserta didik mengamati tentang NAPZA, guru memberi kesempatan peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi tersebut</p> <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi bahaya, jenis-jenis dan penggolongan Narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja secara individu. • Mengidentifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan Narkoba yang populer di Indoensia secara individu. • Mengidentifikasi ciri-ciri orang yang ketergantungan pada Narkoba secara individu. • Mengidentifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara individu <p>Menyaji :</p> <p>Membuat ringkasan/ laporan hasil diskusi tentang materi NAPZA.</p> <p>Mencipta:</p> <p>Peserta didik menampilkan/ mengungkapkan/ mempresentasikan hasil analisis/ identifikasi maeri tentang NAPZA.</p>	<p>105 MENIT</p>
<p>c. Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tugas lisan atau tertulis tentang materi NAPZA • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi NAPZA • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	<p>15 MENIT</p>
<p>Pertemuan ke 2</p>		<p>Menit</p>
<p>a. Pendahuluan/ Kegiatan Awal</p>	<p>1) Peserta didik berdoa di pimpin oleh ketua kelas secara bersama-sama</p>	<p>15 Menit</p>

	<p>2) Menuliskan buku agenda kelas dengan materi yang akan diajarkan</p> <p>3) presensi, apersepsi, <i>motivasi</i> dan penjelasan tujuan pembelajaran</p>	
b. Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang NAPZA • Mencari dan mengamati informasi tentang NAPZA dari berbagai sumber media cetak atau melalui video dan membuat catatan tentang materi tersebut <p>Menanya</p> <p>Setelah peserta didik mengamati tentang NAPZA, guru memberikan kesempatan peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi tersebut.</p> <p>Mencoba</p> <p>Mendiskusikan informasi tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, dampak, dan ciri-ciri orang ketergantungan terhadap Narkoba secara berkelompok.</p> <p>Menyaji :</p> <p>Membuat ringkasan/ laporan hasil diskusi tentang materi NAPZA.</p> <p>Mencipta:</p> <p>Peserta didik menampilkan/ mengungkapkan/ mempresentasikan hasil analisis/ identifikasi materi tentang NAPZA</p>	105 Menit
c. Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tugas lisan atau tertulis tentang materi NAPZA • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi NAPZA • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	15 Menit

H. Penilaian Pembelajaran, Remedial dan Pengayaan

➤ Rubrik Penilaian Pengetahuan Kebugaran Jasmani

NO	SOAL		SKOR
1	Jelaskan jenis-jenis dari NAPZA?	Narkotika : 1. Morfin 2. Heroin 3. Opium Psikotropika : 1. Ekstasi 2. Sabu-sabu 3. Nipam Zat adiktif : 1. Alkohol 2. Nikotin 3. Kafein	20
2	Analisislah bahaya dari NAPZA?	1. Narkoba dapat memberi gangguan negatif pada jantung akibat zat adiktifnya 2. Membuat kerja otak melambat 3. Pembuluh darah bermasalah	30
3	Jelaskan ciri-ciri orang yang ketergantungan dengan NAPZA?	1. Banyak menguap padahal tidak mengantuk 2. Mata merah dan kulit pucat 3. Murung, cemas, dan depresi 4. Emosional dan mudah tersinggung oleh kritikan ringan	20
4	Bagaimana cara penanggulangan NAPZA?	1. Jangan pernah mencoba menggunakan Narkoba 2. Mengetahui akan berbagai macam dampak buruk narkoba 3. Memilih pergaulan yang baik 4. Melakukan kegiatan-kegiatan positif 5. Bila mempunyai masalah cari jalan keluar yang baik dan jangan jadikan narkoba sebagai jalan pelarian	30
Jumlah Skor Maksimal			100

a) Untuk nomor 2 & 4

- Skor 30: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga atau lebih indikator.
- Skor 20: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
- Skor 10: Jika peserta didik mampu menjelaskan satu indikator.

4. Skor 5: Jika peserta didik tidak mampu satupun menjelaskan pertanyaan di atas
- b) Untuk nomor 1 & 3
1. Skor 20: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua atau lebih indikator.
 2. Skor 10: Jika peserta didik mampu menjelaskan satu indikator.
 3. Skor 5: Jika peserta didik tidak mampu satupun menjelaskan pertanyaan di atas.

➤ **Penilaian Presentasi**

No	Nama Siswa	Penyampaian			Penyajian			Jml	Nilai
		1	2	3	1	2	3		
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
dsb									
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 9									

Keterangan :

1. Penyampaian

Skor 3 jika

- Penyaji berbicara dengan jelas dan lancar
- Menguasai bahan yang disajikan

Skor 2 jika

- Penyaji berbicara dengan jelas dan lancar tetapi tidak menguasai bahan yang disajikan atau sebaliknya

Skor 1 Jika

- Penyaji berbicara tidak jelas dan terbata-bata
- Penyaji tidak menguasai bahan

2. Penyajian

Skor 3 Jika

- Penyajian sesuai dengan topik
- Penyajian materi dilakukan secara teratur dan berurutan

Skor 2 Jika

- Penyajian sesuai dengan topic tetapi materi tidak teratur dan tidak beraturan atau sebaliknya.

Skor 1 Jika

- Penyajian tidak sesuai dengan topic

- Penyajian materi tidak teratur dan tidak berurutan.

➤ Analisis Hasil Penilaian

No	Nama	Skor yang diperoleh			Ketercapaian (%)	Ketunt. Belajar	
		Tugas	Presentasi	Jml Skor		Ya	Tdk
		1					
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
Jumlah Skor							
Jumlah Skor Maks (ideal)		100	85				
Prosentase Keterc./daya Serap							
Prosentase ketuntasan							

Nilai Akhir = 30% Tugas + 70% Presentasi

Nilai (x)	Frek. (f)	f. x
10		
9.5		

$$\text{Nilai rata rata} = \frac{\sum fx}{\sum f} =$$

9			$\text{Daya serap} = \frac{\sum fx}{\sum f \times 10} \times 100\% = \dots\dots\dots\% =$
8.5			
8			
7.5			
7			
6.5			
6			
5.5			
5			
4.5			
4			
3.5			
3			
2.5			
2			
1.5			
1			
0.5			
Jumlah			Jadi secara klasikal : <i>Tuntas / Belum Tuntas</i> *)

Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

Mata Pelajaran : Pen. Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Materi Pokok : Budaya Hidup Sehat

1) Kompetensi Dasar

- 3.10 Menganalisis keterampilan gerak permainan bola voli untuk menghasilkan koordinasi servis bawah dan passing bawah yang baik
- 4.10 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak permainan bola voli untuk menghasilkan koordinasi servis bawah dan passing bawah yang baik

2) Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.10.1 Menganalisis apa itu narkotika, psikotropika, zat-zat adiktif dan obat berbahaya lainnya.
- 3.10.2 Menganalisis golongan apa saja yang terdapat pada narkotika, psikotropika, zat-zat adiktif dan obat berbahaya lainnya.

- 3.10.3 Menganalisis apa saja yang termasuk dalam narkotika, psikotropika, zat-zat adiktif dan obat berbahaya lainnya.
- 3.10.4 Menganalisis dampak penggunaan narkotika, psikotropika, zat-zat adiktif dan obat berbahaya lainnya secara illegal.
- 3.10.5 Menganalisis penyebab penggunaan narkotika, psikotropika, zat-zat adiktif dan obat berbahaya lainnya.
- 4.10.1 Mempresentasikan hasil analisis apa yang dimaksud dengan narkotika, psikotropika, zat-zat adiktif dan obat berbahaya lainnya.
- 4.10.2 Mempresentasikan hasil analisis golongan apa saja yang ada di narkotika, psikotropika, zat-zat adiktif dan obat berbahaya lainnya.
- 4.10.3 Mempresentasikan hasil analisis apa saja yang termasuk dalam narkotika, psikotropika, zat-zat adiktif dan obat berbahaya lainnya.

3) **Rencana Pengayaan** :

- a. Pengetahuan / Ujian Tulis

4) **KKM Mapel** : 76

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NILAI	BENTUK PENGAYAAN
1			
2			
3			
4			
dst			

I. Media, Alat, Bahan, dan Sumber Belajar

- Gambar dan Video
- Ruang Kelas
- Proyektor
- Buku referensi, *Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X kurikulum 13*

Depok, 26 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing



(Dra. Theresia Susilorini)

NIP. 19650426 199003 2 007

Mahasiswa PPL



(Irza Aji Ramadhana)

NIM. 13601241015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMKN 1 DEPOK
Kelas/Semester	: X / Ganjil
Mata Pelajaran	: Pen. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	: Aktivitas Gerak Berirama
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama
- 4.7 Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.7.1 Menganalisis rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama
- 3.7.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama
- 3.7.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama
- 3.7.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama yang dilakukan salah satu temannya
- 3.7.5 Menemukan teknik rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama yang baik dan benar

- 4.7.1 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama
- 4.7.2 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama
- 4.7.3 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama

D. Tujuan Pembelajaran

- 3.7.1.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menerangkan teknik rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama
- 3.7.2.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik dapat mengurutkan rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama
- 3.7.3.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan teknik rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama
- 3.7.4.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan yang dilakukan salah satu temannya dengan santun
- 3.7.5.1 Melalui eksperimen dan asosiasi peserta didik dapat menemukan teknik rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama

E. Materi Pembelajaran

Senam irama atau disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.



F. Pendekatan, Model dan Metode

- Pendekatan Saintifik
- Model Discovery Learning
- Metode Demontrasi

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke 1		Menit
a. Pendahuluan/ Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibariskan menjadi 4 bersaf dengan diatur dari barisan yang laki-laki disebelah kanan dan perempuan di sebelah kiri 2. Peserta didik berdoa di pimpin oleh ketua kelas secara bersama-sama 3. Menuliskan buku agenda kelas dengan materi yang akan diajarkan 4. Peserta didik melakukan lari 4 lapangan sebagai bentuk awal dari pemanasan dan dilanjutkan dengan melakukan peregangan statis dan dinamis secara bersama-sama 	15 MENIT
b. Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang rangkaian langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama • Mencari dan mengamati informasi tentang rangkaian langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dari berbagai sumber media cetak atau melalui video dan membuat catatan tentang materi tersebut <p>Menanya</p> <p>Setelah peserta didik mengamati tentang rangkaian langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, guru memberi kesempatan peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi tersebut</p> <p>Mencoba</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>Menalar:</p> <p>Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>Menyajikan :</p>	105 MENIT

	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta: Peserta didik melakukan rangkaian langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama</p>	
c. Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	15 MENIT
Pertemuan ke 2		Menit
a. Pendahuluan/ Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik dibariskan menjadi 4 bersaf dengan diatur dari barisan yang laki-laki disebelah kanan dan perempuan di sebelah kiri 2) Peserta didik berdoa di pimpin oleh ketua kelas secara bersama-sama 3) Menuliskan buku agenda kelas dengan materi yang akan diajarkan 4) Peserta didik melakukan lari 4 lapangan sebagai bentuk awal dari pemanasan dan dilanjutkan dengan melakukan peregangan statis dan dinamis secara bersama-sama 	15 Menit
b. Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang rangkaian langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama 	105 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan mengamati informasi tentang rangkaian langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dari berbagai sumber media cetak atau melalui video dan membuat catatan tentang materi tersebut <p>Menanya</p> <p>Setelah peserta didik mengamati tentang rangkaian langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, guru memberikan kesempatan peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi tersebut.</p> <p>Mencoba</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama seperti pertemuan sebelumnya.</p> <p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menilai gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dengan posisi berdiri secara individu • Secara berpasangan peserta saling menilai langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan rangkai gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama 	
c. Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan 	15 menit

	<p>memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	
--	---	--

H. Penilaian Pembelajaran, Remedial dan Pengayaan

➤ Rubrik Penilaian Pengetahuan

NO	SOAL	KUNCI JAWABAN	SKOR
1	Apa itu Senam Ritmik?	Gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.	20
2	Apa fungsi irama music pada senam ritmik?	Fungsi irama musik pada senam ritmik adalah meng- harmoniskan gerakan dan menambah semangat	20
3	Apa manfaat senam ritmik?	<ul style="list-style-type: none"> - Manfaat fisik: orang yang melakukan senam irama secara rutin akan mengembangkan kemampuan daya tahan, otot, kekuatan, tenaga, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan. - Manfaat mental: Orang yang rutin melakukan senam irama mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara aktif dan kreatif melalui pemecahan masalah gerak. - Manfaat sosial: Kegiatan senam dilakukan secara bersama-sama dalam hal ini akan terwujud interaksi sosial. 	20
4	Sebutkan dan jelaskan unsur – unsur yang ada di dalam senam ritmik!	<ul style="list-style-type: none"> • Kelentukan Gerakan-gerakan dalam senam irama membutuhkan kelentukan tubuh, misalnya pada saat harus melakukan gerakan tangan ke atas, memutar pinggul, atau memutar pergelangan tangan. Semua dapat dilakukan dengan mudah. 	40

		<ul style="list-style-type: none"> • Keseimbangan Keseimbangan tubuh sangat diperlukan dalam senam irama. Hal ini untuk mendukung pada saat melakukan gerakan dengan mengangkat satu kaki, atau pada saat beralih dari gerakan satu kegerakan yang lainnya. Semua itu membutuhkan keseimbangan badan agar dalam melakukan maneuver gerakan tidak sampai jatuh. • Keluwesan Dalam melakukan senam irama, seseorang harus luwes dalam melakukan gerakan-gerakannya. Untuk itu seorang peserta senam irama dituntut mempunyai keluwesan dalam gerakannya. • Fleksibilitas Seorang pesenam irama harus mempunyai fleksibilitas. Agar gerakan-gerakan yang dilakukan selalu cocok dengan tubuh, kelanjutan gerakan itu sendiri dan cocok dengan irama music yang mengiringinya. • Kontinuitas Seorang pesenam irama harus dapat melakukan gerakan-gerakan secara kontinyu mulai gerakan awal senam irama sampai selesai • Ketepatan dengan Irama. Seorang pesenam irama harus dapat melakukan gerakan yang tepat dengan irama yang mengiringinya. Sehingga bagaimanapun gerakan yang harus dilakukan tidak kelihatan atau terasa janggal. Orang lainpun merasa enak melihatnya karena gerakan-gerakan yang dilakukan oleh peserta senam selalu tepat dengan alunan music yang mengiringi. 	
	Jumlah skor maksimal		100

Petunjuk Penilaian:

a) Untuk nomor 4

1. Skor 40: Jika peserta didik mampu menjelaskan 4 atau lebih indikator.
2. Skor 30: Jika peserta didik mampu menjelaskan 2-3 indikator.
3. Skor 10: Jika peserta didik mampu menjelaskan satu indikator.

4. Skor 5: Jika peserta didik tidak mampu satupun menjelaskan pertanyaan di atas
- b) Untuk nomor 1, 2 &3
1. Skor 20: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua atau lebih indikator.
 2. Skor 10: Jika peserta didik mampu menjelaskan satu indikator.
 3. Skor 5: Jika peserta didik tidak mampu satupun menjelaskan pertanyaan di atas.

➤ Rubrik Skor Penilaian Psikomotor Senam Ritmik

No	Nama Siswa	Gerakan Langkah				Ayunan Lengan				Jml	Nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4		
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
ds											
b											
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 8											

Keterangan:

- Skor 4: Jika peserta didik mampu memunculkan gerakan, hafal gerakan, dan bersungguh – sungguh.
- Skor 3: Jika peserta didik mampu memunculkan gerakan, kurang hafal gerakan, dan bersungguh – sungguh.
- Skor 2: Jika peserta didik mampu memunculkan gerakan, kurang hafal gerakan, dan tidak bersungguh – sungguh.
- Skor 1: Jika peserta didik tidak memunculkan gerakan, tidak hafal gerakan, dan tidak bersungguh – sungguh.

*Nilai Maksimal = 85

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 85\%$$

➤ Analisis Hasil Penilaian

No	Nama Siswa	Skor yang diperoleh			Ketercapaian (%)	Ketunt. Belajar	
		Pengetahuan	Keterampilan	Jml Skor		Ya	Tdk
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
Jumlah Skor							
Jumlah Skor Maks (ideal)		100					
Prosentase Keterc./daya Serap							
Prosentase ketuntasan							

Nilai Keterampilan = 50% Gerakan Langkah + 50% Ayunan Lengan

Nilai Akhir = 30% Pengetahuan + 70% Keterampilan

Nilai (x)	Frek. (f)	f. x
10		
9.5		
9		
8.5		
8		
7.5		
7		
6.5		
6		
5.5		
5		
4.5		
4		
3.5		
3		
2.5		

Nilai rata rata = $\frac{\sum fx}{\sum f} =$
 Daya serap = $\frac{\sum fx}{\sum f \times 10} \times 100\% = \dots\dots\dots\% =$
 Nilai tuntas minimal p =
 Siswa dinyatakan tuntas belajar bila telah mencapai nilai
 $x \geq p$
 • Kelas dinyatakan telah tuntas, bila jumlah siswa yang memperoleh nilai $\geq p$ minimal 85 %
 Jumla j siswa yang
 • Nilainya $\geq p$ ada orang
 • Nilainya $< p$ ada orang

2			Perbaikan individual sebanyak .orang
1.5			
1			Ketuntasan klasikal = %
0.5			
Jumlah			Jadi secara klasikal : <i>Tuntas / Belum Tuntas</i> *)

Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

Mata Pelajaran : Pen. Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Materi Pokok : Aktivitas Gerak Berirama

1) Kompetensi Dasar

3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama

4.7 Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama

2) Indikator Pencapaian Kompetensi

3.7.1 Menganalisis rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama

3.7.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama

3.7.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama

3.7.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama yang dilakukan salah satu temannya

3.7.5 Menemukan teknik rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama yang baik dan benar

4.7.1 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama

4.7.2 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama

4.7.3 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama

3) Rencana Pengayaan :

a. Pengetahuan / Ujian Tulis

b. Keterampilan/ Praktik

4) KKM Mapel

: 76

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NILAI	BENTUK PENGAYAAN
1			
2			
3			
4			
dst			

I. Media, Alat, Bahan, dan Sumber Belajar

- Gambar/ Video/ Proyektor
- Lapangan/ Ruangan
- Speaker
- CD musik senam ritmik
- VCD/ DVD Player/ Laptop
- Buku referensi, *Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X kurikulum 13*

Depok, 8 September 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing



(Dra. Theresia Susilorini)

NIP. 19650426 199003 2 007

Mahasiswa PPL



(Irza Aji Ramadhana)

NIM. 13601241015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMKN 1 DEPOK
Kelas/Semester	: X / Ganjil
Mata Pelajaran	: Pen. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	: Atletik
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 3.3 Menganalisis keterampilan atletik lari jarak pendek untuk menghasilkan koordinasi start jongkok dan teknik finish yang baik
- 4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan atletik lari jarak pendek untuk menghasilkan koordinasi start jongkok dan teknik finish yang baik

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.3.1 Menganalisis rangkaian gerakan start jongkok dan teknik finish
- 3.3.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan start jongkok dan teknik finish
- 3.3.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan start jongkok dan teknik finish
- 3.3.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan start jongkok dan teknik finish yang dilakukan salah satu temannya
- 3.3.5 Menemukan teknik rangkaian gerakan start jongkok dan teknik finish yang baik dan benar
- 4.3.1 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan start jongkok dan teknik finish
- 4.3.2 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan start jongkok dan teknik finish

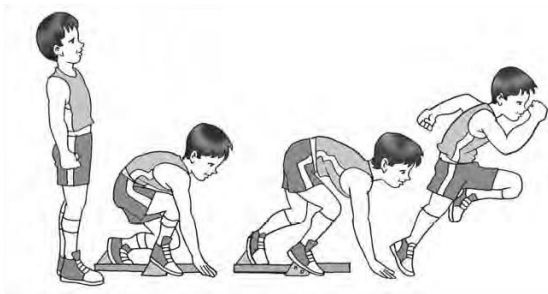
- 4.3.3 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan start jongkok dan teknik finish

D. Tujuan Pembelajaran

- 3.3.1.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menerangkan teknik rangkaian gerakan start jongkok dan teknik finish
- 3.3.2.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik dapat mengurutkan rangkaian gerakan start jongkok dan teknik finish
- 3.3.3.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan teknik rangkaian gerakan start jongkok dan teknik finish
- 3.3.4.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan yang dilakukan salah satu temannya dengan santun
- 3.3.5.1 Melalui eksperimen dan asosiasi peserta didik dapat menemukan teknik rangkaian gerakan start jongkok dan teknik finish

E. Materi Pembelajaran

Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai dengan jarak 400 m. Nomor-nomor lari jarak pendek yang dilombakan meliputi 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Lari jarak pendek biasanya disebut lari sprint. Pelari jarak pendek dikenal dengan sebutan sprinter. Sprinter yang baik harus mampu menerapkan teknik dasar lari jarak pendek. Teknik dasar itu meliputi melakukan start, gerakan kaki saat lari harus mempunyai speed, dan teknik melewati garis finish.



Sikap Start pada Aba-aba “Bersedia”

1. Letak tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu. Jari-jari dan ibu jari membentuk hurup V terbalik, bahu condong ke depan, sedikit di depan tangan dan lurus.
2. Tempatkan kaki pada start block

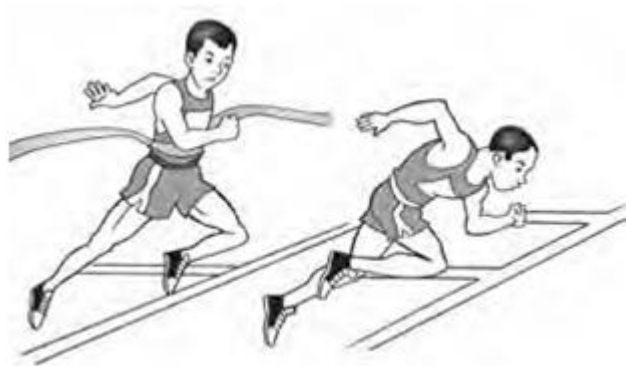
3. Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap start nan digunakan, yaitu bunch start, medium start, medium elongated start, dan elongated start.
4. Kepala diatur sedemikian rupa hingga leher tak tegang, rahang kendur, mata memandang ke lintasan kira-kira 2 meter di depan garis start.
5. Tubuh jangan sampai tegang dan diusahakan serileks mungkin.

Gerakan pada Aba-aba “Siap”

1. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu.
2. Berat badan lebih ditumpukan di bagian depan.
3. Kepala rendah, leher tetap rileks, pandangan ke bawah, sekitar 2 meter di depan garis start.
4. Lengan tetap lurus, siku jangan bengkok.

Gerakan Start

1. Kaki kiri menolak balok start dengan kuat, kemudian kaki kanan melangkah secepat mungkin, serendah mungkin, dan secepatnya mencapai tanah. Langkah pertama ini kira-kira 45-75 cm di depan garis batas start.
2. Ayunkan lengan kiri ke depan dan lengan kanan ke belakang dengan kuat.
3. Berat badan harus meluncur ke depan. Dari sikap jongkok berubah ke sikap lari, berat badan harus naik sedikit demi sedikit. Jangan sampai membuat gerakan ke samping.



Teknik badan saat memasuki garis finish sebagai berikut.

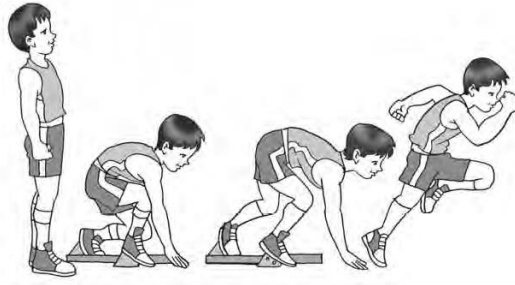
- 1) Jangan mengurangi kecepatan.
- 2) Masuk garis finish dengan togok terlebih dahulu.
- 3) Setelah melewati garis finish kira-kira 5 meter, lalu berusaha menghentikan langkah.

F. Pendekatan, Model dan Metode

- Pendekatan Saintifik
- Model Discovery Learning
- Metode Demontrasi

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke 1		Menit
1. Pendahuluan/ Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none">5. Peserta didik dibariskan menjadi 4 bersaf dengan diatur dari barisan yang laki-laki disebelah kanan dan perempuan di sebelah kiri6. Peserta didik berdoa di pimpin oleh ketua kelas secara bersama-sama7. Menuliskan buku agenda kelas dengan materi yang akan diajarkan8. Peserta didik melakukan lari 4 lapangan sebagai bentuk awal dari pemanasan dan dilanjutkan dengan melakukan peregangan statis dan dinamis secara bersama-sama	15 MENIT
2. Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Membaca informasi tentang rangkaian start jongkok dan teknik finish• Mencari dan mengamati informasi tentang rangkaian start jongkok dan teknik finish dari berbagai sumber media cetak atau melalui video dan membuat catatan tentang materi tersebut <p>Menanya</p> <p>Setelah peserta didik mengamati tentang rangkaian chest pass dan dribbling, guru memberi kesempatan peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi tersebut</p> <p>Mencoba</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan start jongkok dan teknik finish</p> <p><i>B. <u>Start Jongkok</u></i></p>	105 MENIT



Sikap Start pada Aba-aba “Bersedia”

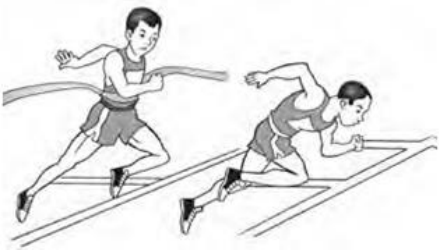
1. Letak tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu. Jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik, bahu condong ke depan, sedikit di depan tangan dan lurus.
2. Tempatkan kaki pada start block
3. Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap start nan digunakan, yaitu bunch start, medium start, medium elongated start, dan elongated start.
4. Kepala diatur sedemikian rupa hingga leher tak tegang, rahang kendur, mata memandang ke lintasan kira-kira 2 meter di depan garis start.
5. Tubuh jangan sampai tegang dan diusahakan serileks mungkin.

Gerakan pada Aba-aba “Siap”

1. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu.
2. Berat badan lebih ditumpukan di bagian depan.
3. Kepala rendah, leher tetap rileks, pandangan ke bawah, sekitar 2 meter di depan garis start.
4. Lengan tetap lurus, siku jangan bengkok.

Gerakan Start

1. Kaki kiri menolak balok start dengan kuat, kemudian kaki kanan melangkah secepat mungkin, serendah mungkin, dan secepatnya mencapai tanah. Langkah pertama ini kira-kira 45-75 cm di

	<p>depan garis batas start.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Ayunkan lengan kiri ke depan dan lengan kanan ke belakang dengan kuat. 3. Berat badan harus meluncur ke depan. Dari sikap jongkok berubah ke sikap lari, berat badan harus naik sedikit demi sedikit. Jangan sampai membuat gerakan ke samping. <p><i>C. Teknik Finish</i></p>  <p>Teknik badan saat memasuki garis finish sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Jangan mengurangi kecepatan. 2) Masuk garis finish dengan togok terlebih dahulu. 3) Setelah melewati garis finish kira-kira 5 meter, lalu berusaha menghentikan langkah. <p>Menalar: Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan start jongkok dan teknik finish</p> <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan start jongkok dan teknik finish berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta: Peserta didik melakukan rangkaian start jongkok dan teknik finish</p>	
3. Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi start jongkok dan teknik finish 	15 MENIT

	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi start jongkok dan teknik finish • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	
Pertemuan ke 2		Menit
a. Pendahuluan/ Kegiatan Awal	<p>Peserta didik dibariskan menjadi 4 bersaf dengan diatur dari barisan yang laki-laki disebelah kanan dan perempuan di sebelah kiri</p> <p>Peserta didik berdoa di pimpin oleh ketua kelas secara bersama-sama</p> <p>Menuliskan buku agenda kelas dengan materi yang akan diajarkan</p> <p>Peserta didik melakukan lari 4 lapangan sebagai bentuk awal dari pemanasan dan dilanjutkan dengan melakukan peregangan statis dan dinamis secara bersama-sama</p>	15 Menit
b. Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang rangkaian start jongkok dan teknik finish • Mencari dan mengamati informasi tentang rangkaian start jongkok dan teknik finish dari berbagai sumber media cetak atau melalui video dan membuat catatan tentang materi tersebut <p>Menanya</p> <p>Setelah peserta didik mengamati tentang rangkaian start jongkok dan teknik finish, guru memberikan kesempatan peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi start jongkok dan teknik finish.</p> <p>Mencoba</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan start jongkok dan teknik finish seperti pertemuan sebelumnya.</p>	105 Menit

	<p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menilai gerakan start jongkok dan teknik finish dengan posisi berdiri secara individu • Secara berpasangan peserta saling menilai start jongkok dan teknik finish. <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan start jongkok dan teknik finish berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan rangkai gerakan start jongkok dan teknik finish 	
c. Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi start jongkok dan teknik finish • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi start jongkok dan teknik finish • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	15 Menit

H. Penilaian Pembelajaran, Remedial dan Pengayaan

➤ Rubrik Penilaian Pengetahuan Lari Jarak Pendek

NO	SOAL	KUNCI JAWABAN	SKOR
1	Berapa nomor – nomor lari yang dilombakan dalam lari jarak pendek?	- 100 meter - 200 meter - 400 meter	30
2	Apa yang dimaksud lari jarak pendek?	Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai dengan jarak 400 m.	30

3	Bagaimana prosedur melakukan teknik start jongkok?	<p>Aba – aba “Siap”</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Letak tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu. Jari-jari dan ibu jari membentuk hurup V terbalik, bahu condong ke depan, sedikit di depan tangan dan lurus. b. Tempatkan kaki pada start block c. Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap start nan digunakan, yaitu bunch start, medium start, medium elongated start, dan elongated start. d. Kepala diatur sedemikian rupa hingga leher tak tegang, rahang kendur, mata memandang ke lintasan kira-kira 2 meter di depan garis start. e. Tubuh jangan sampai tegang dan diusahakan serileks mungkin. <p>Aba – aba “Bersedia”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu. • Berat badan lebih ditumpukan di bagian depan. • Kepala rendah, leher tetap rileks, pandangan ke bawah, sekitar 2 meter di depan garis start. • Lengan tetap lurus, siku jangan bengkok <p>Aba – aba “Ya/ tembakan Pistol”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaki kiri menolak balok start dengan kuat, kemudian kaki kanan melangkah secepat mungkin, serendah mungkin, dan 	30
---	--	--	----

		<p>secepatnya mencapai tanah.</p> <p>Langkah pertama ini kira-kira 45-75 cm di depan garis batas start.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayunkan lengan kiri ke depan dan lengan kanan ke belakang dengan kuat. • Berat badan harus meluncur ke depan. Dari sikap jongkok berubah ke sikap lari, berat badan harus naik sedikit demi sedikit. Jangan sampai membuat gerakan ke samping 	
4	Bagaimana prosedur melakukan teknik finish?	<ul style="list-style-type: none"> - Posisi awalan dari lari - Lari dengan kecepatan penuh - Jangan mengurangi kecepatan. - Masuk garis finish dengan togok terlebih dahulu. - Setelah melewati garis finish kira-kira 5 meter, perlahan kurangi kecepatan - Dan akhirnya berhenti 	40
	Jumlah skor		100

Petunjuk Penilaian:

a) Untuk nomor 1 & 2

1. Skor 30: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua atau lebih indikator.
2. Skor 10 : Jika peserta didik mampu menjelaskan satu indikator.
3. Skor 5 : Jika peserta didik tidak mampu satupun menjelaskan pertanyaan di atas.

b) Untuk nomor 4

1. Skor 40: Jika peserta didik mampu menjelaskan empat atau lebih indikator.
2. Skor 30: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator.
3. Skor 20: Jika peserta didik mampu menjelaskan satu/ dua indikator.
4. Skor 5 : Jika peserta didik tidak mampu satupun menjelaskan pertanyaan di atas

➤ Rubrik Skor Penilaian Teknik Start Jongkok

No.	Proses	Kriteria
1.	Awalan (aba – aba bersedia)	<p>f. Letak tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu. Jari-jari dan ibu jari membentuk hurup V terbalik, bahu condong ke depan, sedikit di depan tangan dan lurus.</p> <p>g. Tempatkan kaki pada start block</p> <p>h. Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap start nan digunakan, yaitu bunch start, medium start, medium elongated start, dan elongated start.</p> <p>i. Kepala diatur sedemikian rupa hingga leher tak tegang, rahang kendur, mata memandang ke lintasan kira-kira 2 meter di depan garis start.</p> <p>j. Tubuh jangan sampai tegang dan diusahakan serileks mungkin.</p>
2.	Pelaksanaan (aba – aba siap)	<ul style="list-style-type: none"> • Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu. • Berat badan lebih ditumpukan di bagian depan. • Kepala rendah, leher tetap rileks, pandangan ke bawah, sekitar 2 meter di depan garis start. • Lengan tetap lurus, siku jangan bengkok.
3.	Akhiran	<ul style="list-style-type: none"> • Kaki kiri menolak balok start dengan kuat, kemudian kaki kanan melangkah secepat mungkin, serendah mungkin, dan secepatnya mencapai tanah. Langkah pertama ini kira-kira 45-75 cm di depan garis batas start. • Ayunkan lengan kiri ke depan dan lengan

		<p>kanan ke belakang dengan kuat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berat badan harus meluncur ke depan. Dari sikap jongkok berubah ke sikap lari, berat badan harus naik sedikit demi sedikit. Jangan sampai membuat gerakan ke samping.
--	--	---

Keterangan:

- Skor 3: Jika peserta didik mampu melaksanakan dua kriteria/ lebih kriteria.
- Skor 2: Jika peserta didik mampu melaksanakan salah satu kriteria
- Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun kriteria di atas mampu dilaksanakan

➤ Rubrik Penilaian Teknik Chest pass Bola Basket

No	Nama Siswa	Sikap Awal			Gerakan			Sikap Akhir			Jml	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
ds												
b												
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 9												

*Nilai Maksimal = 85

$$\text{Penilaian Keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 85\%$$

➤ Rubrik Skor Penilaian Teknik Dribbling Bola Basket

No.	Proses	Kriteria
1.	Awalan	- Posisi awalan dari lari - Lari dengan kecepatan penuh
2.	Pelaksanaan	- Jangan mengurangi kecepatan.

		- Masuk garis finish dengan togok terlebih dahulu.
3.	Akhiran	- Setelah melewati garis finish kira-kira 5 meter, perlahan kurangi kecepatan - Dan akhirnya berhenti

Keterangan:

- Skor 3: Jika peserta didik mampu melaksanakan dua kriteria/ lebih kriteria.
- Skor 2: Jika peserta didik mampu melaksanakan salah satu kriteria
- Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun kriteria di atas mampu dilaksanakan

➤ Rubrik Penilaian Teknik Finish

No	Nama Siswa	Sikap Awal			Gerakan			Sikap Akhir			Jml	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
ds												
b												
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 9												

*Nilai Maksimal = 85

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian = ----- X 85%

Jumlah skor maksimal

➤ Analisis Hasil Penilaian

No	Nama Siswa	Skor yang diperoleh				Ketercapaian (%)	Ketunt. Belajar	
		KOGNITIF	PSIKOMOTOR		Jml Skor		Ya	Tdk
			START JONGKOK	MELAKUKAN FINISH				
1								
2								

3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
Jumlah Skor								
Jumlah Skor Maks (ideal)		100		85				
Prosentase Keterc./daya Serap								
Prosentase ketuntasan								

Nilai Keterampilan = 50% Start Jongkok + 50% Melakukan Finish

Nilai Akhir = 30% Pengetahuan + 70% Keterampilan

Nilai (x)	Frek. (f)	f. x
10		
9.5		
9		
8.5		
8		
7.5		
7		

$$\text{Nilai rata rata} = \frac{\sum fx}{\sum f} =$$

$$\text{Daya serap} = \frac{\sum fx}{\sum f \times 10} \times 100\% = \dots\dots\dots\% =$$

Nilai tuntas minimal p =
 Siswa dinyatakan tuntas belajar bila telah mencapai nilai

6.5			$x \geq p$
6			<ul style="list-style-type: none"> • Kelas dinyatakan telah tuntas, bila jumlah siswa yang memperoleh nilai $\geq p$ minimal 85 %
5.5			
5			
4.5			
4			
4			Jumlah siswa yang
3.5			<ul style="list-style-type: none"> • Nilainya $\geq p$ ada orang • Nilainya $< p$ ada orang
3			
2.5			
2			Perbaikan individual sebanyak .orang
1.5			
1			Ketuntasan klasikal = %
0.5			
Jumlah			Jadi secara klasikal : <i>Tuntas / Belum Tuntas</i> *)

Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

Mata Pelajaran : Pen. Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Materi Pokok : Atletik

1) Kompetensi Dasar

- 3.3 Menganalisis keterampilan atletik lari jarak pendek untuk menghasilkan koordinasi start jongkok dan teknik finish yang baik
- 3.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan atletik lari jarak pendek untuk menghasilkan koordinasi start jongkok dan teknik finish yang baik

2) Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.3.1 Menganalisis rangkaian gerakan start jongkok dan teknik finish
- 3.3.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan start jongkok dan teknik finish
- 3.3.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan start jongkok dan teknik finish
- 3.3.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan start jongkok dan teknik finish yang dilakukan salah satu temannya
- 3.3.5 Menemukan teknik rangkaian gerakan start jongkok dan teknik finish yang baik dan benar
- 4.3.1 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan start jongkok dan teknik finish

4.3.2 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan start jongkok dan teknik finish

4.3.3 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan start jongkok dan teknik finish

3) **Rencana Pengayaan** :

- a. Pengetahuan / Ujian Tulis
- b. Keterampilan/ Praktik

4) **KKM Mapel** : 76

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NILAI	BENTUK PENGAYAAN
1			
2			
3			
4			
dst			

I. **Media, Alat, Bahan, dan Sumber Belajar**

- Gambar dan Video
- Lintasan Lari/ Lapangan
- Buku referensi, *Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X kurikulum 13*

Depok, 8 September 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing



(Dra. Theresia Susilorini)

NIP. 19650426 199003 2 007

Mahasiswa PPL



(Irza Aji Ramadhana)

NIM. 13601241015

Tugas 1: Analisilah keterkaitan antara SKL, KI dan KD Pengetahuan dari mata pelajaran yang Anda ampu, menggunakan format di bawah ini
Mata Pelajaran: PJOK
Materi : Permainan Bola Basket (Chest Pass dan Dribbling)
Kelas : X

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)	Analisis KI	Analisis KD		Rekomendasi KD	
			Tingkat Dimensi Kognitif	Jenis Dimensi Pengetahuan	Kesesuaian Dimensi Kognitif dengan bentuk Pengetahuan	Ketercapaian Dimensi Kognitif dan bentuk Pengetahuan KD Mata Pelajaran
1	2	3	4	5	6	7
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 keterampilan gerak permainan bola Basket untuk menghasilkan koordinasi Chest Pass dan dribbling yang baik	Pengetahuan Kelas X	Menganalisis (C4)	Metakognitif	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensi Kognitif yaitu Menganalisis Sesuai dengan bentuk Pengetahuan Metakognitif • Tidak ada rekomendasi untuk KD 	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensi Kognitif yaitu Menganalisis (C4) Pada KD ini berada dalam lingkup KI • Jenis dimensi pengetahuan yaitu Metakognitif pada KD ini ada dalam lingkup KI • Menganalisis = HOT's Metakognitif = HOT's

Keterangan pengisian kolom sbb:

1. Kompetensi Inti (KI-3) sesuai tingkat/kelas
2. Kompetensi Dasar (KD-3) sesuai mata pelajaran
3. KI pengetahuan atau KI keterampilan; kelas X, XI atau XII
4. Memahami (C2), menerapkan (C3), menganalisis (C4), atau mengevaluasi (C5).
5. Faktual, konseptual, prosedural atau metakognitif
6. Tuliskan rekomendasi tingkat taksonomi (kata kerja operasional) dan pengetahuan (materi) yang sesuai tingkatannya untuk KD ybs.
7. Tuliskan sesuai rekomendasi KD-3 dari mata pelajaran yang tingkat taksonomi (KKO) pada tingkat *lower atau higher other thinking*

Tugas 2: Analisilah keterkaitan antara SKL, KI dan KD Keterampilan dari mata pelajaran yang Anda ampu, menggunakan format di bawah ini
Mata Pelajaran: PJOK

Materi : Permainan Bola Basket (Chest Pass dan Dribbling)

Kelas : X

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)	Analisis KI	Analisis KD		Rekomendasi KD	
			Bentuk Taksonomi	Tingkat taksonomi	Kesetaraan Taksonomi KD-3 dng KD-4	Ketercapaian Taksonomi KD Mata Pelajaran
1	2	3	4	5	6	7
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	4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak permainan bola Basket untuk menghasilkan koordinasi Chest Pass dan dribbling yang baik	Pengetahuan Kelas X	Konkrit	Artikulasi	<ul style="list-style-type: none"> • Tingkat Taksonomi KD 4.1 Artikulasi sesuai dengan taksonomi proses kognitif pada KD 4.1 Menganalisis • Tidak ada rekomendasi 	Taksonomi KD 4.1 sudah tercapai pada KI 4.

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)	Analisis KI	Analisis KD		Rekomendasi KD	
			Bentuk Taksonomi	Tingkat taksonomi	Kesetaraan Taksonomi KD-3 dng KD-4	Ketercapaian Taksonomi KD Mata Pelajaran
1	2	3	4	5	6	7

Keterangan pengisian kolom sbb:

1. Kompetensi Inti (KI-4) sesuai tingkat/kelas
2. Kompetensi Dasar (KD dari KI-4) sesuai mata pelajaran
3. KI pengetahuan atau KI keterampilan; kelas X, XI atau XII
4. Abstrak atau konkrit.
5. Mengolah, menalar, menyaji atau imitasi, manipulasi, presisi, artikulasi, naturalisasi
6. Tuliskan sesuai rekomendasi KD dari KI-3 (KKO dg levelnya) yang setara untuk menunjang KD dari KI-4 pasangannya
7. Tuliskan sesuai rekomendasi KD dari KI-4 dari mata pelajaran pada tingkat taksonomi keterampilan konkrit

Tugas 3

Tabel 1. Penjabaran KI dan KD ke dalam Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK) , Tujuan Pembelajaran dan Materi Pembelajaran
Mata pelajaran : PJOK

KI Kelas X	Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan Pembelajaran	Materi Pembelajaran
2. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.				
3. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli				

<p>(gotong-royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan proaktif 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.</p>				
Pengetahuan				
<p>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</p>	<p>3.3 Menganalisis keterampilan gerak permainan bola Basket untuk menghasilkan koordinasi Chest Pass dan dribbling yang baik</p>	<p>3.1 Menerangkan rangkaian gerakan Chest Pass dan dribbling</p> <p>3.3.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan Chest Pass dan dribbling</p> <p>3.3.1.2 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan Chest Pass dan dribbling</p>	<p>3.1.1.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menerangkan rangkaian teknik Chest Pass dan dribbling</p> <p>3.1.2.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik dapat mengurutkan rangkaian gerakan Chest Pass dan dribbling</p> <p>3.1.3.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik menyimpulkan kesalahan umum yang sering</p>	<p>7. Teknik Chest Pass</p> <p>8. Teknik dribbling</p>

		<p>4.1.7 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan Chest Pass dan dribbling yang dilakukan salah satu temannya</p> <p>4.1.8 Menemukan teknik rangkaian gerakan Chest Pass dan dribbling yang baik dan benar</p>	<p>dilakukan peserta didik ketika melakukan teknik rangkaian gerakan Chest Pass dan dribbling</p> <p>3.1.4.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan yang dilakukan salah satu temannya dengan santun</p> <p>3.1.5.1 Melalui eksperimen dan asosiasi peserta didik dapat menemukan teknik rangkaian gerakan Chest Pass dan dribbling .</p>	
--	--	--	--	--

Keterampilan				
<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 hasil analisis keterampilan gerak permainan bola Basket untuk menghasilkan koordinasi Chest Pass dan dribbling yang baik</p>	<p>Chest Pass :</p> <p>4.1.1 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan Chest Pass</p> <p>4.1.2 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan Chest Pass</p> <p>4.1.3 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan Chest Pass</p> <p>Dribbling :</p> <p>4.1.4 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan dribbling</p> <p>4.1.5 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan dribbling</p>	<p>Chest Pass :</p> <p>4.1.1.1 Peserta didik dapat mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan Chest Pass</p> <p>4.1.2.1 Peserta didik mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan Chest Pass</p> <p>4.1.3.1 Peserta didik mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan Chest Pass</p> <p>Dribbling :</p> <p>4.1.4.1 Peserta didik dapat mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan dribbling</p> <p>4.1.5.1 Peserta didik mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan dribbling</p> <p>4.1.6.1 Peserta didik Mendemonstrasikan</p>	

		4.1.6 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan dribbling	sikap akhir dalam rangkaian gerakan dribbling	
--	--	---	---	--

Tugas : 4

Tabel2. Matriks Perancah Pemaduan Sintak Model Pembelajaran *Discovery Learning* dan Proses Berpikir Ilmiah(Saintifik) pada Mapel PJOK

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
3.4 Menganalisis keterampilan gerak permainan bola Basket untuk menghasilkan koordinasi Chest Pass dan dribbling yang baik	3.1.1 Menerangkan rangkaian gerakan Chest Pass dan dribbling	3.4.1.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menerangkan teknik rangkaian gerakan Chest Pass dan dribbling	5. Pemberian stimulasi	4.1.7 Guru meminta siswa untuk mengamati video dan gambar rangkaian gerakan	4.1.8.1 Guru meminta siswa untuk menanyakan beberapa demonstrasi rangkaian gerakan Chest Pass			

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
				Chest Pass 4.1.8 Guru memberikan contoh rangkaian gerakan Chest Pass				
	3.4.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan Chest Pass dan dribbling	3.4.2.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik dapat mengurutkan rangkaian gerakan Chest Pass dan dribbling	5. mengidentifikasi masalah	5. Guru meminta siswa mengamati perbedaan teknik Chest Pass yang dilakukan teman, gambar/ video dan guru	Siswa mendiskusikan teknik rangkaian gerakan Chest Pass yang diamati dan dilihat			

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
	3.4.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan Chest Pass dan dribbling	3.4.3.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan teknik rangkaian gerakan Chest Pass dan dribbling	5. Pengumpulan data			Guru meminta siswa untuk melakukan teknik rangkaian gerakan Chest Pass Guru meminta siswa melakukan tahapan teknik rangkaian gerakan Chest Pass		
	3.4.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan Chest	3.4.4.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis penyebab	6. Pembuktian				7. Guru menugaskan siswa berlatih rangkaian gerakan secara berkelompok atau	

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
	Pass dan dribbling yang dilakukan salah satu temannya	kesalahan teknik rangkaian gerakan yang dilakukan salah satu temannya dengan santun					berpasangan 8. Siswa menilai teknik rangkaian gerakan Chest Pass yang dilakukan teman	
	3.4.5 Menemukan teknik rangkaian gerakan dribbling dan Chest Pass yang baik dan benar	3.4.5.1 Melalui eksperimen dan asosiasi peserta didik dapat menemukan teknik rangkaian gerakan Chest Pass dan dribbling	7. Menarik kesimpulan (generalisasi)					6. Guru menugaskan siswa untuk mempraktikkan teknik rangkaian gerakan Chest Pass yang baik dan benar 7. Siswa mendemonstrasikan sikap awalan dan akhiran dalam

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
								rangakaian gerakan Chest Pass 8. Siswa mengumpulkan data kesalahan yang dilakukan saat melakukan teknik rangkaian gerakan Chest Pass 9. Siswa memberikan masukan untuk memperbaiki teknik rangkaian gerakan Chest Pass 10. Siswa

Kompetensi Dasar	IPK	Tujuan	Sintaksis model Discovery Learning	Proses Berfikir Ilmiah (Saintifik)				
				Mengamati	Menanya	Mengumpulkan Informasi	Menalar	Mengomunikasikan
								memperbaiki teknik rangkaian gerakan Chest Pass

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMKN 1 DEPOK
Kelas/Semester	: X / Ganjil
Mata Pelajaran	: Pen. Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	: Bola Basket
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Menganalisis keterampilan gerak permainan bola basket untuk menghasilkan koordinasi chest pass dan dribbling yang baik
- 4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak permainan bola basket untuk menghasilkan koordinasi chest pass dan dribbling yang baik

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

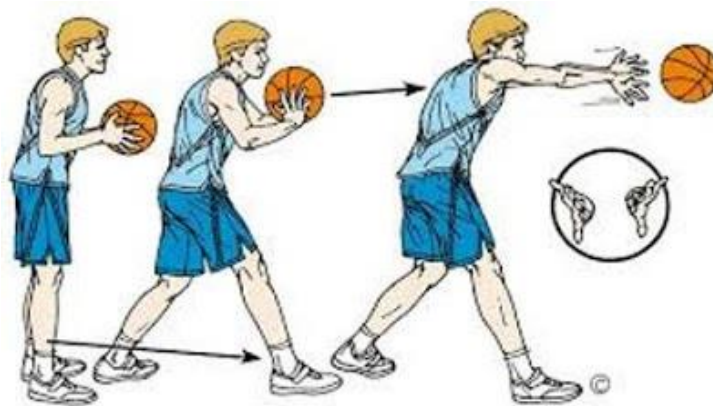
- 3.1.1 Menganalisis rangkaian gerakan chest pass dan dribbling
- 3.1.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan chest pass dan dribbling
- 3.1.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan chest pass dan dribbling
- 3.1.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan chest pass dan dribbling yang dilakukan salah satu temannya
- 3.1.5 Menemukan teknik rangkaian gerakan chest pass dan dribbling yang baik dan benar
- 4.1.1 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan chest pass dan dribbling
- 4.1.2 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan chest pass dan dribbling
- 4.1.3 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan chest pass dan dribbling

D. Tujuan Pembelajaran

- 3.1.1.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menerangkan teknik rangkaian gerakan chest pass dan dribbling
- 3.1.2.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik dapat mengurutkan rangkaian gerakan chest pass dan dribbling
- 3.1.3.1 Setelah mencoba dan diskusi peserta didik menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan teknik rangkaian gerakan chest pass dan dribbling
- 3.1.4.1 Melalui pengamatan peserta didik dapat menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan yang dilakukan salah satu temannya dengan santun
- 3.1.5.1 Melalui eksperimen dan asosiasi peserta didik dapat menemukan teknik rangkaian gerakan chest pass dan dribbling

E. Materi Pembelajaran

Teknik **Passing** merupakan teknik dasar permainan bola basket yang harus kamu kuasai betul agar bisa bermain secara kolektif. Teknik **passing** / mengumpan merupakan gerakan melempar bola kepada teman yang masih dalam satu tim. Passing bisa dilakukan dengan menggunakan dua tangan atau satu tangan saja, tujuan dari melakukan passing adalah untuk menjaga bola dari rebutan lawan dan menyusun serangan dengan terobosan matang atau gerak tipuan.



1. Pegang bola dengan kedua tangan ditahan ke depan dada dan ujung jari kedua tangan
2. Posisikan ibu jari di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi bola
3. Posisikan siku dekat dengan tubuh
4. Letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang
5. Pindahkan berat badan ke depan saat melangkah untuk mengoper bola
6. Luruskan lengan dan putar ibu jari ke bawah sehingga tangan lurus pada saat melakukan tolakan, akhiri dengan sentakan pergelangan tangan

7. Pandangkan mata ke arah bola yang dilempar dan arah bola lurus ke depan



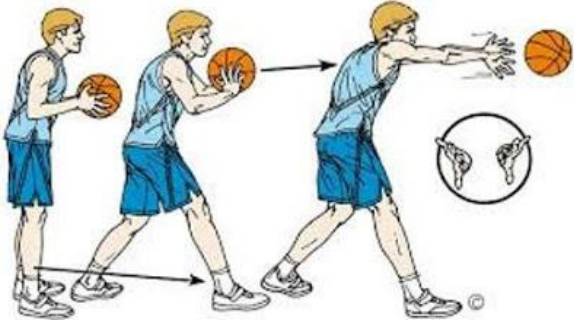
- Tahap pertama yang harus dilakukan saat ingin melakukan dribble adalah badan ataupun tubuh anda harus dalam posisi ataupun keadaan yang siaga ,lalu anda bisa condongkan sedikit kearah depan.
- Setelah itu mata anda pun harus tetap melihat kearah depan ataupun lawan, dan jangan lupa juga untuk selalu konsentrasi
- Anda bisa pantulkan bola, kalau anda sudah mahir maka anda bisa melakukan drible tanpa harus memandang bola terus–menerus, namun kalau anda masih belum biasa anda bisa mengatur ritmenya terlebih dahulu.
- Jika bola sudah bergerak kearah atas, maka telapak tangan anda pun harus siap untuk menerima bola, dan usahakan kalau anda bisa mengikuti alur bola tersebut arahnya kemana, dan anda jangan sampai menahan bola. Saat gerakan ini usahakan kalau tidak menimbulkan yang namanya suara.

F. Pendekatan, Model dan Metode

- Pendekatan Saintifik
- Model Discovery Learning
- Metode Demonstrasi

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke 1		Menit
1. Pendahuluan/ Kegiatan Awal	9. Peserta didik dibariskan menjadi 4 bersaf dengan diatur dari barisan yang laki-laki disebelah kanan dan perempuan di sebelah kiri 10. Peserta didik berdoa di pimpin oleh ketua kelas secara bersama-sama 11. Menuliskan buku agenda kelas dengan materi yang akan diajarkan 12. Peserta didik melakukan lari 4 lapangan sebagai bentuk awal dari pemanasan dan dilanjutkan dengan melakukan peregangan statis dan dinamis secara bersama-sama	15 MENIT

<p>2. Kegiatan Inti</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang rangkaian chest pass dan dribbling • Mencari dan mengamati informasi tentang rangkaian chest pass dan dribbling dari berbagai sumber media cetak atau melalui video dan membuat catatan tentang materi tersebut <p>Menanya</p> <p>Setelah peserta didik mengamati tentang rangkaian chest pass dan dribbling, guru memberi kesempatan peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi tersebut</p> <p>Mencoba</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan chest pass dan dribbling</p> <p><i>D. Chest pass</i></p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Pegang bola dengan kedua tangan ditahan ke depan dada dan ujung jari kedua tangan 2. Posisikan ibu jari di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi bola 3. Posisikan siku dekat dengan tubuh 4. Letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang 5. Pindahkan berat badan ke depan saat melangkah untuk mengoper bola 6. Luruskan lengan dan putar ibu jari ke bawah sehingga tangan lurus pada saat melakukan tolakan, akhiri dengan sentakan pergelangan tangan 7. Pandangkan mata ke arah bola yang dilempar dan arah bola lurus ke depan 	<p>105 MENIT</p>
-------------------------	--	----------------------

E. Dribbling



- Tahap pertama yang harus dilakukan saat ingin melakukan dribble adalah badan ataupun tubuh anda harus dalam posisi ataupun keadaan yang siaga, lalu anda bisa condongkan sedikit ke arah depan.
- Setelah itu mata anda pun harus tetap melihat ke arah depan ataupun lawan, dan jangan lupa juga untuk selalu konsentrasi
- Anda bisa pantulkan bola, kalau anda sudah mahir maka anda bisa melakukan dribble tanpa harus memandangi bola terus-menerus, namun kalau anda masih belum biasa anda bisa mengatur ritmenya terlebih dahulu.
- Jika bola sudah bergerak ke arah atas, maka telapak tangan anda pun harus siap untuk menerima bola, dan usahakan kalau anda bisa mengikuti alur bola tersebut arahnya kemana, dan anda jangan sampai menahan bola. Saat gerakan ini usahakan kalau tidak menimbulkan yang namanya suara.

Menalar:

Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan chest pass dan dribbling

Menyaji :

- Peserta didik menampilkan gerakan chest pass dan dribbling berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat
- Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik

Mencipta:

Peserta didik melakukan rangkaian chest pass dan dribbling.

3. Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi chest pass dan dribbling • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi chest pass dan dribbling • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	15 MENIT
Pertemuan ke 2		Menit
a. Pendahuluan/ Kegiatan Awal	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dibariskan menjadi 4 bersaf dengan diatur dari barisan yang laki-laki disebelah kanan dan perempuan di sebelah kiri • Peserta didik berdoa di pimpin oleh ketua kelas secara bersama-sama • Menuliskan buku agenda kelas dengan materi yang akan diajarkan • Peserta didik melakukan lari 4 lapangan sebagai bentuk awal dari pemanasan dan dilanjutkan dengan melakukan peregangan statis dan dinamis secara bersama-sama 	15 Menit
b. Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membaca informasi tentang rangkaian chest pass dan dribbling • Mencari dan mengamati informasi tentang rangkaian chest pass dan dribbling dari berbagai sumber media cetak atau melalui video dan membuat catatan tentang materi tersebut <p>Menanya</p> <p>Setelah peserta didik mengamati tentang rangkaian chest pass dan dribbling, guru memberikan kesempatan peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi chest pass dan dribbling.</p> <p>Mencoba</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan chest pass dan dribbling seperti pertemuan sebelumnya.</p>	105 Menit

	<p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menilai gerakan chest pass dan dribbling dengan posisi berdiri secara individu • Secara berpasangan peserta saling menilai chest pass dan dribbling. <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan chest pass dan dribbling berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan rangkai gerakan chest pass dan dribbling dengan posisi jongkok dan posisi berdiri 	
c. Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi chest pass dan dribbling • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi chest pass dan dribbling • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	15 Menit

H. Penilaian Pembelajaran, Remedial dan Pengayaan

➤ Rubrik Penilaian Pengetahuan Bola Basket

NO	SOAL	KUNCI JAWABAN	SKOR
1	Bagaimana prosedur melakukan chest pass yang benar?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pegang bola dengan kedua tangan ditahan ke depan dada dan ujung jari kedua tangan 2. Posisikan ibu jari di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi bola 3. Posisikan siku dekat dengan tubuh 	30

		<ol style="list-style-type: none"> 4. Letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang 5. Pindahkan berat badan ke depan saat melangkah untuk mengoper bola 6. Luruskan lengan dan putar ibu jari ke bawah sehingga tangan lurus pada saat melakukan tolakan, akhiri dengan sentakan pergelangan tangan 7. Pandangkan mata ke arah bola yang dilempar dan arah bola lurus ke depan 	
2	Bagaimana prosedur melakukan dribbling yang benar?	<ul style="list-style-type: none"> • Tahap pertama yang harus dilakukan saat ingin melakukan dribble adalah badan ataupun tubuh anda harus dalam posisi ataupun keadaan yang siaga ,lalu anda bisa condongkan sedikit kearah depan. • Setelah itu mata anda pun harus tetap melihat kearah depan ataupun lawan, dan jangan lupa juga untuk selalu konsentrasi • Anda bisa pantulkan bola, kalau anda sudah mahir maka anda bisa melakukan drible tanpa harus memandang bola terus-menerus, namun kalau anda masih belum biasa anda bisa mengatur ritmenya terlebih dahulu. • Jika bola sudah bergerak kearah atas, maka telapak tangan anda pun harus siap untuk menerima bola, dan usahakan kalau anda bisa mengikuti alur bola tersebut arahnya kemana, dan anda jangan sampai menahan bola. Saat gerakan ini usahakan kalau tidak menimbulkan yang namanya suara. 	30
3	Bagaimana kesalahan -	<ul style="list-style-type: none"> • Bola dilempar tidak dari dada ke dada (dari samping lengan) 	20

	kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan chest pass?	<ul style="list-style-type: none"> • Dorongan saat mengumpan lemah / tidak kuat/ kurang keras • Tidak ada dorongan dari kaki 	
4	Bagaimana kesalahan - kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan dribbling?	<ul style="list-style-type: none"> • Melihat bola ketika mendribble. • Men-dribble terlalu tinggi dan jauh dari tubuh. • Kesulitan mengontrol bola. • Pantulan tidak sesuai dengan irama • Tidak mempunyai kekuatan cukup dalam mendribble. 	20
	Jumlah skor maksimal		100

Petunjuk Penilaian:

a) Untuk nomor 1 & 2

5. Skor 30: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga atau lebih indikator.
6. Skor 20: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
7. Skor 10: Jika peserta didik mampu menjelaskan satu indikator.
8. Skor 5: Jika peserta didik tidak mampu satupun menjelaskan pertanyaan di atas

b) Untuk nomor 3 & 4

4. Skor 20: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua atau lebih indikator.
5. Skor 10: Jika peserta didik mampu menjelaskan satu indikator.
6. Skor 5: Jika peserta didik tidak mampu satupun menjelaskan pertanyaan di atas.

➤ Rubrik Skor Penilaian Teknik Chest pass Bola Basket

No.	Proses	Kriteria
1.	Awalan	k. Pegang bola dengan kedua tangan ditahan ke depan dada dan ujung jari kedua tangan l. Posisikan ibu jari di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi bola m. Posisikan siku dekat dengan tubuh n. Letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang
2.	Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> • Pindahkan berat badan ke depan saat melangkah untuk mengoper bola • Luruskan lengan dan putar ibu jari ke bawah sehingga tangan lurus pada saat melakukan tolakan,
3.	Akhiran	<ul style="list-style-type: none"> • Akhiri dengan sentakan pergelangan tangan

		<ul style="list-style-type: none"> • Pandangkan mata ke arah bola yang dilempar dan arah bola lurus ke depan
--	--	---

Keterangan:

- Skor 3: Jika peserta didik mampu melaksanakan dua kriteria/ lebih kriteria.
- Skor 2: Jika peserta didik mampu melaksanakan salah satu kriteria
- Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun kriteria di atas mampu dilaksanakan

➤ Rubrik Penilaian Teknik Chest pass Bola Basket

No	Nama Siswa	Sikap Awal			Gerakan			Sikap Akhir			Jml	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
Ds b												
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 9												

*Nilai Maksimal = 85

$$\text{Penilaian Keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 85\%$$

➤ Rubrik Skor Penilaian Teknik Dribbling Bola Basket

No.	Proses	Kriteria
1.	Awalan	<ul style="list-style-type: none"> • Posisi tubuh siaga. • Badan agak condong kedepan. • Pandangan ke arah depan
2.	Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> • Pantulkan bola tanpa menimbulkan suara • Dipantulkan dengan mendorong bola dengan jari jari tangan • Bola dipantulkan dengan tetap dalam penguasaan (tidak terlalu tinggi/ rendah/jauh dari pelaku

3.	Akhiran	<ul style="list-style-type: none"> • Badan agak condong kedepan. • Pandangan ke arah depan
----	---------	--

Keterangan:

- Skor 3: Jika peserta didik mampu melaksanakan dua kriteria/ lebih kriteria.
- Skor 2: Jika peserta didik mampu melaksanakan salah satu kriteria
- Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun kriteria di atas mampu dilaksanakan

➤ Rubrik Penilaian Teknik Dribbling Bola Basket

No	Nama Siswa	Sikap Awal			Gerakan			Sikap Akhir			Jml	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
ds												
b												
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 9												

*Nilai Maksimal = 85

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 85\%$$

➤ Analisis Hasil Penilaian

No	Nama Siswa	Skor yang diperoleh				Ketercapaian (%)	Ketunt. Belajar	
		KOGNITIF	PSIKOMOTOR		Jml Skor		Ya	Tdk
			CHEST PASS	DRIBBLING				
1								
2								
3								
4								
5								

6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
Jumlah Skor								
Jumlah Skor Maks (ideal)	100		85					
Prosentase Keterc./daya Serap								
Prosentase ketuntasan								

Nilai Keterampilan = 50% Chest pass + 50% Dribbling

Nilai Akhir = 30% Pengetahuan + 70% Keterampilan

Nilai (x)	Frek. (f)	f. x	
10			$\text{Nilai rata rata} = \frac{\sum fx}{\sum f} =$
9.5			
9			$\text{Daya serap} = \frac{\sum fx}{\sum f \times 10} \times 100\% = \dots\dots\dots\% =$
8.5			
8			Nilai tuntas minimal p = Siswa dinyatakan tuntas belajar bila telah mencapai nilai
7.5			
7			$x \geq p$
6.5			
6			<ul style="list-style-type: none"> Kelas dinyatakan telah tuntas, bila jumlah siswa yang memperoleh nilai $\geq p$ minimal 85
5.5			

5			%
4.5			
4			Jumlah siswa yang
3.5			• Nilainya $\geq p$ ada orang
3			• Nilainya $< p$ ada orang
2.5			
2			Perbaikan individual sebanyak .orang
1.5			
1			Ketuntasan klasikal = %
0.5			
Jumlah			Jadi secara klasikal : <i>Tuntas / Belum Tuntas</i> *)

Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

Mata Pelajaran : Pen. Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Materi Pokok : Bola Basket

1) Kompetensi Dasar

- 3.1 Menganalisis keterampilan gerak permainan bola basket untuk menghasilkan koordinasi chest pass dan dribbling yang baik
- 4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak permainan bola basket untuk menghasilkan koordinasi chest pass dan dribbling yang baik

2) Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.1.1 Menganalisis rangkaian gerakan chest pass dan dribbling
- 3.1.2 Mengurutkan teknik rangkaian gerakan chest pass dan dribbling
- 3.1.3 Menyimpulkan kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik ketika melakukan gerakan chest pass dan dribbling
- 3.1.4 Menganalisis penyebab kesalahan teknik rangkaian gerakan chest pass dan dribbling yang dilakukan salah satu temannya
- 3.1.5 Menemukan teknik rangkaian gerakan chest pass dan dribbling yang baik dan benar
- 4.1.1 Mendemonstrasikan sikap awalan dalam rangkaian gerakan chest pass dan dribbling
- 4.1.2 Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan rangkaian gerakan chest pass dan dribbling
- 4.1.3 Mendemonstrasikan sikap akhir dalam rangkaian gerakan chest pass dan dribbling

3) **Rencana Pengayaan** :

- a. Pengetahuan / Ujian Tulis
- b. Keterampilan/ Praktik

4) **KKM Mapel** : 76

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NILAI	BENTUK PENGAYAAN
1			
2			
3			
4			
dst			

I. **Media, Alat, Bahan, dan Sumber Belajar**

- Gambar dan Video
- Bola
- Lapangan
- Buku referensi, *Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X kurikulum 13*

Depok, 8 September 2016

Mengetahui,

Guru Pembimbing



(Dra. Theresia Susilorini)

NIP. 19650426 199003 2 007

Mahasiswa PPL



(Irza Aji Ramadhana)

NIM. 13601241015

AGENDA MENGAJAR

PERTEMUAN	HARI, TANGGAL	KELAS	MATERI	WAKTU
1	Kamis, 21 Juli 2016	X AP 2	Perkenalan & Program Semester	3 x 45 Menit
2	Jum'at, 22 Juli 2016	X AP 1	Perkenalan & Program Semester	3 x 45 Menit
3	Sabtu, 23 Juli 2016	X AK 2	Perkenalan & Program Semester	3 x 45 Menit
4	Senin, 25 Juli 2016	X AP 3	Perkenalan & Program Semester	3 x 45 Menit
5	Selasa, 26 Juli 2016	X AK 3	Perkenalan & Program Semester	3 x 45 Menit
6	Rabu, 27 Juli 2016	X AK 1	Perkenalan & Program Semester	3 x 45 Menit
7	Kamis, 28 Juli 2016	X AP 2	Perkenalan & Program Semester	3 x 45 Menit
8	Jum'at 29 Juli 2016	X AP 1	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
9	Sabtu, 30 Juli 2016	X AK 2	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
10	Senin, 1 Agustus 2016	X AP 3	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
11	Senin, 1 Agustus 2016	X BB	Teknik Dasar Sepakbola	3 x 45 Menit
12	Selasa, 2 Agustus 2016	X AK 3	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
13	Selasa, 2 Agustus 2016	X PM 2	Teknik Dasar Sepakbola	3 x 45 Menit
14	Rabu, 3 Agustus 2016	X AK 1	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
15	Rabu, 3 Agustus 2016	X PM 1	Teknik Dasar Sepakbola	3 x 45 Menit
16	Kamis, 4 Agustus 2016	X AP 2	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
17	Jum'at, 5 Agustus 2016	X AP 1	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
18	Sabtu, 6 Agustus 2016	X AK 2	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
19	Senin, 8 Agustus 2016	X AP 3	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
20	Senin, 8 Agustus 2016	X BB	Teknik Dasar Sepakbola	3 x 45 Menit
21	Selasa, 9 Agustus 2016	X AK 3	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
22	Selasa, 9 Agustus 2016	X PM 2	Teknik Dasar Sepakbola	3 x 45 Menit
23	Rabu, 10 Agustus 2016	X AK 1	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit

24	Rabu, 10 Agustus 2016	X PM 1	Teknik Dasar Sepakbola	3 x 45 Menit
25	Kamis, 11 Agustus 2016	X AP 2	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
26	Jum'at, 12 Agustus 2016	X AP 1	Kebugaran Jasmani	3 x 45 Menit
27	Sabtu, 13 Agustus 2016	X AK 2	Kebugaran Jasmani	3 x 45 Menit
28	Kamis, 18 Agustus 2016	X AP 2	Kebugaran Jasmani	3 x 45 Menit
29	Jum'at, 19 Agustus 2016	X AP 1	Kebugaran Jasmani	3 x 45 Menit
30	Sabtu, 20 Agustus 2016	X AK 2	Kebugaran Jasmani	3 x 45 Menit
31	Senin, 22 Agustus 2016	X AP 3	Senam Lantai	3 x 45 Menit
32	Senin, 22 Agustus 2016	X BB	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
33	Selasa, 23 Agustus 2016	X AK 3	Senam Lantai	3 x 45 Menit
34	Selasa, 23 Agustus 2016	X PM 2	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
35	Rabu, 24 Agustus 2016	X AK 1	Senam Lantai	3 x 45 Menit
36	Rabu, 24 Agustus 2016	X PM 1	Teknik Dasar Bola Voli	3 x 45 Menit
37	Kamis, 25 Agustus 2016	X AP 2	Kebugaran Jasmani	3 x 45 Menit
38	Jum'at, 26 Agustus 2016	X AP 1	Senam Lantai	3 x 45 Menit
39	Sabtu, 27 Agustus 2016	X AK 2	Senam Lantai	3 x 45 Menit
40	Senin, 29 Agustus 2016	X AP 3	Senam Lantai	3 x 45 Menit
41	Selasa, 30 Agustus 2016	X AK 3	Senam Lantai	3 x 45 Menit
42	Rabu, 31 Agustus 2016	X AK 1	Senam Lantai	3 x 45 Menit
43	Rabu, 31 Agustus 2016	X PM 1	Budaya Hidup Sehat	3 x 45 Menit
44	Kamis, 1 September 2016	X AP 2	Senam Lantai	3 x 45 Menit
45	Jum'at, 2 September 2016	X AP 1	Senam Lantai	3 x 45 Menit
46	Sabtu, 3 September 2016	X AK 2	Senam Lantai	3 x 45 Menit
47	Senin, 5 September 2016	X AP 3	Kebugaran Jasmani	3 x 45 Menit
48	Senin, 5 September 2016	X BB	Budaya Hidup Sehat	3 x 45 Menit
49	Selasa, 6 September 2016	X AK 3	Kebugaran Jasmani	3 x 45 Menit
50	Selasa, 6 September 2016	X PM 2	Budaya Hidup Sehat	3 x 45 Menit
51	Rabu, 7 September 2016	X AK 1	Kebugaran Jasmani	3 x 45 Menit
52	Rabu, 7 September 2016	X PM 1	Budaya Hidup Sehat	3 x 45 Menit
53	Kamis, 8 September 2016	X AP 2	Senam Lantai	3 x 45 Menit
54	Rabu, 14 September 2016	X AK 1	Teknik Dasar Sepakbola	3 x 45 Menit

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Penjas-Orkes
 Sekolah : SMKN 1 Depok
 Kelas / Semester : X / I
 Tahun Pelajaran : 2016 / 2017

SEM	NO.KD	MATERI	WAKTU (jp)	KET
GASAL	3.1	Permainan Sepakbola	6	
	3.1	Permainan Bolavoli	6	
	3.1	Permainan Bolabasket	6	
	3.3	Lari Jarak Pendek	3	
	3.5	Latihan Kebugaran Jasmani	6	
	3.6	Senam Lantai	3	
	3.7	Gerak/ Aktifitas Ritmik	6	
	3.10	Kesehatan (Narkoba)	3	
		Jumlah	39 jp	
GENAP	8.1	Permainan Sepakbola	6	
	8.1	Permainan Bolavoli	6	
	8.1	Permainan Bolabasket	3	
	8.1	Permainan Bolatangan	6	
	8.3	Athletik	3	
	9.1	Latihan kebugaran jasmani	6	
	10.1	Senam Lantai	3	
	11.1	Aktifitas ritmik	6	
	14.1	Budaya Hidup Sehat	6	
		Jumlah	45 jp	

Depok, 18 Juli 2016



Kepala SMK N 1 Depok

Dr. Eka Setiadi

NIP. 19591206 196403 1 008

Guru Pembimbing

Dra. Theresia Susilorini

NIP. 19650426 199003 2 007

**PROGRAM SEMESTER
SEMESTER 1 TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

I Jadwal Mengajar : **Penjas Orkes**
Kelas : **X AK 3**

Jam ke	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	JP/Mg
I		X					1
II		X					1
III		X					1
IV							0
V							0
JML		3	0		0		3

Perhitungan Minggu dan Jam Efektif

No	Bulan	Minggu		Jumlah Jam Efektif						
		Jumlah	Efektif	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Jumlah
1	Juli	4	2	1	1	1	2	2	2	9
2	Agustus	5	5	5	5	4	5	5	5	29
3	September	4	4	3	4	4	4	4	4	23
4	Oktober	4	4	4	4	4	4	4	4	24
5	November	5	5	5	5	5	4	3	4	26
6	Desember	4	2							0
Jumlah		26	22	18	19	18	19	18	19	111
Jumlah JP Efektif										

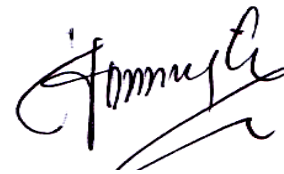
Jumlah Jam per minggu = 3 jam (Selasa)

Rencana penggunaan Jam Efektif

III	A	Jam Efektif Kalender Pendidikan	:	66	JP
	B	Jam Efektif Kurikulum	:	57	JP
	C	Pemanfaatan :			
		1 PLS	:	3	JP
		2 Tatap Muka/ Praktik	:	42	JP
		3 Ulangan Harian	:	3	JP
		4 Ulangan Umum	:	3	JP
	5 Cadangan	:		JP	
	6 Perbaikan / Pengayaan	:	6	JP	
	JUMLAH		57		

Depok, 18 Juli 2016

Guru Pembimbing



Dra. Theresia Susilorini

NIP. 19650426 199003 2 007



Kepala SMK N 1 Depok

Drs. Eka Setiadi

NIP. 19591206 196403 1 008

**HITUNGAN HARI EFEKTIF
SEMESTER 1 TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

I Jadwal Mengajar : Penjas Orkes
Kelas : X AK 3

No	Bulan	Jumlah Jam Efektif						Jumlah Tatap Muka
		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	
1	Juli	1	1	1	2	2	2	9
2	Agustus	5	5	4	5	5	5	29
3	September	3	4	4	4	4	4	23
4	Oktober	4	4	4	4	4	4	24
5	November	5	5	5	4	3	4	26
6	Desember	0	0	0	0	0	0	0
Jumlah Minggu Efektif		18	19	18	19	18	19	111
Jumlah Jam per Minggu		0	3	0	0	0	0	3
Jumlah JP Efektif		0	57	0	0	0	0	333

Jumlah Jam per minggu 3 jam (Kamis 3 jam)

II Rencana penggunaan Jam Efektif tatap Muka

A Jam Efektif Kalender pendidikan Tatap Muka : 57 JP (= 19 Tatap Muka)

B Pemanfaatan :

1	Tatap Muka/ Praktik	:	45	Jam Pel.	*)
2	Ulangan Harian	:	3	Jam Pel.	*)
3	Ulangan Umum	:	3	Jam Pel.	
4	Perbaikan / Pengayaan	:	6	Jam Pel.	*)
5	Cadangan	:		Jam Pel.	
JUMLAH			57	Jam Pel.	

*) **Silabus / Struktur Kurikulum**

Kompetensi No	119.KK.12	42	Jam Pel
Jumlah Jam		42	Jam Pel

Depok, 18 Juli 2016

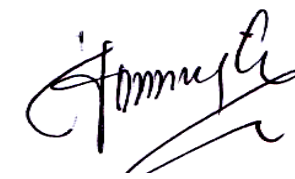
Kepala SMK N 1 Depok



Drs. Eka Setiadi
NIP. 19591206 196403 1 008



Guru Pembimbing



Dra. Theresia Susilorini
NIP. 19650426 199003 2 007



DAFTAR PRESENSI SISWA

NAMA SEKOLAH : SMKN 1 DEPOK
MATA PELAJARAN : PENJASORKES
KELAS : X AK 3

No	NIS	Nama Siswa	Pertemuan Ke -							Absensi			Jumlah Hadir	% Hadir
			27/7	3/8	10/8	24/8	31/8	7/9	14/9	S	I	A		
1	169156	AMALIA BAKTI PERTIWI	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
2	169157	ANASTASIA APRILITA PROBORINI	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
3	169158	ANGGIE SURYA ANJANI	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
4	169159	ANINDA RYSA YULIANTI	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
5	169160	AULIA PRIHANDINI HUSNUL KHOTIMATUNNISA	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
6	169161	DEWI WAHYU PUSPITA SARI	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
7	169162	DWI NOVITA SARI	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
8	169163	EMILIA SAPUTRI	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
9	169164	ENDRI ANI WIDYASTUTI NINGRUM	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
10	169165	EVA ARNIATI	V	V	S	V	V	V	V	1	-	-	6	85,7 %
11	169166	FEBRIANA RAHMAWATI	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
12	169167	FEBRIYANTI DWI NURAINI	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
13	169168	FIRSTA GIFTANI MEI PUTRI	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
14	169169	INNEKE AYU KINANTI	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
15	169170	JUNI VEGA WATI	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
16	169171	KERRY AYU AISYAH	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
17	169172	KURNIAWATI ZAHRO	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
18	169173	LIA INDAH SETYAWATI	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
19	169174	MARGARETTA ALISTA GINA LESTARI	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
20	169175	MARGARETTA KRISTI SONYA HANESWARA	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
21	169176	MISTY ANGGRAINI ARUM SARI	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %

22	169177	MITA DIANINGSIH	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
23	169178	NIAS RIZKY HERAWATI	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
24	169179	OFFI LIANI NURANINDYA PUTRI	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
25	169180	RETNO WAHYUNINGTYAS	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
26	169181	RIKA AMEYLIA	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
27	169182	RINI WULANDARI	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
28	169183	RISTA KURNIA SARI	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
29	169184	SELLY RIZKIANI FIKTI SEMBAYU	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
30	169185	SHELLA AYU CAHYANINGSIH	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
31	169186	SILVIA HANIF MELIANTI	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %
32	169187	ZESA WULANDARI	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	7	100 %

Depok, 12 September 2016

**Mengetahui,
Guru Pembimbing**



**(Dra. Theresia Susilorini)
NIP. 19650426 199003 2 007**

Mahasiswa PPL



**(Irza Aji Ramadhana)
NIM. 13601241015**



**ANALISIS
HASIL PENILAIAN
BOLA VOLI**

NAMA SEKOLAH : SMKN 1 DEPOK

MATA PELAJARAN : PENJASORKES

KELAS : X AK 3

No	NAMA	Skor yang diperoleh				Ketercapaian (%)	Ketunt. Belajar	
		KOGNITI F	PSIKOMOTOR		Nilai		Ya	Tdk
			SERVIS BAWAH	PASSING BAWAH				
1	AMALIA BAKTI PERTIWI	90	70,83	70,83	76,58			
2	ANASTASIA APRILITA PROBORINI	90	70,83	70,83	76,58			
3	ANGGIE SURYA ANJANI	90	77,91	77,91	81,53			
4	ANINDA RYSA YULIANTI	100	77,91	70,83	82,05			
5	AULIA PRIHANDINI HUSNUL KHOTIMATUNNISA	90	70,83	77,91	79,06			
6	DEWI WAHYU PUSPITA SARI	100	70,83	70,83	76,58			
7	DWI NOVITA SARI	90	70,83	70,83	76,58			
8	EMILIA SAPUTRI	90	70,83	70,83	76,58			
9	ENDRI ANI WIDYASTUTI NINGRUM	90	70,83	70,83	76,58			
10	EVA ARNIATI	100	77,91	77,91	84,5			
11	FEBRIANA RAHMAWATI	90	77,91	70,83	79,06			
12	FEBRIYANTI DWI NURAINI	90	85	70,83	81,5			
13	FIRSTA GIFTANI MEI PUTRI	90	70,83	70,83	76,58			
14	INNEKE AYU KINANTI	90	70,83	77,91	79,06			
15	JUNI VEGA WATI	90	70,83	70,83	76,6			
16	KERRY AYU AISYAH	90	70,83	70,83	76,6			
17	KURNIAWATI ZAHRO	90	70,83	77,91	79,06			
18	LIA INDAH SETYAWATI	90	70,83	70,83	76,6			
19	MARGARETTA ALISTA GINA LESTARI	90	70,83	70,83	76,6			
20	MARGARETTA KRISTI SONYA HANESWARA	100	70,83	77,91	82,06			
21	MISTY ANGGRAINI ARUM SARI	90	85	85	86,5			
22	MITA DIANINGSIH	90	70,83	70,83	76,6			
23	NIAS RIZKY HERAWATI	90	70,83	70,83	76,6			
24	OFFI LIANI NURANINDYA PUTRI	100	70,83	70,83	79,6			
25	RETNO WAHYUNINGTYAS	100	70,83	70,83	79,6			
26	RIKA AMEYLIA	90	70,83	77,91	79,06			
27	RINI WULANDARI	90	70,83	77,91	79,06			
28	RISTA KURNIA SARI	100	70,83	77,91	82,05			
29	SELLY RIZKIANI FIKTI	90	70,83	70,83	76,6			

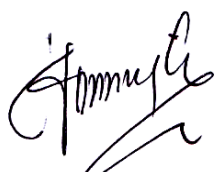
	SEMBAYU						
30	SHELLA AYU CAHYANINGSIH	100	70,83	77,91	82,05		
31	SILVIA HANIF MELIANTI	90	70,83	70,83	76,6		
32	ZESA WULANDARI	90	70,83	70,83	76,6		
Jumlah Skor							
Jumlah Skor Maks (ideal)		100	85				
Prosentase Keterc./daya Serap							
Prosentase ketuntasan							

Nilai (x)	Frek. (f)	f. x
10		
9.5		
9		
8.5		
8		
7.5		
7		
6.5		
6		
5.5		
5		
4.5		
4		
3.5		
3		
2.5		
2		
1.5		
1		
0.5		
Jumlah		

Nilai rata rata = $\frac{\sum fx}{\sum f} =$
 Daya serap = $\frac{\sum fx}{\sum f \times 10} \times 100\% = \dots\dots\dots\% =$
 Nilai tuntas minimal p =
 Siswa dinyatakan tuntas belajar bila telah mencapai nilai
 $x \geq p$
 • Kelas dinyatakan telah tuntas, bila jumlah siswa yang memperoleh nilai $\geq p$ minimal 85 %
 Jumlah siswa yang
 • Nilainya $\geq p$ ada orang
 • Nilainya $< p$ ada orang
 Perbaikan individual sebanyak .orang
 Ketuntasan klasikal = %
 Jadi secara klasikal : **Tuntas / Belum Tuntas ***)

Depok, 10 Agustus 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing



(Dra. Theresia Susilorini)
NIP. 19650426 199003 2 007

Mahasiswa PPL



(Irza Aji Ramadhana)
NIM. 13601241015

**ANALISIS
HASIL PENILAIAN
SENAM LANTAI**

NAMA SEKOLAH : SMKN 1 DEPOK

MATA PELAJARAN : PENJASORKES

KELAS : X AK 3

No	NAMA	Skor yang diperoleh			Ketercapaian (%)	Ketunt. Belajar		
		KOGNITI F	PSIKOMOTOR			Jml Skor	Ya	Tdk
			GULING DEPAN	KAYAN G				
1	AMALIA BAKTI PERTIWI		85	70,83				
2	ANASTASIA APRILITA PROBORINI		70,83	85				
3	ANGGIE SURYA ANJANI		85	85				
4	ANINDA RYSA YULIANTI		85	85				
5	AULIA PRIHANDINI HUSNUL KHOTIMATUNNISA		70,83	85				
6	DEWI WAHYU PUSPITA SARI		70,83	85				
7	DWI NOVITA SARI		77,91	70,83				
8	EMILIA SAPUTRI		85	77,91				
9	ENDRI ANI WIDYASTUTI NINGRUM		70,83	85				
10	EVA ARNIATI		85	85				
11	FEBRIANA RAHMAWATI		85	85				
12	FEBRIYANTI DWI NURAINI		70,83	70,83				
13	FIRSTA GIFTANI MEI PUTRI		70,83	85				
14	INNEKE AYU KINANTI		85	77,91				
15	JUNI VEGA WATI		70,83	85				
16	KERRY AYU AISYAH		70,83	85				
17	KURNIAWATI ZAHRO		70,83	85				
18	LIA INDAH SETYAWATI		70,83	85				
19	MARGARETTA ALISTA GINA LESTARI		85	77,91				
20	MARGARETTA KRISTI SONYA HANESWARA		85	85				
21	MISTY ANGGRAINI ARUM SARI		85	85				
22	MITA DIANINGSIH		70,83	85				
23	NIAS RIZKY HERAWATI		70,83	85				
24	OFFI LIANI NURANINDYA PUTRI		70,83	70,83				
25	RETNO WAHYUNINGTYAS		77,91	85				
26	RIKA AMEYLIA		85	85				
27	RINI WULANDARI		70,83	77,91				
28	RISTA KURNIA SARI		70,83	85				
29	SELLY RIZKIANI FIKTI SEMBAYU		77,91	70,83				

30	SHELLA AYU CAHYANINGSIH		77,91	70,83				
31	SILVIA HANIF MELIANTI		77,91	70,83				
32	ZESA WULANDARI		77,91	70,83				
Jumlah Skor								
Jumlah Skor Maks (ideal)		100	85					
Prosentase Keterc./daya Serap								
Prosentase ketuntasan								

Nilai (x)	Frek. (f)	f. x	
10			Nilai rata rata = $\frac{\sum fx}{\sum f} =$
9.5			
9			Daya serap = $\frac{\sum fx}{\sum f \times 10} \times 100\% = \dots\dots\dots\% =$
8.5			
8			Nilai tuntas minimal p = Siswa dinyatakan tuntas belajar bila telah mencpanilai $x \geq p$ <ul style="list-style-type: none"> Kelas dinyatakan telah tuntas, bila jumlah siswa yang memperoleh nilai $\geq p$ minimal 85 %
7.5			
7			
6.5			
6			
5.5			
5			
4.5			
4			
3.5			
3			Jumlaj siswa yang
2.5			<ul style="list-style-type: none"> Nilainya $\geq p$ ada orang Nilainya $< p$ ada orang
2			Perbaikan individual sebanyak .orang
1.5			Ketuntasan klasikal = %
1			
0.5			
Jumlah			Jadi secura klasikal : Tuntas / Belum Tuntas *)

Depok, 10 Agustus 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing



(Dra. Theresia Susilorini)
NIP. 19650426 199003 2 007

Mahasiswa PPL



(Irza Aji Ramadhana)
NIM. 13601241015

**ANALISIS HASIL PENILAIAN
KEBUGARAN JASMANI**

NAMA SEKOLAH : SMKN 1 DEPOK

MATA PELAJARAN : PENJASORKES

KELAS : X AK 3

No	Nama	Skor yang diperoleh					Ketercapaian (%)	Ketunt. Belajar	
		KOGNITIF	PSIKOMOTOR			Jml Skor		Ya	Tdk
			PUSH UP	SIT UP	SHUTTLE RUN				
1	AMALIA BAKTI PERTIWI		85	75	85				
2	ANASTASIA APRILITA PROBORINI		85	75	85				
3	ANGGIE SURYA ANJANI		85	85	85				
4	ANINDA RYSA YULIANTI		85	85	85				
5	AULIA PRIHANDINI HUSNUL KHOTIMATUNNISA		85	85	85				
6	DEWI WAHYU PUSPITA SARI		85	85	85				
7	DWI NOVITA SARI		85	85	85				
8	EMILIA SAPUTRI		85	75	85				
9	ENDRI ANI WIDYASTUTI NINGRUM		85	80	85				
10	EVA ARNIATI		80	75	85				
11	FEBRIANA RAHMAWATI		85	75	85				
12	FEBRIYANTI DWI NURAINI		85	80	85				
13	FIRSTA GIFTANI MEI PUTRI		85	80	85				
14	INNEKE AYU KINANTI		85	75	85				
15	JUNI VEGA WATI		85	75	85				
16	KERRY AYU AISYAH		85	80	85				
17	KURNIAWATI ZAHRO		85	80	85				
18	LIA INDAH SETYAWATI		85	80	85				
19	MARGARETTA ALISTA GINA LESTARI		85	75	85				
20	MARGARETTA KRISTI SONYA HANESWARA		85	75	85				
21	MISTY ANGGRAINI ARUM SARI		85	80	85				
22	MITA DIANINGSIH		85	85	85				
23	NIAS RIZKY HERAWATI		85	75	85				
24	OFFI LIANI NURANINDYA PUTRI		85	80	85				
25	RETNO WAHYUNINGTYAS		85	80	85				

26	RIKA AMEYLIA		85	85	85				
27	RINI WULANDARI		85	85	85				
28	RISTA KURNIA SARI		85	80	85				
29	SELLY RIZKIANI FIKTI SEMBAYU		85	85	85				
30	SHELLA AYU CAHYANINGSIH		85	75	85				
31	SILVIA HANIF MELIANTI		85	80	80				
32	ZESA WULANDARI		85	75	85				
Jumlah Skor									
Jumlah Skor Maks (ideal)		100	85						
Prosentase Keterc./daya Serap									
Prosentase ketuntasan									

Nilai (x)	Frek. (f)	f. x
10		
9.5		
9		
8.5		
8		
7.5		
7		
6.5		
6		
5.5		
5		
4.5		
4		
3.5		
3		
2.5		
2		
1.5		
1		
0.5		
Jumlah		

Nilai rata rata = $\frac{\sum fx}{\sum f} =$
 Daya serap = $\frac{\sum fx}{\sum f} \times 100\% = \dots\dots\dots\% =$
 Nilai tuntas minimal p =
 Siswa dinyatakan tuntas belajar bila telah mencpanilai
 $x \geq p$
 • Kelas dinyatakan telah tuntas, bila jumlah siswa yang memperoleh nilai $\geq p$ minimal 85 %
 Jumlah siswa yang
 • Nilainya $\geq p$ ada orang
 • Nilainya $< p$ ada orang
 Perbaikan individual sebanyak .orang
 Ketuntasan klasikal = %
 Jadi secura klasikal : *Tuntas / Belum Tuntas* *)

**Mengetahui,
Guru Pembimbing**



**(Dra. Theresia Susilorini)
NIP. 19650426 199003 2 007**

**Depok, 10 Agustus 2016
Mahasiswa PPL**



**(Irza Aji Ramadhana)
NIM. 13601241015**



CATATAN HARIAN PPL UNY 2016


Nama : Irza Aji Ramadhana

Prodi/ Fakultas : PJKR/ FIK

NIM : 13601241015


Sekolah : SMKN 1 DEPOK

No	Hari/Tanggal	Waktu	Uraian Kegiatan	Hasil Kualitatif/Kuantitatif	TTD DPL
1.	Rabu, 22 Juni 2016	08.00 – 14.00	Mengikuti penerimaan peserta didik baru (PPDB) SMA N 1 Ngaglik dengan cara memeriksa kelengkapan berkas baru.	Terlaksananya kegiatan PPDB pada hari pertama penerimaan peserta didik baru dengan memeriksa kelengkapan biodata diri.	
2.	Kamis, 23 Juni 2016	08.00 – 14.00	Mengikuti penerimaan peserta didik baru (PPDB) SMA N 1 Ngaglik dengan cara memeriksa kelengkapan berkas baru.	Terlaksananya kegiatan PPDB pada hari pertama penerimaan peserta didik baru dengan memeriksa kelengkapan biodata diri.	
3.	Juma'at 24 Juni 2016	07.30 – 11.00	Mengikuti penerimaan peserta didik baru (PPDB) SMA N 1 Ngaglik dengan cara memeriksa kelengkapan berkas baru.	Terlaksananya kegiatan PPDB pada hari pertama penerimaan peserta didik baru dengan memeriksa kelengkapan biodata diri.	

4.	Sabtu, 25 Juni 2016	08.00 – 14.30	Mengikuti penerimaan peserta didik baru (PPDB) SMA N 1 Ngaglik dengan cara memeriksa kelengkapan berkas baru.	Terlaksananya kegiatan PPDB pada hari pertama penerimaan peserta didik baru dengan memeriksa kelengkapan biodata diri.	
6	Senin, 18 Juli 2016	07.00 – 08.00	Upacara Bendera Sekaligus Syawalan SMKN 1 DEPOK	Saya mengikuti upacara bendrea dan syawalan SMKN 1 Depok. Upacara ini diikuti oleh seluruh siswa kelas X, XI, guru, karyawan dan anggota PPL SMKN 1 Depok	
		08.00 – 15.00	Workshop Kurikulum	Saya membantu guru pembimbing dalam pembuatan administrasi giri dan menghasilkan perhitungan hari efektif	
7	Selasa, 19 Juli 2016	07.30 – 15.00	Workshop Kurikulum	Saya membantu guru pembimbing melanjutkan melengkapi administrasi guru. Dari kegiatan hari ini menghasilkan Prota, Prosem, dan Minggu Efektif.	
8	Rabu, 20 Juli 2016	07.30 – 15.00	Workshop Kurikulum	Saya membantu dalam penyusunan analisis keterkaitan SKL, KI, KD pengetahuan dan KD keterampilan	
9	Kamis, 21 Juli 2016	07.30 – 15.00	Perbaikan Penyusunan Prota dan Prosem	Saya membantu guru pembimbing memperbaiki penyusunan prota dan prosem yang formatnya tidak	

				sama dengan yang akan digunakan	
10	Jum'at, 22 Juli 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	
		07.15 – 09.30	Pengenalan dan Program Semester di kelas X AP 1	Saya mengisi kelas di X AP 1 untuk pengenalan dan penyampaian atura, kontrak belajar, dan program semester	
		10.00 – 11.00	Penyusunan analisis SKL untuk pembuatan RPP	Saya menyusun analisis SKL untuk mempersiapkan pembuatan RPP dengan materi Bola Voli	
11	Sabtu, 23 Juli 2016	07.15 – 09.30	Pengenalan dan Program Semester di kelas X AK 2	Saya mengisi kelas di X AK 2 untuk pengenalan dan penyampaian atura, kontrak belajar, dan program semester	
12	Senin, 25 Juli 2016	07.00 – 08.00	Upacara Bendera	Saya mengikuti upacara bendera di SMKN 1 Depok	
		08.00 – 10.30	Pengenalan dan Program Semester di kelas X AP 3	Saya mengisi kelas di X AP 3 untuk pengenalan dan penyampaian atura, kontrak belajar, dan program semester	
		11.00 – 14.00	Melanjutkan menganalisis SKL	Saya menyusun analisis SKL untuk mempersiapkan pembuatan RPP dengan materi Bola Voli	
13	Selasa, 26 Juli 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	


		07.15 – 09.30	Pengenalan dan Program Semester di kelas X AK 3	Saya mengisi kelas di X AK 3 untuk pengenalan dan penyampaian atura, kontrak belajar, dan program semester	
		10.00 – 14.00	Menyelesaikan Analisis SKL dan pembuatan RPP tentang Permainan Bola Voli	Menyelesaikan analisis SKL dan memulai pembuatan RPP tentang Permainan Bola Voli	
13	Rabu, 27 Juli 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	
		07.15 – 09.30	Pengenalan dan Program Semester di kelas X AK 1	Saya mengisi kelas di X AK 1 untuk pengenalan dan penyampaian atura, kontrak belajar, dan program semester	
		10.00 – 14.00	Pembuatan RPP dengan materi Permainan Bola Voli	Membuat RPP dengan materi Permainan Bola Voli	
14	Kamis, 28 Juli 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	
		07.15 – 09.30	Pengenalan dan Program Semester di kelas X AP 2	Saya mengisi kelas di X AP 2 untuk pengenalan dan penyampaian atura, kontrak belajar, dan program semester	
		10.00 – 11.00	Menyelesaikan pembuatan RPP	Menyelesaikan pembuatan RPP dengan materi	

				permainan bola voli	
15	Jum'at, 29 Juli 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	
		07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AP 1	Saya mengajar di kelas X AP 1 dengan materi teknik dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan passing bawah. Saya memutar video permainan bola voli dan siswa mengamati, menganalisis, dan mempraktekan teknik dari video tersebut.	
16	Sabtu, 30 Juli 2016	07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AK 2	Saya mengajar di kelas X AK 2 dengan materi teknik dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan passing bawah. Saya memutar video permainan bola voli dan siswa mengamati, menganalisis, dan mempraktekan teknik dari video tersebut.	
17	Senin, 1 Agustus 2016	07.00 – 08.00	Upacara Bendera	Saya mengikuti upacara bendera di SMKN 1 Depok	
		08.00 – 10.30	Mengajar di kelas X AP 3	Saya mengajar di kelas X AP 3 dengan materi teknik dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan passing bawah.	

				Saya memutar video permainan bola voli dan siswa mengamati, menganalisis, dan mempraktekan teknik dari video tersebut.	
		10.30 – 12.00	Mengajar di kelas X BB	Saya mengajar di kelas X BB dengan materi teknik dasar permainan sepakbola, yaitu mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola.	
18	Selasa, 2 Agustus 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	
		07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AK 3	Saya mengajar di kelas X AK 3 dengan materi teknik dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan passing bawah. Saya memutar video permainan bola voli dan siswa mengamati, menganalisis, dan mempraktekan teknik dari video tersebut.	
		09.30 – 11.15	Mengajar di kelas X PM 2	Saya mengajar di kelas X PM 2 dengan materi teknik dasar permainan sepakbola, yaitu mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola.	
		12.00 – 14.30	Penyusunan analisis SKL untuk pembuatan RPP	Saya menyusun analisis SKL untuk mempersiapkan pembuatan RPP dengan materi Kebugaran	

		15.30 – 17.00	Melatih Ekstra Futsal	Saya membantu melatih ekstra futsal di SMKN 1 Depok.	
19	Rabu, 3 Agustus 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	
		07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AK 1	Saya mengajar di kelas X AK 1 dengan materi teknik dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan passing bawah. Saya memutar video permainan bola voli dan siswa mengamati, menganalisis, dan mempraktekan teknik dari video tersebut.	
		09.30 – 11.15	Mengajar di kelas X PM 1	Saya mengajar di kelas X PM 1 dengan materi teknik dasar permainan sepakbola, yaitu mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola.	
		12.00 – 14.30	Menyelesaikan analisis SKL	Menyelesaikan penyusunan analisis SKL untuk mempersiapkan pembuatan RPP dengan materi Kebugaran Jasmani	
20	Kamis, 4 Agustus 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	
		07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AK 3	Saya mengajar di kelas X AK 3 dengan materi teknik	

				<p>dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan passing bawah.</p> <p>Saya memutar video permainan bola voli dan siswa mengamati, menganalisis, dan mempraktekan teknik dari video tersebut.</p>	
		10.00 – 11.00	Bimbingan dengan guru pembimbing	Melaksanakan bimbingan dengan guru pembimbing tentang bagaimana cara mengajar yang baik di sekolah.	
21	Jum'at, 5 Agustus 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	
		07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AP 1	<p>Saya mengajar di kelas X AP 1 dengan materi teknik dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan passing bawah.</p> <p>Melakukan Penilaian teknik dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan passing bawah.</p>	
		10.00 – 11.00	Pembuatan RPP Kebugaran Jasmani	Pembuatan RPP Kebugaran Jasmani	
22	Sabtu, 6 Agustus 2016	07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AK 2	Saya mengajar di kelas X AK 2 dengan materi teknik dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan	

				<p>passing bawah.</p> <p>Melakukan Penilaian teknik dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan passing bawah.</p>	
		10.00 – 11.00	Menganalisis penilaian ujian	Merekap nilai ujian yang telah dilaksanakan siswa.	
23	Senin, 8 Agustus 2016	07.00 – 08.00	Upacara Bendera	Saya mengikuti upacara bendera di SMKN 1 Depok	
		08.00 – 10.30	Mengajar di kelas X AP 3	<p>Saya mengajar di kelas X AK 3 dengan materi teknik dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan passing bawah.</p> <p>Melakukan Penilaian teknik dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan passing bawah.</p>	
		10.30 – 12.00	Mengajar di kelas X BB	<p>Saya mengajar di kelas X BB dengan materi teknik dasar permainan sepakbola, yaitu mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola.</p> <p>Melakukan penilaian teknik dasar permainan sepakbola.</p>	
24	Selasa, 9 Agustus 2016	07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AK 3	Saya mengajar di kelas X AK 3 dengan materi teknik dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan passing bawah.	

				Melakukan Penilaian teknik dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan passing bawah.	
		09.30 – 11.15	Mengajar di kelas X PM 2	Saya mengajar di kelas X PM 2 dengan materi teknik dasar permainan sepakbola, yaitu mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola. Melakukan penilaian teknik dasar permainan sepakbola.	
		12.00 – 14.00	Penyusunan analisis SKL untuk pembuatan RPP	Saya menyusun analisis SKL untuk mempersiapkan pembuatan RPP dengan Senam Lantai	
		15.30 – 17.00	Melatih Ekstra Futsal	Saya membantu melatih ekstra futsal di SMKN 1 Depok.	
25	Rabu, 10 Agustus 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	
		07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AK 1	Saya mengajar di kelas X AK 1 dengan materi teknik dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan passing bawah. Melakukan Penilaian teknik dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan passing bawah.	
		09.30 – 11.15	Mengajar di kelas X PM 1	Saya mengajar di kelas X PM 1 dengan materi teknik	

				dasar permainan sepakbola, yaitu mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola. Melakukan penilaian teknik dasar permainan sepakbola.	
		12.00 – 14.00	Menyelesaikan analisis SKL	Menyelesaikan penyusunan analisis SKL untuk mempersiapkan pembuatan RPP dengan materi Senam Lantai	
26	Kamis, 11 Agustus 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	
		07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AP 3	Saya mengajar di kelas X AK 3 dengan materi teknik dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan passing bawah. Saya memutar video permainan bola voli dan siswa mengamati, menganalisis, dan mempraktekan teknik dari video tersebut.	
		09.30 – 10.30	Bimbingan dengan guru pembimbing	Melaksanakan bimbingan dengan guru pembimbing tentang bagaimana cara mengajar yang baik di sekolah.	
		10.30 – 14.30	Piket Perpustakaan	Saya melaksanakan piket di perpustakaan. Membantu	

				menempelkan kartu perpustakaan.	
27	Jum'at, 12 Agustus 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	
		07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AP 1	Saya mengajar di kelas X AP 1 dengan materi Kebugaran Jasmani, yaitu push up, sit up, dan shuttle run. Saya memutar video tentang kebugaran jasmani kemudian siswa mengamati, menganalisis, dan mempraktekan teknik kebugaran jasmani tersebut dari video tersebut.	
		10.00 – 11.00	Piket di Bimbingan Konseling	Melaksanakan piket di ruang bimbingan konseling.	
28	Sabtu, 13 Agustus 2016	07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AK 2	Saya mengajar di kelas X AK 2 dengan materi Kebugaran Jasmani, yaitu push up, sit up, dan shuttle run. Saya memutar video tentang kebugaran jasmani kemudian siswa mengamati, menganalisis, dan mempraktekan teknik kebugaran jasmani tersebut dari video tersebut.	
		10.00 – 12.00	Menganalisis penilaian ujian	Merekap nilai ujian yang telah dilaksanakan siswa.	


29	Senin, 15 Agustus 2016	08.00 – 10.00	Kebersihan Lingkungan Sekolah	Melaksanakan kegiatan membersihkan lingkungan sekolah serentak seluruh warga sekolah melakukan kebersihan sekolah.
		11.00 – 14.00	Rapat 17an	Melakukan rapat untuk mempersiapkan lomba – lomba untuk memperingati HUT RI
30	Selasa, 16 Agustus 2016	08.00 – 12.00	Lomba – lomba HUT RI	Mengadakan lomba – lomba HUT RI untuk guru – guru dan karyawan
31	Rabu, 17 Agustus 2016	07.00 – 08.00	Upacara HUT RI di SMKN 1 Depok	Melaksanakan upacara HUT RI di SMKN 1 Depok yang diikuti semua warga SMKN 1 Depok.
		09.30 – 11.00	Upacara HUT RI di Stadion Maguwoharjo	Melaksanakan upacara HUT RI di Stadion Maguwoharjo
32	Kamis, 18 Agustus 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.
		07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AP 2	Saya mengajar di kelas X AP 2 dengan materi Kebugaran Jasmani, yaitu push up, sit up, dan shuttle run. Saya memutar video tentang kebugaran jasmani kemudian siswa mengamati, menganalisis, dan mempraktekan teknik kebugaran jasmani tersebut




				dari video tersebut.	
		10.00 – 11.00	Pembuatan RPP Senam Lantai	Membuat RPP dengan materi Senam Lantai, yaitu Guling Depan dan Kayang	
		11.00 – 14.30	Piket Perpustakaan	Saya melaksanakan piket di perpustakaan. Membantu menempelkan kartu perpustakaan.	
33	Jum'at, 19 Agustus 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	
		07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AP 1	Saya mengajar di kelas X AP 1 dengan materi Kebugaran Jasmani, yaitu push up, sit up, dan shuttle run. Melakukan penilaian tentang kebugaran jasmani	
		10.00 – 11.00	Piket di Bimbingan Konseling	Melaksanakan piket di ruang bimbingan konseling.	
34	Sabtu, 20 Agustus 2016	07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AK 2	Saya mengajar di kelas X AK 2 dengan materi Kebugaran Jasmani, yaitu push up, sit up, dan shuttle run. Melakukan penilaian tentang kebugaran jasmani.	
		10.00 – 11.00	Bimbingan dengan guru pembimbing	Guru pembimbing melakukan evaluasi pembelajaran yang saya lakukan dan memberikan arahan serta saran agar bisa melakukan pembelajaran yang	

				lebihbaik lagi, utamanya pada kerasnya suara perlu ditambah.	
		11.00 – 12.00	Menganalisis penilaian ujian	Merekap nilai ujian yang telah dilaksanakan siswa.	
35	Senin, 22 Agustus 2016	07.00 – 08.00	Upacara Bendera	Saya mengikuti upacara bendera di SMKN 1 Depok	
		08.00 – 10.30	Mengajar di kelas X AP 3	Saya mengajar di kelas X AP 3 dengan materi senam lantai, yaitu guling depan dan kayang.	
		10.30 – 12.00	Mengajar di kelas X BB	Saya mengajar di kelas X BB dengan materi teknik dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan passing bawah.	
36	Selasa, 23 Agustus 2016	07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AK 3	Saya mengajar di kelas X AK 3 dengan materi senam lantai, yaitu guling depan dan kayang.	
		09.30 – 11.15	Mengajar di kelas X PM 2	Saya mengajar di kelas X PM 2 dengan materi teknik dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan passing bawah.	
		12.00 – 14.00	Piket di Lobby	Melaksanakan tugas piket di lobby	
		15.30 – 17.00	Melatih Ekstra Futsal	Saya membantu melatih ekstra futsal di SMKN 1 Depok.	
37	Rabu, 24 Agustus 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	


		07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AK 1	Saya mengajar di kelas X AK 1 dengan materi senam lantai, yaitu guling depan dan kayang.	
		09.30 – 11.15	Mengajar di kelas X PM 1	Saya mengajar di kelas X PM 1 dengan materi teknik dasar permainan bola voli, yaitu servis bawah dan passing bawah.	
		12.00 – 14.30	Piket di Perpustakaan	Melaksanakan tugas piket di perpustakaan	
38	Kamis, 25 Agustus 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	
		07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AP 2	Saya mengajar di kelas X AP 2 dengan materi Kebugaran Jasmani, yaitu push up, sit up, dan shuttle run. Melakukan penilaian tentang kebugaran jasmani	
		10.00 – 11.00	Penyusunan analisis SKL untuk pembuatan RPP	Saya menyusun analisis SKL untuk mempersiapkan pembuatan RPP dengan materi Napza	
		11.00 – 14.30	Piket Perpustakaan	Melaksanakan tugas piket di perpustakaan	
				07.00 – 07.15	
39	Jum'at, 26 Agustus 2016	07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AP 1	Saya mengajar di kelas X AP 1 dengan materi Senam Lantai, yaitu guling depan dan kayang.	

		10.00 – 11.00	Pembuatan RPP tentang Napza	Saya membuat RPP tentang Napza	
40	Sabtu, 27 Agustus 2016	07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AK 2	Saya mengajar di kelas X AK 2 dengan materi Senam Lantai, yaitu guling depan dan kayang..	
		10.00 – 12.00	Menganalisis penilaian ujian	Merekap nilai ujian yang telah dilaksanakan siswa.	
41	Senin, 29 Agustus 2016	07.00 – 08.00	Upacara Bendera	Saya mengikuti upacara bendera di SMKN 1 Depok	
		08.00 – 10.30	Mengajar di kelas X AP 3	Saya mengajar di kelas X AK 3 dengan materi senam lantai, yaitu guling depan dan kayang. Melakukan Penilaian teknik senam lantai, guling depan dan kayang.	
		11.00 – 14.00	Penyusunan analisis SKL, KI, KD dan pembuatan RPP tentang lari jarak pendek	Menyusun analisis SKL, KI, KD dan membuat RPP tentang lari jarak pendek	
42	Selasa, 30 Agustus 2016	07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AK 3	Saya mengajar di kelas X AK 3 dengan materi senam lantai, yaitu guling depan dan kayang. Melakukan Penilaian teknik senam lantai, guling depan dan kayang.	
		10.00 – 11.00	Penyusunan analisis SKL untuk pembuatan RPP	Saya menyusun analisis SKL untuk mempersiapkan pembuatan RPP dengan materi senam ritmik	
		11.00 – 14.00	Piket di Lobby	Melaksanakan tugas piket di lobby	

		15.30 – 17.00	Melatih Ekstra Futsal	Saya membantu melatih ekstra futsal di SMKN 1 Depok.	
43	Rabu, 31 Agustus 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	
		07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AK 1	Saya mengajar di kelas X AK 1 dengan materi senam lantai, yaitu guling depan dan kayang. Melakukan Penilaian teknik senam lantai, guling depan dan kayang.	
		11.00 – 14.30	Piket di Perpustakaan	Melaksanakan tugas piket di perpustakaan	
44	Kamis, 1 September 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	
		07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AP 2	Saya mengajar di kelas X AP 2 dengan materi senam lantai, yaitu guling depan dan kayang.	
		10.00 – 11.00	Pembuatan RPP tentang Senam Ritmik	Membuat RPP tentang senam ritmik.	
		11.00 – 14.30	Piket Perpustakaan	Melaksanakan tugas piket di perpustakaan	
45	Jum'at 2 September 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	
		07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AP 1	Saya mengajar di kelas X AP 1 dengan materi Senam	

				Lantai, yaitu guling depan dan kayang. Melakukan Penilaian teknik senam lantai, guling depan dan kayang.	
		10.00 – 11.00	Penyusunan analisis SKL untuk pembuatan RPP	Saya menyusun analisis SKL untuk mempersiapkan pembuatan RPP dengan materi permainan sepakbola	
46	Sabtu, 3 September 2016	07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AK 2	Saya mengajar di kelas X AK 2 dengan materi Senam Lantai, yaitu guling depan dan kayang.. Melakukan Penilaian teknik senam lantai, guling depan dan kayang.	
		10.00 – 12.00	Menganalisis penilaian ujian	Merekap nilai ujian yang telah dilaksanakan siswa.	
47	Senin, 5 September 2016	07.00 – 08.00	Upacara Bendera	Saya mengikuti upacara bendera di SMKN 1 Depok	
		08.00 – 10.30	Mengajar di kelas X AP 3	Saya mengajar di kelas X AP 3 dengan materi Kebugaran Jasmani, yaitu push up, sit up, dan shuttle run. Saya melakukan penilaian materi kebugaran jasmani	
		10.30 – 12.00	Mengajar di kelas X BB	Saya mengajar di kelas X BB dengan materi NAPZA	
		12.00 – 14.00	Pembuatan RPP tentang Basket	Membuat RPP tentang permainan sepakbola.	
48	Selasa, 6 September 2016	07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AK 3	Saya mengajar di kelas X AK 3 dengan materi Kebugaran Jasmani, yaitu push up, sit up, dan shuttle	

				run. Saya melakukan penilaian materi kebugaran jasmani	
		09.30 – 11.15	Mengajar di kelas X PM 2	Saya mengajar di kelas X PM 2 dengan materi NAPZA	
		12.00 – 14.00	Piket di Lobby	Melaksanakan tugas piket di lobby	
		15.30 – 17.00	Melatih Ekstra Futsal	Saya membantu melatih ekstra futsal di SMKN 1 Depok.	
49	Rabu, 7 September 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	
		07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AK 1	Saya mengajar di kelas X AK 1 dengan materi Kebugaran Jasmani, yaitu push up, sit up, dan shuttle run. Saya melakukan penilaian materi kebugaran jasmani	
		09.30 – 11.15	Mengajar di kelas X PM 1	Saya mengajar di kelas X PM 2 dengan materi NAPZA	
		12.00 – 15.00	Piket di Perpustakaan	Melaksanakan tugas piket di perpustakaan	
50	Kamis, 8 September 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	
		07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AP 2	Saya mengajar di kelas X AP 2 dengan materi Senam	

				Lantai, yaitu guling depan dan kayang.. Melakukan Penilaian teknik senam lantai, guling depan dan kayang.	
		10.00 – 12.00	Menganalisis penilaian ujian	Merekap nilai ujian yang telah dilaksanakan siswa.	
		12.00 – 14.30	Pembuatan analisis skl dan RPP	Membuat analisis skl dan rpp sebagai tugas tambahan (lari jarak pendek, basket, senam ritmik)	
51	Jum'at, 9 September 2016	07.00 – 11.00	Memperingati Haornas	Saya mempersiapkan keperluan kegiatan senam bersama di SMKN 1 Depok, dan menjadi juri pada lomba gerak jalan SMKN 1 Depok.	
52	Rabu, 14 September 2016	07.00 – 07.15	Tadarus Bersama dan Menyanyikan Lagu Nasional	Melaksanakan kegiatan rutin SMKN 1 Depok yaitu tadarus bersama dan menyanyikan lagu nasional.	
		07.15 – 09.30	Mengajar di kelas X AK 1	Saya mengajar di kelas X AK 1 dengan materi Permainan Sepakbola,yaitu mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menggiring bola.	
		10.00 – 14.00	Menyusun Matrik PPL	Melakukan penyusunan matrik PPL	

DOKUMENTASI
PPL SMKN 1 DEPOK UNY 2016



X AP 1



X AP 2



X AP 3



X AK 1



X AK 2



X AK 3



X PM 1



X PM 2



X BB



EKSTRAKURIKULER FUTSAL



UPACARA 17 AGUSTUS 2016



IDUL ADHA



HAORNAS



**HARI KEISTIMEWAAN
YOGYAKARTA**



LOMBA HUT RI



PEMBELAJARAN BOLA VOLI



PEMBELAJARAN SENAM LANTAI



PEMBELAJARAN SEPAKBOLA



**PEMBELAJARAN KEBUGARAN
JASMANI**



**PEMBELAJARAN BUDAYA HIDUP
SEHAT**



SISWA PEMANASAN



DISKUSI SISWA



FOTO 1 SARPRAS



FOTO 2 SARPRAS



FOTO 3 SARPRAS



**KEBERSIHAN LINGKUNGAN
SEKOLAH**