

LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
LOKASI
SMA NEGERI 1 SEYEGAN
Tegal Gentan, Margoagung, Seyegan, Sleman

Laporan ini Disusun Sebagai Penanggungjawab Pelaksanaan Kegiatan Praktik
Pengalaman Lapangan (PPL)
Tahun Akademik 2016/2017



Disusun oleh:
Aditya Tito Aji Darmawan
13601241141

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan laporan individu kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Di
SMA Negeri 1 Seyegan, Sleman, Yogyakarta :

Nama : Aditya Tito Aji Darmawan
NIM : 13601241141
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA
Negeri 1 Seyegan dari tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016, hasil
kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini, dan dapat diterima sebagai syarat
penyelesaian kegiatan PPL.

Yogyakarta, 12 September 2016

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan PPL
Universitas Negeri Yogyakarta

Guru Pembimbing PPL
SMA Negeri 1 Seyegan



Nurhadi Santoso, S.Pd, M.Pd
NIP. 19740317 200812 1 003



Rina Yuliana Dwi P. S.Pd
NIP. 19690715 200801 2 013


Mengesahkan,

Kepala Sekolah
SMA Negeri 1 Seyegan

Koordinator PPL
SMA Negeri 1 Seyegan



Drs. Samijo, M.M
NIP. 19610819 1989032 1 007



Dra. Yulia Catur Hapsari, M.M
NIP. 19610708 198703 2 005

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji hanya untuk Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan Laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 1 Seyegan ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Penyusunan laporan ini merupakan tahap akhir dari serangkaian kegiatan PPL yang dimulai pada tanggal 15 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. Samijo, M.M, selaku Kepala SMA Negeri 1 Seyegan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan PPL di SMA Negeri 1 Seyegan
5. Bapak Dra. Yulia Catur Hapsari, M.M, selaku koordinator PPL SMA Negeri 1 Seyegan.
6. Bapak Rina Yuliana Dwi P .S.Pd, selaku guru pembimbing di sekolah yang senantiasa memberikan bimbingan pada saat pelaksanaan PPL.
7. Bapak Nurhadi Santoso, S.Pd, M.Pd. selaku dosen pembimbing lapangan yang telah memberikan bimbingannya kepada kami.
8. Semua guru dan karyawan SMA Negeri 1 Seyegan yang telah membantu dan mendukung selama pelaksanaan PPL.
9. Siswa SMA Negeri 1 Seyegan khususnya kelas XI MIIA 2, XI MIIA 3, XI MIIA 4, XI IIS 1, XII MIIA 1, XII MIIA 2 yang telah menjadi siswa yang aktif dan selalu memberi dukungan dalam program PPL.
10. Orang tua yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik yang berupa materi maupun moral kepada kami selama pelaksanaan PPL.
11. Rekan- rekan mahasiswa PPL yang selalu bekerja sama selama pelaksanaan program PPL.
12. 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 SMA Negeri 1 Seyegan 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. Amin

Yogyakarta, 12 September 2016

Penyusun



Aditya Tito Aji Darmawan

NIM. 13601241141

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi.....	1
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL.....	5
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan Kegiatan PPL.....	9
B. Pelaksanaan Kegiatan PPL	9
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi	24
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan	28
B. Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN	31

ABSTRAK

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2016

Di SMA Negeri 1 Seyegan

Oleh:

Aditya Tito Aji Darmawan

13601241141

Kegiatan PPL UNY Tahun 2016 adalah salah satu langkah yang dapat memberikan pengalaman berharga bagi mahasiswa untuk mengaplikasikan kemampuan baik secara akademis maupun praktis terutama dalam dunia pendidikan. Kegiatan PPL ini memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menyumbangkan tenaga dan pikiran di SMA Negeri 1 Seyegan dengan tujuan memberikan hasil yang maksimal.

Pada kesempatan PPL yang dilaksanakan dari tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016 ini mahasiswa mencoba merancang serangkaian program kerja yang berhubungan dengan kompetensi yang mahasiswa miliki. Program PPL yang mahasiswa laksanakan mendapat tanggapan positif dari pihak sekolah. Selanjutnya mahasiswa mendapat kesempatan untuk mengajar di kelas XI MIIA 2, XI MIIA 3, XI MIIA 4, XI IIS 1, XII MIIA 1, XII MIIA 2. Di dalam mengajar mahasiswa memberi pembelajaran yang pada dasarnya banyak di luar kelas, agar peserta didik tidak bosan menerima materi yang diberikan. Untuk pengambilan nilai pembelajaran praktek pengambilan nilai dilakukan dengan unjuk kerja siswa. Dengan adanya kerjasama yang baik dengan pihak sekolah dan guru pembimbing, berbagai permasalahan yang ada dapat mahasiswa atasi dengan baik.

Kegiatan PPL ini memberikan manfaat yang sangat besar karena mahasiswa dapat merasakan secara langsung kegiatan pembelajaran di sekolah di kelas maupun di luar kelas dan kegiatan lainnya yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar. Namun hal yang paling penting dengan PPL ini, mahasiswa praktikan memperoleh pengalaman yang berharga, yang terkait dengan hubungan kekeluargaan yang sudah terjalin dengan para siswa dan dengan semua pihak yang ada di dalam lingkungan sekolah.

Kata kunci: PPL, Penjasorkes, SMA Negeri 1 Seyegan

DAFTAR LAMPIRAN

- A. Matriks PPL
- B. Laporan Harian Pelaksanaan PPL
- C. Jadwal Mengajar PPL
- D. Kalender Akademik
- E. Silabus Mata Pelajaran Penjasorkes di SMA Negeri 1 Seyegan
- F. Hari Efektif
- G. Program Penjasorkes (Prota, Prosam)
- H. RPP Untuk Mengajar
- I. Soal Ulangan Harian
- J. Daftar Presensi
- K. Daftar Nilai
- L. Denah Sekolah
- M. Kartu Bimbingan
- N. Laporan Dana Pelaksanaan PPL
- O. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

a. Letak Geografis

SMA Negeri 1 Seyegan merupakan sebuah sekolah Negeri tingkat lanjutan yang terletak di Kabupaten Sleman, tepatnya di Wilayah Sleman bagian barat dan beralamat di Dusun Tegal Gentan, Margoagung, Seyegan, Sleman. SMA Negeri 1 Seyegan menempati areal tanah seluas 3,5 hektar dengan situasi dan kondisi yang cukup nyaman dan kondusif untuk belajar.

Secara geografis letak SMA Negeri 1 Seyegan dapat digambarkan sebagai berikut:

- Sisi utara berbatasan dengan jalan desa.
- Sisi timur berbatasan dengan jalan desa.
- Sisi barat berbatasan dengan jalan desa.
- Sisi selatan berbatasan dengan jalan desa

b. Sejarah Singkat

Pembangunan gedung Sekolah SMA Negeri 1 Seyegan dimulai pada tahun 1983 dan selama gedung belum dapat ditempati untuk sementara rombongan belajar dititipkan, dan diampu oleh SMA Negeri 4 Yogyakarta. Kemudian mulai bulan April tahun 1984 seluruh siswa sudah menempati gedung baru di SMA Negeri 1 Seyegan yang beralamat di Tegal Gentan Margoagung Seyegan Sleman. Dengan jumlah kelas pertama sebanyak 3 Robongan Belajar (Rombel) atau 3 kelas. Setiap Rombel terdiri dari 44 peserta/siswa dikalikan tiga menjadi 132 siswa.

Dari sisi perkembangan awal didirikan, SMA Negeri 1 Seyegan bertipe C dengan jumlah Rombel 9 kelas, berturut – turut dari tahun ke tahun, sehingga sampai awal tahun pelajaran 1999 berubah setatus menjadi tipe B dengan jumlah rombel 18 kelas.

Dengan perincian kelas 1 jumlah 6 rombel, kelas 2 ada 6 rombel dan kelas 3 ada 6 rombel dengan perincian : 1 rombel jurusan bahasa, 2 rombel jurusan IPA dan 3 rombel jurusan IPS. Dalam perkembangan berikutnya terjadi perubahan – perubahan khususnya dalam hal penjurusan, penjurusan dimulai kelas 2 yang sekarang disebut kelas 11 (XI) dengan komposisi jurusan IPA 3 kelas dan Jurusan IPS 3 Kelas. Dan sudah tidak membuka lagi jurusan Bahasa, karena kurangnya peminat.

Dari tingkat kepercayaan pemerintah/Akreditasi Sekolah, sejak tahun 2004 sampai sekarang berpredikat A. Bahkan dalam perkembangan berikutnya oleh lembaga penjaminan mutu / LPMP DIY pada awal tahun 2011 SMA Negeri 1 Seyegan ditunjuk dan ditetapkan sebagai sekolah Model Penjaminan Mutu. untuk tingkat SLTA bersama – sama dengan SMA Negeri 1 Pleret.

Visi dari SMA Negeri 1 Seyegan adalah Terwujudnya insan yang bertaqwa, unggul dalam prestasi, mandiri dan bertanggung jawab. Sementara itu misi yang menyertainya adalah sebagai berikut :

1. Membentuk peserta didik yang berprestasi dan mampu berkompetisi dalam berbagai bidang.
2. Membentuk peserta didik yang berkualitas tinggi dibidang ilmu pengetahuan dan teknologi serta seni budaya.
3. Menumbuhkan semangat kemandirian secara intensif kepada semua warga sekolah.
4. Meningkatkan kecakapan siswa dalam berbagai ketrampilan yang berorientasi pada kebutuhan masa depan.
5. Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran Agama sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertindak.
6. Memperkokoh semangat kebangsaan dan cinta tanah air.
7. Menciptakan iklim sekolah yang mendukung pembelajaran.

Selain visi dan misi SMA Negeri 1 Seyegan juga memiliki tujuan sekolah. Tujuan sekolah tersebut antara lain adalah :

1. Hasil kelulusan 100% dan nilai minimum kriteria baik secara nasional.
2. Proporsi kelulusan yang diterima di Perguruan Tinggi minimal 40 %.
3. Menghasilkan lulusan yang tangguh, ulet dan berjiwa wirausaha yang siap terjun di dunia kerja.
4. Memiliki kelompok Karya Ilmiah Remaja (KIR), sains dan teknologi dan mampu menjadi finalis di tingkat Provinsi/Nasional.
5. Minimal 3 (tiga) cabang olah raga mampu berprestasi di tingkat Provinsi/Nasional.
6. Memiliki Tim Kesenian yang mampu berprestasi di tingkat Provinsi/Nasional.
7. Dalam kegiatan lomba keagamaan mampu berprestasi di tingkat Provinsi/Nasional.

c. Struktur Organisasi

Struktur organisasi dalam sebuah organisasi mempunyai peran sangat penting, karena dengan struktur organisasi tersebut, setiap anggota bisa mempertanggung-jawabkan posisinya mengenai hak maupun kewajiban dalam organisasi tersebut. Struktur organisasi ini dibentuk dengan tujuan agar organisasi bisa berjalan dengan rapi, karena jelas siapa yang memegang kekuasaan dan wewenang serta siapa yang diberi wewenang.

Struktur organisasi ini merupakan salah satu gambaran bahwa organisasi tersebut memiliki pembagian tugas yang jelas bagi setiap anggotanya, sehingga jelas batasan-batasan tugas yang harus dikerjakan, tetapi tidak menutup kemungkinan anggota satu dengan yang lainnya saling membantu untuk mencapai tujuan bersama.

Gambaran besar struktur organisasi sekolah SMA Negeri 1 Seyegan adalah sebagai berikut:

Kepala Sekolah	: Drs. Samijo, M.M
Kepala Tata Usaha	: Rusminten,S.Pd
Wk. Kepsek Urs. Kurikulum	: Drs.Suharyanto
Wk. Kepsek Urs. Kesiswaan	: Sunarya, S.Pd.
Wk. Kepsek Urs. Sarana/Prasarana	: Drs. Subarno
Wk. Kepsek Urs. Kerjasama Dg Msy.	: Suhartini Nur Hartini,S.Pd.
Urusan Penelitian dan Pengembangan	: Drs. B. Budi Wahyutomo

d. Guru & Karyawan

Dari 52 guru yang mengajar di SMA Negeri 1 Seyegan, 50 guru bergelar S1 dan 2 guru bergelar S2. Dan 40 guru sudah tersertifikasi, sehingga dapat dikatakan bahwa guru-guru di SMA Negeri 1 Seyegan sudah cukup berkompeten dalam menyampaikan materi ajar pada siswa, selain itu guru juga sudah bekerja secara profesional dengan mengajar mata pelajaran sesuai dengan bidangnya.

Ada 23 karyawan di SMA Negeri 1 Seyegan, yang bekerja secara profesional sesuai dengan bidangnya masing-masing, dengan lulusan S1 berjumlah 1orang. Pembagian tugas dan stuktur organisasi kepegawaian juga sudah terprogram dengan baik.

e. Siswa

Potensi siswa-siswi SMA Negeri 1 Seyegan cukup berkembang dan disiplin. Siswa-siswi SMA Negeri Seyegan juga sering memenangkan lomba

dari berbagai bidang diantaranya bidang olah raga, drum band, MTQ, mading, pidato bahasa jawa, kaligrafi dan lain-lain.

Berikut merupakan daftar siswa SMA Negeri 1 Seyegan pada tahun ajaran 2016/2017

NO	KELAS	JENIS KELAMIN			KETERANGAN
		L	P	JUMLAH	WALI KELAS
1	X MIIA 1	14	18	32	Dra. Endang Sri Retnaningsih
2	X MIIA 2	12	20	32	Dra. Trisminingsih Restudarwati
3	X MIIA 3	12	20	32	Totok Triyadi, S.Si.
4	X MIIA 4	12	20	32	Tanti Wijayanti,S.Pd.
5	X IIS 1	15	17	32	Tuti Handayani,S.S.
6	X IIS 2	10	21	31	Dra. Tri Sakti Suhaji
7	X IIS 3 / KKO	27	9	36	Sigit Setyonugroho,S.Pd.
8	XI MIIA 1	10	22	32	Drs. Sadiyat
9	XI MIIA 2	10	22	32	Sunarya, S. Pd. (Ing)
10	XI MIIA 3	10	22	32	Ngasriyati, S.Pd.
11	XI MIIA 4	11	21	32	Siti Nurhidayati, S.Pd.
12	XI IIS 1	12	20	32	Drs. Susanto
13	XI IIS 2	12	18	30	Drs. Miskun
14	XI IIS 3 / KKO	34	6	40	Rina Yuliana Dwi Putri, S.Pd
15	XII MIIA 1	8	24	32	Dra. Sukarmini
16	XII MIIA 2	10	22	32	Murbasih, S.Pd.
17	XII MIIA 3	5	27	32	Kartana, S.Pd.
18	XII MIIA 4	10	22	32	Dra. Sri Supadmi
19	XII IPS 1	11	20	31	Ening Handayani Rahayu, S.Pd.
20	XII IPS 2	10	21	31	Kasihono, S.Pd.
21	XII IPS 3	18	11	29	Dra. Agung Pramono
	Jumlah	273	403	676	

f. Prestasi dan Keunikan Sekolah

SMA Negeri 1 Seyegan yang telah berusia 33 tahun ini menempati areal tanah seluas 3,5 hektar. Dari tingkat kepercayaan pemerintah/Akreditasi Sekolah, sejak tahun 2004 sampai sekarang SMA Negeri 1 Seyegan berpredikat A. Bahkan dalam perkembangan berikutnya oleh lembaga penjaminan mutu / LPMP DIY pada awal tahun 2011 SMA Negeri 1 Seyegan ditunjuk dan

ditetapkan sebagai sekolah Model Penjaminan Mutu untuk tingkat SLTA bersama – sama dengan SMA Negeri 1 Pleret. Selain itu masih banyak prestasi-prestasi yang dicapai oleh SMA Negeri 1 Seyegan.

SMA Negeri 1 Seyegan mempunyai keunikan dibidang seni, khususnya seni tari yang menjadi mata pelajaran wajib dari kelas X-XII. Selain itu sekolah ini juga memiliki program Kelas Khusus Olah Raga (KKO) bagi siswa yang mempunyai bakat, prestasi dan kemampuan khusus dibidang olah raga. Kelas khusus ini baru diadakan pada tahun 2013 dan kelas ini merupakan kelas X program Ilmu –ilmu Sosial, dan sekarang tidak hanya kelas X akan tetapi kelas khusus ini sudah menjadi program dari tingkat X – XII program ilmu-ilmu sosial.

B. Perumusan Program Kerja 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 bersamaan dengan program praktik 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 10-21 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 SMA Negeri 1 Seyegan. Pelaksanaan PPL ini mulai dari tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan tanggal 15 September 2016. Adapun gambaran pelaksanaan PPL dijelaskan sebagai berikut:

1. Observasi Pembelajaran Kelas

Observasi pembelajaran merupakan serangkaian kegiatan pengamatan proses pembelajaran yang dilakukan oleh mahasiswa praktikan terhadap guru pembimbing atau guru pengampu pelajaran secara langsung. Pengamatan ini meliputi seluruh kegiatan yang dilakukan oleh guru tersebut mulai dari membuka pelajaran serta aspek-aspek yang ada dalam proses pembelajaran. Adapun aspek-aspek yang menjadi perhatian oleh mahasiswa praktikan meliputi sistem belajar, media pembelajaran, strategi pembelajaran, metode mengajar serta keadaan kelas saat proses pembelajaran berlangsung. Observasi dibedakan menjadi 2 yaitu observasi umum dan observasi khusus. Observasi umum adalah

kegiatan observasi yang berhubungan dengan kegiatan persekolahan yang meliputi administrasi BK, TU, UKS, perpustakaan dan lain-lain. Sedangkan observasi khusus yaitu kegiatan observasi yang berkaitan dengan kelas dimana praktikan akan melakukan praktek mengajar mandiri.

Untuk Observasi kelas dilaksanakan secara individu bersama Guru, pembimbing PPL. Dalam observasi kelas ini, mahasiswa praktikan melaksanakannya bersama Ibu Rina Yuliana Dwi P. S.Pd yang merupakan Guru pengampu bidang studi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas XI dan XII. Kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh pengalaman, pengetahuan dan pengalaman awal tentang kondisi dan sifat siswa baik di dalam maupun di luar kelas, serta tentang kondisi sekolah secara umum. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mengetahui keterampilan dalam melaksanakan proses belajar-mengajar (PBM) di kelas, serta mahasiswa praktikan juga mendapatkan gambaran secara langsung bagaimana guru mengajar di kelas, serta tindakan guru dalam menghadapi sikap dan tingkah laku siswa di dalam kelas. Dari observasi tersebut, praktikan dapat mengetahui bagaimana sikap penampilan guru serta penyampaian materi yang dilakukan oleh guru. Kegiatan ini dilaksanakan pada waktu guru sedang melakukan PBM di kelas.

Dari observasi diperoleh data sebagai gambaran kegiatan siswa didalam kelas saat mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Aktivitas guru dalam kelas tersebut secara umum dapat di informasikan ke dalam rangkaian proses mengajar sebagai berikut:

a. Membuka pelajaran

- 1) Salam pembuka dan berdoa
- 2) Presensi
- 3) Pengkondisian siswa
- 4) Memberikan pengantar untuk masuk ke materi pelajaran

b. Inti pelajaran

- 1) Memberikan contoh gerakan / materi kongkrit
- 2) Menyampaikan materi pelajaran yang berupa teori
- 3) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya
- 4) Menjawab pertanyaan siswa dan menjelaskan lebih lanjut

c. Menutup pelajaran

- 1) Mengevaluasi materi yang telah disampaikan dan dibahas
- 2) Memberikan kesimpulan terhadap materi
- 3) Memberi tugas, pesan dan saran
- 4) Menutup pelajaran dengan menggunakan salam

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 akan 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 6 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 menjadi menarik sehingga siswa tidak cepat merasa bosan. Media pembelajaran yang disusun antara lain gambar tentang materi yang diajarkan, *game education*, dan lain- lain.

8. Praktik Mengajar di Kelas

RPP yang telah dibuat kemudian direalisasikan dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Mahasiswa PPL melakukan praktik mengajar di kelas XI MIIA 2, XI MIIA 3, XI MIIA 4, XI IIS 1, XII XII MIIA 1, XII MIIA. Mata pelajaran yang diampu adalah pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan. Selama satu minggu masing-masing terlaksana satu kali pertemuan untuk tiap kelas, dan sekali pertemuan adalah 3 jam pelajaran untuk pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan.

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 tentang materi yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan dengan 2 cara, yang pertama ialah evaluasi yang dilakukan oleh siswa di depan kelas sebagai bentuk evaluasi harian dan guru dapat memberikan evaluasi berupa penilaian setiap materi yang diajarkan.

10. Penyusunan Laporan

Laporan disusun sebagai tanda bahwa telah terselesaikannya program PPL yang telah dilakukan oleh mahasiswa PPL di SMA Negeri 1 Seyegan. 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 Kegiatan PPL

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dimulai sejak tanggal 15 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 pelaksanaan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) diperlukan beberapa perencanaan yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan dengan kegiatan-kegiatan sebagai berikut:

1. Konsultasi dengan guru pembimbing.
2. Konsultasi dengan DPL PPL.
3. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
4. Penyusunan Administrasi Guru.
5. Persiapan materi pembelajaran.
6. Persiapan media dan metode pembelajaran.

B. Pelaksanaan Kegiatan PPL

Praktek pembelajaran di kelas merupakan praktek pengalaman lapangan yang sangat penting dan sangat menentukan dalam keseluruhan kegiatan PPL ini. Karena dengan praktek pembelajaran ini kita bisa mengaplikasikan dan mempraktekkan teori-teori yang telah kita dapatkan di bangku kuliah. Dalam praktek pembelajaran ini kita dituntut untuk bisa mengaplikasikan teori-teori pembelajaran yang kita miliki seperti metode, alat dan sumber pembelajaran, dan evaluasi dalam pembelajaran serta ketrampilan-ketrampilan lainnya, baik berupa ketrampilan teknis maupun non teknis.

Adapun ketrampilan teknis diantaranya adalah keterampilan dalam membuat persiapan pembelajaran di kelas yaitu Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), silabus mata pelajaran yang kita praktekkan. Sedangkan keterampilan non teknis berupa kemampuan operasional dalam mengendalikan kelas.

1. Praktek Mengajar

Praktek mengajar di SMA N 1 Seyegan mendapat 6 kelas, Kelas XI ada 4 kelas yaitu XI MIIA 2, XI MIIA 3, XI MIIA 4, XI IIS 1 dan kelas XII ada 2 Kelas yaitu XII MIIA 1, XII MIIA 2. Total jam untuk kelas XI berjumlah 21 jam mata pelajaran dan total 2 kelas ada 6 jam mata pelajaran.

Dengan perincian Jadwal mengajar sebagai berikut:

Jadwal Mata Pelajaran Penjasorkes

No	Hari	Jam Pelajaran	Kelas
1.	Senin	1-3	XI IIS 1
2.	Selasa	3-5	XI MIIA 2
3.	Rabu	2-4	XII MIIA 1
4.	Kamis	1-3	XI MIIA 4
		4-6	XI MIIA 3
5.	Jum'at	3-5	XII MIIA 4

Ket : Jam pelajaran senin – kamis

1. 07.00 - 07.45

2. 07.45 - 08.30

3. 08.30 - 09.15

4. 09.15 - 10.00

Istirahat (15 menit)

5. 10.15 - 11.00

6. 11.00 - 11.45

Istirahat (45 menit)

7. 12.30 - 13.15

8. 13.15 – 14.00

9. 14.00 – 14.45

Istirahat (15 menit)

10. 15.00 – 15.45

11. 15.45 – 16.30

Hari jumat

1. 07.00 - 07.45

2. 07.45 – 08.30

3. 08.30 – 09.15

Istirahat (15 menit)

4. 09.30 – 10.10

5. 10.10 – 10.50

6. 10.50 – 11.30

Sebelum mengajar dikelas mahasiswa diwajibkan membuat rencana pembelajaran. Sebelum RPP digunakan untuk mengajar terlebih dahulu dikonsultasikan dengan guru pembimbing agar tidak terjadi salah persepsi dan mencapai target yang telah ditentukan dengan alokasi waktu yang tepat. Rencana pembelajaran dapat dilihat pada lampiran.

Dalam kegiatan praktik mengajar tersebut ada beberapa hal yang harus diperhatikan, diantaranya:

- a) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

- b) Materi yang disampaikan harus sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang telah dibuat oleh praktikan.
- c) Menyiapkan materi dengan matang sehingga proses belajar mengajar menjadi lebih lancar.
- d) Mempersiapkan fisik dan mental, persiapan fisik meliputi mempelajari materi sedangkan persiapan mental lebih kepada kesehatan psikologis dari mahasiswa itu sendiri.

a. Kegiatan Praktik Mengajar

Kegiatan praktik mengajar dilakukan sebagai berikut

1) Kegiatan praktik mengajar terbimbing

Maksudnya mahasiswa dalam mengajar didampingi oleh guru pembimbing yang bersangkutan. Praktikan melaksanakan praktik mengajar terbimbing pada tanggal 25, 26, 27 dan 29 Juli yang didampingi oleh Ibu Rina Yuliana P S.Pd.

2) Kegiatan praktik mengajar mandiri

Dalam praktik mengajar mandiri, praktikan tidak didampingi oleh guru pembimbing. Jadi dalam hal ini praktikan harus mampu untuk mengelola kelas, menguasai materi dan tepat dalam memilih metode mengajar, menggunakan media dan alat pembelajaran dengan baik, serta mengatur waktu yang tersedia.

Kegiatan pembelajaran setiap tatap muka tercantum dalam RPP meliputi :

- a) Apersepsi, yang meliputi membuka pelajaran dengan salam, mengulangi materi sebelumnya dan yang akan disampaikan dengan tujuan agar siswa lebih siap menerima materi pelajaran berikutnya.
- b) Pengembangan, yang meliputi penjelasan materi pelajaran dengan menarik dengan metode yang bervariasi, berusaha menciptakan suasana kelas yang aktif dan tidak membosankan.
- c) Mengerjakan latihan soal dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi pelajaran.
- d) Menyimpulkan materi pelajaran (penegasan kembali materi pelajaran).
- e) Pemberian tugas (PR)
- f) Menutup pelajaran, yang meliputi salam dan memberikan sedikit nasihat pada siswa.

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 Entry Data. Materi disampaikan secara runtut di tiap pertemuan sesuai dengan Kompetensi Dasar yang tercantum dalam silabus.

c. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan praktikan dalam mengajar dikelas bervariasi disesuaikan dengan banyaknya materi, jumlah siswa dan tingkat kemampuan siswa, antara lain:

a) Metode Ceramah

Guru memberikan penjelasan mengenai materi pelajaran.

b) Metode Tanya Jawab

Metode ini berarti guru menyajikan materi pelajaran melalui berbagai pertanyaan dan menuntut jawaban dari siswa. Metode ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui spontanitas berfikir siswa, persiapan siswa menerima materi baru, menarik perhatian siswa dan meningkatkan partisipasi siswa saat proses belajar mengajar.

c) Metode pemberian Tugas

Metode ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam menerima materi pelajaran.

d) Diskusi

Metode ini bertujuan untuk melatih kerjasama antarsiswa dan meningkatkan keaktifan siswa.

d. Penggunaan Bahasa

Dalam pembelajaran yang dilakukan, bahasa yang digunakan adalah 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 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dilaksanakan dalam 3 jam pelajaran. Selama jam pelajaran tersebut, digunakan untuk mengisi pembukaan dengan membuka pembelajaran, doa, salam, apersepsi, permainan pemanasan, kemudian inti didisi dengan penjelasan tentang materi yang diajarkan, siswa mencoba dan penilaian setelah itu penutup dengan permainan pendinginan, kesimpulan materi yang diajarkan, evaluasi, tugas, doa kemudian salam.

f. Gerak

Di dalam proses pembelajaran di kelas (lapangan), guru berusaha untuk menjangkau semua siswa. Maka dalam menjelaskan saat inti pembelajaran di depan siswa guru harus jelas dalam menjelaskan. Kemudian saat siswa mencoba 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 kesehatan, pengetahuan dan kehidupan mereka kelak, selain itu juga dengan memberikan permainan 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. Dan saat mencoba, menggunakan peralatan sebanyak mungkin supaya kesempatan siswa mencoba lebih banyak dan mengurangi siswa banyak berbicara dan bercerita saat pembelajaran olahraga.

i. Penggunaan Media

Media yang dipergunakan selama mahasiswa praktikan mengajar yaitu menggunakan media gambar materi yang akan diajarkan dan materi yang telah tersedia dan sudah dipersiapkan.

j. Bentuk dan Cara Evaluasi

Evaluasi yang diberikan kepada siswa berupa pertanyaan-pertanyaan terkait materi yang disampaikan, tugas pengamatan dan nilai praktik yang dilakukan oleh siswa.

k. Menutup Pelajaran

Pembelajaran di kelas (lapangan) 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 di rumah dan diakhiri dengan berdoa.

b. **Konsultasi dengan Guru Pembimbing**

Pada saat praktikan melaksanakan praktik mengajar di kelas guru pembimbing mendampingi praktikan sehingga pengawasan dan koreksi terhadap jalannya proses belajar mengajar oleh praktikan dapat diketahui oleh guru pembimbing.

Selain itu praktikan selalu berkomunikasi dengan guru pembimbing guna memperoleh masukan. Saran yang diberikan guru pembimbing kepada praktikan, diantaranya:

- 1) Kuasai materi dengan baik supaya tidak grogi waktu mengajar dan mengatur intonasi suara serta volume agar seluruh kelas dapat mendengar materi yang disampaikan.
- 2) Memberikan masukan mengenai metode pembelajaran.
- 3) Memberikan masukan bagaimana mengelola kelas dengan baik.
- 4) Memberikan pembenahan dan pengarahan tentang proses pembelajaran.
- 5) Memberikan masukan tentang pembuatan perangkat pembelajaran.
- 6) Penguasaan konsep materi adalah yang paling utama.
- 7) Harus dapat menguasai kelas agar siswa bias tetap kondusif.
- 8) Setiap pertemuan harus dapat sampai pada tahap evaluasi.

2. Praktek persekolahan

Selain melaksanakan praktek pembelajaran yaitu latihan melaksanakan kegiatan pembelajaran didalam kelas yang dimulai dari penyusunan persiapan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran sampai evaluasi pembelajaran, mahasiswa PPL UNY juga melakukan praktek persekolahan yang merupakan kegiatan pembelajaran di sekolah berkenaan dengan penyelenggaraan pendidikan di sekolah yang dilaksanakan setiap hari. Kegiatan ini ditugaskan kepada mahasiswa praktikan agar memperoleh keterampilan lain selain praktek mengajar.

1. **Administrasi Siswa**

Administrasi siswa atau Tata Usaha merupakan keseluruhan proses yang direncanakan dan diusahakan secara sengaja terhadap pembinaan siswa agar dapat mengikuti proses belajar mengajar secara efektif dan efisien demi tercapainya tujuan pendidikan yang telah ditetapkan.

Adapun kegiatan yang dilakukan praktikan pada Piket Tata Usaha mengenai administrasi siswa yaitu:

- a. Men-input data siswa baru kelas X.

- b. Mengecek data siswa baru yang sudah di-input.
- c. Melayani pengumpulan Kartu Keluarga.

2. Bimbingan Dan Konseling

Bimbingan dan Konseling (BK) adalah proses bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh pembimbing (konselor) kepada individu (konseli) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya, agar konseli memiliki kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mampu memecahkan masalahnya sendiri. Didalam lingkungan sekolah, pembimbing atau konselor biasanya adalah seorang guru BK, dan konselinya tentu para siswa. Tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa wali kelas juga bisa menjadi pembimbing bagi siswanya.

Bimbingan dan konseling merupakan pelayanan bantuan untuk siswa baik individu/kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal dalam hubungan pribadi, sosial, belajar, karier; melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung atas dasar norma-norma yang berlaku. Tujuan bimbingan dan konseling, yaitu untuk membantu memandirikan siswa dalam mengembangkan potensi-potensi mereka secara optimal. Setiap siswa tentu akan mempunyai masalah, baik masalah mengenai kesulitan dalam belajar, ataupun masalah pribadi yang ada di lingkungan keluarganya. Maka dengan adanya bimbingan dan konseling diharapkan siswa mampu menyelesaikan masalah sehingga tidak ada yang menghambat kegiatan belajar siswa.

Bimbingan konseling yang ada di SMA Negeri Seyegan ini bukan hanya disediakan untuk siswa, tetapi juga untuk para guru. Selain itu program bimbingan yang ada meliputi : bimbingan pribadi, sosial, karier dan bimbingan belajar. Bimbingan konseling biasanya dilakukan seminggu sekali. Sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan, maupun apabila terdapat pengaduan dari guru mata pelajaran.

Kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan oleh tim bimbingan dan konseling sebagai berikut:

- a. Penulisan program dan pelaksanaan bimbingan dan konseling.
- b. Koordinasi dengan wali kelas dalam rangka mengatasi masalah-masalah yang dihadapi oleh siswa tentang kesulitan belajar.
- c. Memberikan layanan dan bimbingan kepada siswa agar lebih berprestasi dalam kegiatan belajar.

- d. Memberikan saran dan pertimbangan kepada siswa dalam memperoleh gambaran tentang lanjutan pendidikan dan lapangan pekerjaan yang sesuai.
- e. Mengadakan penilaian pelaksanaan bimbingan dan konseling.
- f. Menyusun statistik hasil penilaian bimbingan dan konseling.
- g. Menyusun dan melaksanakan program tindak lanjut bimbingan dan konseling.
- h. Menyusun laporan pelaksanaan bimbingan dan konseling.

Adapun yang dilakukan oleh mahasiswa dalam berkontribusi di bimbingan konseling yaitu

- a. Membagi data pribadi siswa
- b. Melayani pengumpulan data pribadi siswa.
- c. Memanggil siswa yang bermasalah untuk menghadap guru BK.
- d. Mencatat siswa yang melakukan pelanggaran.
- e. Membuat tabel daftar nama siswa yang dibimbing guru BK.
- f. Melayani pengumpulan surat keterangan pengajuan beasiswa.
- g. Merekap data siswa yang telah melakukan pelanggaran pada kertas data siswa yang telah mendapat penanganan kasus.

3. Pengelolaan Pusat Sumber Belajar (Perpustakaan)


SMA Negeri 1 Seyegan memiliki 2 ruang perpustakaan, ruang perpustakaan yang pertama khusus melayani peminjaman buku mata pelajaran, dan perpustakaan yang kedua melayani peminjaman semua buku seperti novel, buku cerita, cerpen, laoran-laporan, buku pelajaran dll. Fasilitas yang ada di dalam ruang perpustakaan pun sangat memadai karena terdapat meja dan kursi yang ditata secara rapi sehingga membuat pengunjung nyaman untuk membaca buku di perpustakaan. Perpustakaan SMA Negeri 1 Seyegan juga dilengkapi dengan Komputer dan WIFI yang bebas digunakan oleh seluruh warga sekolah sehingga memudahkan siswa yang ingin browsing mencari tugas-tugas sekolah maupun materi pelajaran melalui internet.

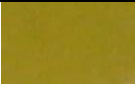

Di ruang Perpustakaan SMA Negeri 1 Seyegan juga melayani jasa foto copy sehingga memudahkan seluruh warga sekolah baik guru maupun siswa yang inging memperbanyak file sehingga tidak harus keluar sekolah untuk foyo copy. Dalam pengelolaannya, ketua perpustakaan Drs. Tri Mulyadi dibantu 3 orang staf. Berikut hal-hal yang harus dilakukan staf perpustakaan SMA Negeri 1 Seyegan :

- a. Tata cara pendataan buku baru

Setiap tahunnya, SMA Negeri 1 Seyegan menyediakan anggaran untuk pembelian buku-buku baru untuk melengkapi koleksi buku di perpustakaan. Selain dari anggaran tahunan, dana untuk pembelian buku-buku baru juga diperoleh melalui denda yang dibayarkan siswa karena terlambat mengembalikan buku.

Buku-buku baru tersebut perlu diinventaris untuk mempermudah pengelolaannya. Berikut merupakan langkah-langkah inventarisasi yang dilakukan: pertama-tama buku-buku tersebut dicap inventaris dan cap perpustakaan. Setelah itu buku diinventaris ke buku induk. Kemudian buku-buku tersebut dipisahkan menurut jenisnya. Misalkan, buku-buku agama dipisahkan dari buku-buku bahasa ataupun sosial. Setelah dipisahkan, buku-buku tersebut diberi nomor dan kode warna yang sesuai. Kode-kode angka dan warna yang digunakan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Kode Angka	Kode Warna	Jenis buku
000		Karya umum
100		Ilmu filsafat
200		Ilmu agama
300		Ilmu sosial
400		Ilmu bahasa
500		Ilmu murni
600		Ilmu terapan
700		Seni dan OR
800		Sastra

		
900		Geografi dan Sejarah

Tabel pedoman pembakuan warna pada punggung buku.

Setelah dilabeli dan diberi kode warna, hal selanjutnya adalah membuat kartu buku. Kartu buku dibuat berdasarkan format yang sudah ada. Hal-hal yang harus diinput adalah nomor inventaris buku, judul buku, dan nama pengarang. Setelah semuanya diinput kemudian dicetak dan di masukkan ke kantong yang telah direkatkan di sampul belakang buku. Petugas juga harus membuat slip pengembalian yang ditempel di halaman terakhir buku. Terakhir, letakkan di rak yang sesuai dengan kode buku.

b. Pengarsipan soal-soal UKK dan UN

Pengarsipan soal-soal Ujian Kenaikan Kelas (UKK) dan Ujian Nasional (UN) dilakukan untuk memberi referensi soal pada siswa tentang soal-soal tersebut agar siswa memiliki gambaran yang jelas mengenai soal-soal ujian yang akan mereka hadapi.

Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan adalah sebagai berikut: pertama, pisahkan soal berdasarkan kelasnya (IPA atau IPS). Kedua, pastikan setiap bendel soal memiliki setiap mata pelajaran yang akan disertakan. Beri setiap bendel soal sampul yang telah dipersiapkan. Langkah terakhir adalah jilid setiap bendel soal dan letakkan di rak yang sudah disediakan.

c. Tata cara pembuatan kartu anggota perpustakaan

Setiap tahun ajaran baru tentunya akan ada siswa-siswa baru yang membutuhkan kartu anggota perpustakaan untuk mengakses buku-buku yang ada di sana. Oleh sebab itu, salah satu agenda rutin perpustakaan setiap tahun ajaran baru adalah pembuatan kartu perpustakaan baru.

Untuk membuat kartu anggota baru, petugas perpustakaan terlebih dahulu meminta daftar nama, kelas, nomor induk, alamat, nama wali kelas, serta foto siswa ke Tata Usaha. Kemudian data-data tersebut di input ke dalam buku besar daftar anggota perpustakaan. Setelah proses tersebut selesai, masukkan nama-nama siswa tersebut ke format kartu anggota perpustakaan di komputer kemudian cetak. Langkah terakhir, tempel foto dan mintakan tanda tangan wali kelas.

d. Tata cara peminjaman buku

Di perpustakaan SMA Negeri 1 Seyegan terdapat dua jenis peminjaman, yaitu peminjaman sementara dan peminjaman untuk dibawa pulang. Peminjaman sementara merupakan peminjaman yang hanya dipakai di kelas atau untuk difoto copy. Sementara peminjaman untuk dibawa pulang adalah peminjaman yang lebih dari satu hari.

Untuk peminjaman sementara, siswa harus menuliskan nama, tanggal peminjaman, judul buku yang dipinjam, jumlahnya, kelas dan paraf di buku peminjaman sementara. Kemudian mengisi buku daftar pengunjung.

Hal-hal yang harus dilakukan petugas ketika ada siswa yang akan meminjam buku untuk dibaca di rumah adalah: petugas menuliskan tanggal pengembalian pada slip pengembalian yang ada di halaman terakhir buku. Kemudian menuliskan nama siswa dan tanggal pinjam di kartu buku. Setelah itu, pada kartu anggota perpustakaan siswa yang bersangkutan tuliskan tanggal peminjaman buku. Serahkan buku yang dipinjam ke siswa dan letakkan kartu buku di dalam kartu anggota, kemudian kembalikan ke rak.

e. Tata cara pengembalian buku

Setelah mendapatkan informasi yang mereka inginkan, para siswa tentunya akan mengembalikan buku yang mereka pinjam. Biasanya, sirkulasi buku seperti ini terjadi pada jam-jam istirahat atau ketika jam pelajaran kosong.

Hal-hal yang perlu dilakukan oleh petugas perpustakaan untuk pengembalian buku adalah: setelah menerima buku dari siswa, carilah kartu anggota siswa di rak. Setelah itu ambil kartu bukunya dan tuliskan tanggal pengembalian buku dan paraf di kartu anggota dan kartu buku.

f. Ketentuan denda

Denda adalah sanksi berupa pembayaran sejumlah uang yang dikenakan kepada peminjam buku di perpustakaan yang mengembalikan bukunya terlambat dari tanggal yang tertulis pada slip pengembalian buku. Denda diberlakukan agar sirkulasi buku lancar, tidak terhenti pada beberapa orang.

Adapun masa pinjam dan besarnya denda buku-buku perpustakaan adalah sebagai berikut:

- (1) Untuk novel, majalah, buku soal dan buku baru yang umurnya kurang dari dua bulan atau jumlahnya kurang dari 10 eksemplar, lama peminjaman maksimal 3 hari, banyaknya perpanjangan

maksimal 1 kali. Denda yang akan dikenakan: apabila pengembalian terlambat selama dua bulan, denda perharinya (tidak termasuk hari libur) adalah Rp. 1.000,00

(2) Untuk buku penunjang pelajaran, lama peminjaman maksimal 7 hari, banyaknya perpanjangan maksimal 1 kali. Denda yang dikenakan Rp. 1.000,00 perhari terlambat (tidak termasuk hari libur).

(3) Untuk buku paket, lama peminjaman maksimal 1 tahun. Denda yang dikenakan Rp. 1.000,00 perhari terlambat (tidak termasuk hari libur).

g. Rekap data pengunjung, peminjam dan jumlah buku yang dipinjam

Rekap data dilakukan untuk memperoleh informasi yang akurat mengenai berapa jumlah pengunjung perpustakaan, berapa jumlah peminjam dan berapa jumlah buku yang dipinjam. Ada tiga jenis perekapan yang dilakukan di perpustakaan SMA Negeri 1 Seyegan.

Yang pertama adalah rekap harian. Rekap data harian dilakukan setelah jam kerja hampir berakhir. Hal-hal yang perlu direkap di antaranya: jumlah peminjam laki-laki, jumlah peminjam perempuan, jenis buku apa saja yang dipinjam. Data-data tersebut dimasukkan ke buku laporan sirkulasi harian.

Kedua, rekap bulanan. Dari data rekap harian, pada akhir bulan dapat dihitung jumlah peminjam laki-laki, jumlah peminjam perempuan serta jumlah buku yang dipinjam. Sementara itu, jumlah pengunjung dapat dilihat dari buku pengunjung perpustakaan yang diisi siswa. Hasil akhir dari data rekap akan berbentuk grafik.

Ketiga, rekap tahunan. Rekap tahunan bertujuan untuk melaporkan jumlah pengunjung, peminjam dan buku yang dipinjam kepada kepala sekolah. Adapun isi laporan tahunan di antaranya: (1) struktur organisasi perpustakaan, (2) pelaksanaan kegiatan, (3) pembelian buku, (4) daftar bahan pustaka, (5) grafik peminjam dan buku.

Adapun yang dilakukan oleh mahasiswa dalam berkontribusi di perpustakaan yaitu

- a. Melayani peminjaman buku
- b. Melayani pengembalian buku
- c. Mendata siswa kelas X menjadi anggota perpustakaan.
- d. Menempel foto siswa pada kartu dan buku anggota perpustakaan
- e. Membuat kartu anggota perpustakaan siswa kelas X (mengetik dan mengeprint kartu anggota).

4. Upacara Bendera

Kegiatan upacara Bendera dilaksanakan setiap hari senin dan diikuti oleh seluruh siswa, dewan guru, karyawan dan juga mahasiswa (saat ada PPL-KKN). Petugas upacara adalah kelas yang telah ditunjuk dan melakukan pelatihan terlebih dahulu sebelumnya (hari sabtu) yang ditangani langsung oleh guru khusus yang bertugas sebagai pembina petugas upacara.

5. Unit Kesehatan Sekolah (UKS)

Unit kesehatan sekolah atau UKS merupakan unit yang dilakukan sekolah untuk menolong murid dan seluruh warga sekolah yang sakit dikawasan lingkungan sekolah. Tujuan Unit kesehatan sekolah sendiri secara umum untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan siswa serta menciptakan lingkungan sehat dan memupuk kebiasaan hidup sehat dan meningkatkan derajat kesehatan siswa.

Fasilitas Unit kesehatan sekolah di SMA Negeri 1 Seyegan sudah cukup memadai yang terdiri dari 2 ruang UKS yaitu ruang UKS putra dan ruang UKS putri. Di dalam ruang UKS putra terdapat 2 set tempat tidur dan 1 timbangan berat badan, sedangkan di ruang UKS putri terdapat 1 set tempat tidur dan timbangan berat badan. Di ruang UKS juga menyediakan obat-obatan yang sesuai dengan aturan puskesmas.

Adapun tugas yang dilakukan praktikan di Unit Kesehatan Sekolah yaitu :

- a. Membuka ruang UKS.
- b. Membersihkan Ruang Uks
- c. Menata tempat tidur.
- d. Melayani siswa jika ada yang membutuhkan obat-obatan.

6. Piket Guru dan 5S

Piket guru adalah suatu kegiatan persekolahan yang dilakukan oleh guru dan karyawan sesuai dengan jadwal yang telah dibuat. Sebelum melaksanakan piket, dipagi hari melaksanakan 5S terlebih dahulu, penerapan pendidikan berkarakter di SMA Negeri 1 Seyegan dilakukan dengan beberapa hal salah satunya yaitu menanamkan budaya 5S untuk kepala sekolah, guru dan siswa siswi SMA Negeri 1 Seyegan. Budaya 5S yaitu Salam, senyum, sapa, sopan dan santun, dilakukan oleh para guru dan kepala sekolah yaitu dengan menyapa dan menyalami setiap siswa yang baru datang ke sekolah. Kegiatan

tersebut sangat berdampak positif bagi siswa tentang kebersamaan dan rasa hormat kepada guru.

Adapun tugas yang dilakukan oleh praktikan di piket guru adalah :

- a. Membunyikan bel.
- b. Mengecek absensi siswa di kelas X-XII.
- c. Mengisi dan mengantarkan surat izin tidak masuk.
- d. Mengisi surat izin mengikuti pelajaran karena terlambat.
- e. Mengantarkan siswa yang terlambat ke kelasnya untuk menjalani hukuman (menyapu kelas).
- f. Menunggu dan menggawasi siswa yang sedang menjalani hukuman.
- g. Masuk ke kelas untuk memberikan tugas dari guru yang tidak bisa hadir.
- h. Meminta kertas surat izin ke Tata Usaha.
- i. Melayani siswa mengambil titipan barang dari orang tuanya.
- j. Melayani tamu yang mau bertemu dengan guru.
- k. Mengisi data siswa yang melakukan pelanggaran yaitu terlambat datang ke sekolah.

7. Kegiatan Lomba HUT RI Ke 71

Dalam rangka memperingati hari ulang tahun Kemerdekaan Republik Indonesia yang ke 71, Mahasiswa PPL UNY diminta untuk menjadi panitia lomba dalam acara tersebut. Lomba diadakan pada hari selasa tanggal 16 agustus 2016 di lingkungan SMA Negeri 1 Seyegan pada jam 07.00 – 13.30. Lomba tersebut meliputi lomba kebersihan kelas, lomba madding, lomba estafet, lomba buta dan tuli. Lomba-lomba tersebut merupakan lomba antar kelas yang bertujuan untuk menumbuhkan nasionalisme dan mempererat tali kebersamaan di dalam kelas.

Dalam kegiatan lomba, saya diberi tugas untuk menjadi penanggung jawab lomba estafet. Selain sebagai penanggung jawab lomba estafet, saya juga membantu dalam mempersiapkan peralatan lomba seperti mempersiapkan meja, tali raffia, balon, kerupuk, sendok, kelereng dan peralatan lainnya.

8. Persiapan Lomba Sekolah Sehat

Dalam rangka menumbuhkan kesadaran siswa akan pentingnya kesehatan, Daerah Istimewa Yogyakarta mengadakan lomba sekolah sehat yang akan dilaksanakan pada tanggal 8 September 2016 dimana SMA Negeri 1

Seyegan menjadi perwakilan dari Kabupaten Sleman. Untuk mempersiapkan lomba tersebut, dari jauh-jauh hari sebelum pelaksanaan lomba pihak sekolah selalu menghimbau kepada seluruh masyarakat sekolah untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Selain itu instruksi dari bapak kepala sekolah yaitu melaksanakan kerja bakti pada hari-hari yang sudah ditentukan setelah jam pelajaran selesai demi kelancaran lomba sekolah sehat. SMA Negeri 1 Seyegan tentu ingin mempersembahkan yang terbaik sebagai wakil dari Kabupaten Sleman. Untuk itu pada kegiatan kerja bakti yang hampir setiap hari dilaksanakan diharapkan mampu menciptakan sekolah yang bersih dan sehat sehingga nyaman digunakan untuk belajar.

Kegiatan yang dilaksanakan antara lain membersihkan masing-masing kelas, mencabuti rumput di sekitar lingkungan kelas, membuang sampah, menyapu lingkungan sekolah, menanam tanaman obat-obatan, menanam sayuran, mengecat pot bunga dll.

C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN DAN REFLEKSI

1. Manfaat PPL bagi Mahasiswa

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Seyegan ini sangat bermanfaat meningkatkan kompetensi keguruan mahasiswa praktikan. Pengalaman belajar dan mengajar yang sebenarnya inilah yang membuat kompetensi mahasiswa praktikan sebagai calon pendidik menjadi lebih matang.

Mulai dari perencanaan pembelajaran, proses pembelajaran, serta kompetensi kepribadian dan sosial dapat berkembang. Pengetahuan dan pengalaman baru sangat banyak ditemukan dalam pelaksanaan program PPL baik di dalam kelas ataupun di luar kelas. Hal-hal yang diperoleh antara lain:

- a. Pengetahuan dan pengalaman tentang proses pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah menengah atas baik di kelas maupun di luar kelas.
- b. Kesempatan berperan dalam memajukan pendidikan sekolah menengah kejuruan yaitu membantu menyampaikan materi pelajaran dan berbagi pengalaman belajar.
- c. Pengalaman dan keterampilan dalam melaksanakan pekerjaan guru antara lain menyiapkan perangkat pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, dan mengevaluasi hasil pembelajaran.
- d. Keterampilan memilih strategi, model, dan metode pembelajaran yang sesuai untuk diterapkan dalam proses pembelajaran.

- e. Keterampilan dalam berkomunikasi dengan siswa secara langsung di depan kelas serta kemampuan beradaptasi dengan semua pihak yang ada di lingkungan sekolah.

2. Hambatan-hambatan PPL

Dalam setiap pelaksanaan kegiatan tentu akan ditemukan ketidaksesuaian antara perencanaan dan pelaksanaan. Hal tersebut menjadikan hambatan bagi mahasiswa praktikan, antara lain:

- a. Berkurangnya waktu mengajar karena dari pihak sekolah harus memilih jam pelajaran penjasorkes untuk latihan upacara.
- b. Kurangnya referensi yang dimiliki menjadikan ilmu yang diberikan kurang bervariasi. Hal ini mengakibatkan tidak luasnya pengetahuan yang diterima oleh peserta didik.
- c. Kurang optimalnya pengaturan alokasi waktu kepastian jam mengajar di hari tertentu seperti hari Senin karena ada upacara bendera memicu kesalahan jam mengajar.
- d. Karakter siswa yang berbeda – beda membuat praktikan harus memberikan perlakuan yang berbeda.
- e. Tingkat pemahaman siswa yang tidak sama sehingga praktikan perlu mengulang penjelasan mengenai materi pembelajaran.
- f. Terjadi kesenjangan keaktifan siswa dan kemampuan gerak siswa. Ada beberapa siswa yang memang sangat aktif sedangkan lainnya cenderung pasif dan hanya menunggu informasi dari praktikan sebagai guru.
- g. Terdapat beberapa siswa yang sangat sulit dikondisikan di luar kelas. Meskipun sebagian besar siswa bisa mengikuti olahraga dengan baik, namun ada beberapa siswa yang sulit untuk diajak kerjasama dan mengganggu proses pembelajaran.

3. Solusi untuk mengatasi hambatan PPL

Adapun usaha dan solusi yang dilakukan mahasiswa praktikan untuk mengatasi hambatan PPL antara lain:

- a. Bimbingan dengan guru pembimbing sehingga mahasiswa praktikan mengerti materi apa saja yang harus disampaikan kepada siswa.
- b. Agar pengetahuan yang diberikan lengkap maka diusahakan dengan cara mencari dari berbagai sumber referensi, misalnya membeli buku referensi, mengunduh materi di internet, dan pinjam di perpustakaan sekolah dan

sebagainya. Selain itu materi yang disampaikan dimodifikasikan sedemikian rupa sehingga materinya runtut dan sistematis.

- c. Mengoptimalkan pengaturan waktu mengajar sesuai RPP dan koordinasi dengan guru piket untuk mengetahui jadwal jam pelajaran.
- d. Lebih memperhatikan peserta didik yang ramai agar lebih fokus dalam belajar di kelas. Bisa dilakukan dengan cara diberi pertanyaan, didatangi dan ditanya, dsb.
- e. Menggunakan metode mengajar yang interaktif, komunikatif, dan menarik sehingga semua siswa termotivasi untuk aktif bergerak. Selain itu, materi yang dipelajari harus ada unsur bermain dan perlombaan sehingga pembelajaran akan lebih menarik dan menambah minat siswa untuk gembira.
- f. Melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik tersebut sehingga siswa bias menjadi lebih mendekatkan diri mereka terhadap pengajar dan juga terhadap apa yang diajarkan.
- g. Melakukan koordinasi dengan teman-teman PPL sehingga mendapat gambaran dan tambahan pengetahuan tentang metode pembelajaran agar lebih menarik.

4. Refleksi

Pelaksanaan program Praktik Pengalaman Lapangan sangat memberikan manfaat kepada mahasiswa sebagai calon pendidik, terutama dalam meningkatkan kompetensi keguruan yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan professional. Keempat kompetensi tersebut harus terus dikembangkan oleh seorang guru, apalagi bagi calon pendidik yang nantinya akan menjadi guru sejati.

Pada pelaksanaan program Praktik Pembelajaran Lapangan, mahasiswa praktikan mendapatkan pengalaman langsung berhadapan dengan siswa, sehingga mahasiswa akan tau bagaimana cara mengelola kelas, mengkondisikan suasana kelas agar pelaksanaan pembelajaran tetap berjalan lancar dan kondusif. Mahasiswa praktikan juga akan mengerti dan memahami apa saja yang harus disiapkan seorang guru sebelum melaksanakan pembelajaran di kelas. Misalnya dengan mempelajari silabus, menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, membuat media pembelajaran, dan lainnya. Pada pelaksanaan PPL ini juga, mahasiswa akan paham tentang pelaksanaan pembelajaran secara kompleks, mulai dari merencanakan, melaksanakan, sampai mengevaluasi.

Pelaksanaan PPL menjadi sarana mengukur kemampuan seorang mahasiswa yang kelak akan menjadi pendidik, sejauh manakah pengetahuan dan

kemampuan yang dimiliki. Setelah pada sebelumnya mahasiswa telah melakukan tahap persiapan dalam bentuk pembelajaran *micro teching*, maka dalam PPL ini adalah sebagai sarana untuk mempraktikkan segala persiapan yang telah dilakukan dalam keadaan yang sebenarnya. Pengalaman seperti inilah yang memang dibutuhkan oleh calon pendidik, yaitu dengan mengetahui kondisi lapangan yang sebenarnya, sehingga calon pendidik paham apa yang harus dilakukan untuk mengamalkan ilmu yang telah didapatkan agar memberikan manfaat yang lebih kepada sesama.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tugas mahasiswa praktikan dalam program kegiatan PPL yaitu menyiapkan kelengkapan pembelajaran yang meliputi RPP, media pembelajaran, evaluasi pembelajaran, Analisis Hasil Ulangan, rekapitulasi nilai, dan sebagainya.
2. Kegiatan PPL merupakan suatu program pembekalan bagi mahasiswa menuju dunia pendidikan yang sebenarnya yaitu belajar menjadi calon pendidik profesional sebagai lulusan kependidikan.
3. Kegiatan PPL dapat memperkenalkan mahasiswa praktikan terhadap dunia anak sekolah menengah atas sehingga mampu mempersiapkan diri dalam menghadapi dunia anak sekolah ketika telah terjun di dunia pendidikan.
4. Kegiatan PPL dapat memperoleh pengalaman mengajar secara langsung sehingga dapat menerapkan dalam praktik mengajar di sekolah.
5. Kegiatan PPL dapat berjalan dengan baik dan lancar karena adanya kerjasama dan koordinasi yang baik antara mahasiswa, pihak sekolah SMA Negeri 1 Seyegan dan juga Universitas Negeri Yogyakarta.

B. Saran

Untuk meningkatkan keberhasilan dalam program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dan dapat memperbaiki di masa yang akan datang dengan memberikan kemajuan bagi SMA Negeri 1 Seyegan. Berikut ini ada beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai masukan antara lain:

1. Bagi Sekolah

Bagi guru pembimbing diharapkan agar tidak pernah bosan dalam membimbing dan memberikan pengarahan terkait dengan pembelajaran di kelas. Selain itu, diharapkan guru pembimbing selalu mendampingi di setiap pembelajaran sehingga guru pembimbing dapat memberikan saran maupun masukan dalam proses pembelajaran di kelas.

2. Bagi Universitas

Diharapkan kerjasama yang terjalin antara pihak SMA Negeri 1 Seyegan dengan Universitas Negeri Yogyakarta dapat lebih ditingkatkan kembali untuk perbaikan dalam penyelenggaraan PPL di masa yang akan

datang. Waktu untuk PPL kurang lama karena waktu yang hanya dua bukan belum bisa mendapatkan pengalaman yang maksimal.

3. Bagi Mahasiswa

- a. Diharapkan mahasiswa praktikan lebih bersungguh-sungguh dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa praktikan di sekolah, dengan selalu memperhatikan masukan dan saran dari guru pembimbing, dan selalu berkoordinasi dengan guru pembimbing agar proses pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan lancar.
- b. Mahasiswa praktikan lebih meningkatkan keaktifan untuk mencari pengalaman-pengalaman di lingkungan sekolah sehingga nantinya dapat bermanfaat bagi mahasiswa ketika akan menjadi seorang pendidik.

DAFTAR PUSTAKA

Tim Penyusun Panduan PPL. 2016. *Panduan PPL*. Yogyakarta: PP PPL dan PKL LPPMP


LAMPIRAN

Matriks Program PPL

[illegible]

5.	Kegiatan Sekolah									
	Upacara Bendera Senin	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	Upacara HUT RI ke-71					2				2
	Syawalan	1								1
	Pendampingan Orientasi Peserta Didik Baru	2								2
6.	Pembuatan Laporan PPL									
	Membuat Laporan PPL								12	12
Jumlah		38	32	34	34	32	34	36	39	279

Guru Mata Pelajaran Penjasorkes

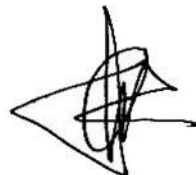


Rina Yuliana Dwi P .S.Pd

NIP. 19690715 200801 2 013

Seyegan, 10 Agustus 2016

Mahasiswa PPL UNY



Aditya Tito Aji Darmawan

NIM. 13601241141

Mengetahui,

Kepala SMA N 1 Seyegan





Drs. Samijo, M.M.

NIP. 19610819 1989032 1 007

[illegible][illegible]

JULI 2016

1	8	15	22	28
2	9	16	23	30
3	10		24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

AGUSTUS 2016

	4	5	6	7	8	9	10
1							
2							
3							

SEPTEMBER 2016

	2	3	18	23	30
	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	

OKTOBER 2018

ABAD						
SEININ		7	14	21	28	
SELASA	1	8	15	22	29	
RABU	2	9	16	23	30	
KAMIS	3	10	17	24		
JUMAT	4	11	18			
SABTU	5	12	19	26		

NOVEMBER 2016

[illegible]

DECEMBER 2016

	1	2	3	4	5
1	9	16	23	30	
2	10	17	24	31	
3	11	18	25		
4	12	19	26		
5	13	20	27		
6	14	21	28		
7					

JANUARI 2017

	1	2	3	4	5
6	13	20	27		
7	14	21	28		
8	15	22			
9	16	23			
10	17	24			
11	18	25			

FEBRUARI 2017

AHAD	5	13	20	27
SENIN	6	13	20	27
SELASA	7	14	21	28
RABU	1	8	15	22
KAMIS	2	9	16	23
JUMAT	3	10	17	24
SABTU	4	11	18	25

MARET 2017

[illegible]

APRIL 2017

6	13	20	27	
5	12	19	26	
4	11	18	25	
3	10	17	24	31
2	9	16	23	30
1	8	15	22	29







MEI 2017

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

JUNI 2017

AHAD							
SENIN							
SELASA							
RABU							
KAMIS							
JUMAT							
SABTU							

JULI 2017

Porsenties
 Penenmaen LHB
 Hardiknas

UAS/UUKK






Libur Ramadhan (ditentukan
kemudian sesuai Kep. Menag)
Libur Idul Fitri (ditentukan
kemudian sesuai Kep. Menag)
Libur Khusus (Hari Guru Nas)

Hari-hari Pertama Masuk Sekolah

UN SMA/SMK/SLB (Ujame)

UN SMA/SMK/SLB (Susulan)

Ujian sekolah SMA/SMK/SLB

UAS/UKK	
Porseptas	
Penerimaan LHB	
Hardiknas	
Libur Umum	

	Har-hari Pertama Masuk Sekolah
	Libur Ramadhan (dientukan kemudian sesuai Kep. Menag)
	Libur Idul Fitri (dientukan kemudian sesuai Kep. Menag)
	Libur Khusus (Hari Guru Nas)
	Libur Semester

UN SMA/SMK/SLB (Ujama)

UN SMA/SMK/SLB (Susulan)

Ujian sekolah SMA/SMK/SLB

JUMLAH HARI (16_17)

JUMLAH HARI EFEKTIF

SEMESTER 1 (2015)						SEMESTER 2 (2016)				
Juli	Agust	Sept	Oktbr	Novbr	Desber	Jan	Pebr	Maret	April	Mei
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31		31			31		31		31
12	25	25	26	25	14	25	24	26	26	24
Jumlah Hari Efektif = 127						Jumlah Hari Efektif = 138				

SILABUS MATA PELAJARAN

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

A. Kelas XI

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<div>3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permai-nan bola besar serta menyu-sun rencana perbaikan *)</div> <div>4.1 mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permain-an bola besar serta menyu-sun rencana perbaikan *)</div>	<div>Sepakbola:</div> <ul style="list-style-type: none"> • Mengum-pan bola • Menembak bola • Mengontrol bola • Menggiring bola • Menyundul bola • Lemparan kedalam • Gerak tanpa bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan permainan sepakbola (mengumpan bola, menembak bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam). • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku”dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja) • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan sepakbolake dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	<div>Bolavoli:</div> <ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah • Servis atas • <i>Smash/spike</i> • <i>Block/</i> bendungan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan bolavoli (passing bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash/spike</i>, <i>block/</i> bendungan) • Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok passing bawah, kelompok passing atas, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya. • Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru • Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan *) 4.2 mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*)		permainan bola voli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
	Bolabasket: • Melempar bola • Menangkap bola • Menggiring bola • Menembak bola • <i>Lay Up shoot</i> • <i>Pivot</i> • <i>Rebound</i>	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak ermainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, <i>lay out</i> , dan <i>me-rebound</i> bola). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak ermainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, <i>lay out</i> , dan <i>me-rebound</i> bola). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	Softball: • Melempar • Menangkap • Memukul bola menggunakan pemukul • Berlari ke base • Mematikan lawan	• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas () yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke base dan mematikan lawan. • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan softball ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
	Bulutangkis: • Posisi berdiri dan <i>footwork</i> • Pegangan raket • Pukulan atas dan bawah • Servis	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi berdiri dan <i>footwork</i> , pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi berdiri dan <i>footwork</i> , pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis).

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<ul style="list-style-type: none"> Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
	Tenis Meja: <ul style="list-style-type: none"> Memegang bad Pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> Servis 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang bet, pukulan forehand dan backhand, dan servis). Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. Siswa mencoba tugas keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang bet, pukulan forehand dan backhand, dan servis) ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama. Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*) 4.3 mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun	Jalan Cepat: <ul style="list-style-type: none"> Start Gerakan jalan Memasuki garis finis 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak jalan cepat (start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis). Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. Siswa mencoba tugas keterampilan gerak jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
	Lari Jarak	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menerima dan mempelajari lembar

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
rencana perbaikan*)	Pendek: <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan • Memasuki garis finis 	periksa sendiri (selfcheck sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak lari jarak pendek (start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finis). <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri. • Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (start, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerak lari jarak pendek, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi. • Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (intrinsic feedback) dari diri sendiri. • Siswa melakukan keterampilan gerak lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh siswa. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
	Lompat Tinggi: <ul style="list-style-type: none"> • Awalan • Tolakan • Sikap badan di udara • Sikap mendarat 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan gerak lompat tinggi (awalan, tolakan, sikap badan di udara, sikap mendarat). • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak lompat tinggi ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
	Tolak Peluru: <ul style="list-style-type: none"> • Cara pegang peluru • Awalan • Tolakan • Gerak ikutan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak tolak peluru (cara pegang peluru, awalan tolakan, gerak ikutan). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan gerak tolak peluru (memegang peluru,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<p>awalan, menolak peluru, gerak lanjutan).</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)</p> <p>4.4 Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)</p>	<p>Pencaksilat</p> <ul style="list-style-type: none"> Pertarung-an bayang-an (<i>shadow fighting</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>). Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. Siswa mencoba tugas strategi keterampilan gerak beladiri ke dalam rangkaian gerak sederhana dilandasi nilai-nilaidisiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
<p>3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar</p> <p>4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan</p>	<p>Aktivitas Kebugaran Jasmani:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kecepatan Kelincahan Keseimbang an Koordinasi 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukurannya. Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya yang telah diperagakan oleh guru. Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal. Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.		
<p>3.6 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai</p> <p>4.6 Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai</p>	<p>Senam Lantai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lompat jongkok • Lompat kangkang 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai yang lebih kompleks dalam aktivitas senam lantai sesuai hasil analisis. • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas keterampilan gerak senam lantai ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
<p>3.7 Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>4.7 Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>Aktivitas Ritmik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Inti • Pendinginan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajarannya yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas sistematikan gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
3.8 Menganalisis keterampilan dua	<p>Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan aktivitas air

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
gaya renang ***) 4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang ***)	kaki • Gerakan tangan • Pengambilan napas • Koordinasi gerakan	(gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan). • Siswa mencoba dan melakukan keterampilan aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar keterampilan gerak aktivitas air ke dalam perlombaan yang sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
3.9 Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur 4.9 Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur	Aktifitas Fisik: • Konsep manfaat aktivitas fisik • Prinsip aktivitas fisik • Dampak aktivitas fisik yang tidak teratur • Merancang aktivitas fisik secara teratur	• Siswa membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (konsep manfaat aktivitas fisik, prinsip aktivitas fisik, dampak aktivitas fisik yang tidak teratur, dan merancang aktivitas secara teratur). • Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain. • Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan). • Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut. • Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
3.10Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS 4.10Mempresentasikan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS.	Mencegah HIV AIDS: • Bahaya • Cara Penularan • Cara Mencegah	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS. • Siswa melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS. • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.

B. Kelas XII

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
3.1 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainanbola besar *) 4.1 Mempraktikkan hasil ranca-ngan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainanbola besar *)	Sepakbola: <ul style="list-style-type: none">• Pola penyerangan 4-3-3.• Pola penyerangan 4-2-4.• Pola penyerangan 3-2-5• Pola pertahanan 4-3-3.• Pola pertahanan 4-4-2• Pola pertahanan 5-3-2.	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola (pola penyerangan 4-3-3, 4-2-4, 3-2-5, pola pertahanan 4-3-3, 4-4-2, 5-3-2).• Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.• Siswa menerima umpan balik dari guru.• Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.• Siswa mencoba tugas merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan sepakbolake dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama.
	Bolavoli: <ul style="list-style-type: none">• Sistem penyerangan dari tepi (posisi 2 dan 4)• Sistem penyerangan dari tengah (posisi 3)• Sistem penyerangan kombinasi tepi dan tengah (posisi 2, 3 dan 4)• Pola pertahanan terhadap servis• Pola pertahanan terhadap smash• Pola pertahanan terhadap bola dari pantulan/ <i>block</i>	<ul style="list-style-type: none">• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang keterampilan penyerangan dan pertahanan permainan bolavoli (penyerangan dari posisi 2 dan 4, dari tengah posisi 3, pola pertahanan terhadap servis dan smash, dan bola dari pantulan/bloc).• Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).• Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.• Siswa mencoba tugas merancang penyerangan dan pertahananpermainan bolavolike dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
	Bolabasket: <ul style="list-style-type: none"> • Penyerangan individual • Penyerangan group • Penyerangan Tim • Pertahanan daerah • Pertahanan satu lawan satu 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang penyerangan dan pertahanan permainan bolabasket (penyerangan individual, group, dan tim, pertahanan daerah dan satu lawan satu). • Siswa membagi diri ke dalam lima kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok penyerangan individual, kelompok group, tim, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya. • Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru
3.2 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainanbola kecil *) 4.2 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainanbola kecil *)	Softball: <ul style="list-style-type: none"> • Taktik perorangan • Taktik Kelompok • Taktik Beregu 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan softball (taktik perorangan, kelompok, dan beregu). • Siswa mencoba dan melakukan merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan softball (taktik perorangan, kelompok, dan beregu). • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan softball ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, percaya diri, dan kerja sama.
	Bulutangkis: <ul style="list-style-type: none"> • Permainan mengutama-kan kekuatan • Permainan mengutama-kan kecepatan • Permainan mengutama-kan daya tahan • Permainan mengutama-kan gerak tipu 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis (pola penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis (permainan mengutamakan kekuatan; permainan mengutamakan kecepatan; permainan mengutamakan daya tahan; permainan mengutamakan gerak tipu). • Siswaberbagi tugas siapa yang pertama kali

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<p>menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.
	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> Penyerangan dan pertahanan dengan <i>drive</i> Penyerangan dan pertahanan dengan <i>push</i> Penyerangan dan pertahanan dengan <i>chop</i> Penyerangan dan pertahanan dengan <i>block</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja (pola penyerangan dan pertahanan permainan tenismeja (dengan <i>drive</i>; dengan <i>push</i>; dengan <i>chop</i>; dengan <i>block</i>). Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. Siswa menerima umpan balik dari guru. Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
<p>3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *)</p> <p>4.3 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *)</p>	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> Start Gerakan jalan cepat Memasuki garis finis 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang perlombaan jalan cepat (start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis menempuh jarak tertentu). Siswa mencoba dan melakukan perlombaan jalan cepat (start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis menempuh jarak tertentu). Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. Siswa memperagakan hasil belajar merancang perlombaan jalan cepat (start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis menempuh jarak tertentu) ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
	<p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> Start Gerakan jalan cepat Memasuki garis finis 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang perlombaan lari jarak pendek (start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finis). Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran Siswa menerima umpan balik dari guru Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		<p>ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa mencoba tugas merancang perlombaan lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
	<p>Lompat Tinggi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Awalan Tolakan Sikap badan di udara Sikap mendarat 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (selfcheck sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang perlombaan lompat jauh (awalan, tumpuan, melewati mistar, dan mendarat) Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (awalan dengan tolakan, maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan tumpuan dan melewati mistar, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (intrinsic feedback) dari diri sendiri Siswa melakukan merancang perlombaan lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> Awalan Menolak peluru Gerakan lanjutan 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas merancang perlombaan tolak peluru (awalan, menolak peluru, dan gerakan lanjutan) Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja) Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru Siswa mencoba tugas merancang perlombaan tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		sungguh, dan kerja sama
<p>3.4 Merancang pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga bela diri yang disesuaikan peraturan permainan**</p> <p>4.4 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga bela diri yang disesuaikan peraturan permainan**</p>	<p>Pencak silat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pola penyerangan dengan pukulan • Pola penyerangan dengan tendangan • Pola pertahanan dengan tangkisan • Pola pertahanan dengan elakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang pola penyerangan dan pertahanan bela diri (pola penyerangan dengan pukulan; pola penyerangan dengan tendangan; pola pertahanan dengan tangkisan; pola pertahanan dengan elakan) • Siswa mencoba dan melakukan pola penyerangan dan pertahanan bela diri (pola penyerangan dengan pukulan; pola penyerangan dengan tendangan; pola pertahanan dengan tangkisan; pola pertahanan dengan elakan) • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar merancang pola penyerangan dan pertahanan beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
<p>3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi</p> <p>4.5 Mempraktikkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi.</p>	<p>Aktivitas Kebugaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Program latihan • Meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi • Meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan secara pribadi 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) • Siswa mencoba dan melakukan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar latihan kebugaran jasmani ke dalam bentuk sirkuit training dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
<p>3.6 Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai.</p> <p>4.6 Mempraktikkan hasil rancangan</p>	<p>Senam Lantai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sikap lilin • Berdiri dengan satu kaki • Berguling ke depan • Berguling 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang pola rangkaian keterampilan senam lantai (guling ke depan dengan guling ke belakang; guling ke depan dengan guling lenting; guling ke belakang dengan lenting lenting) • Siswa mencoba kombinasi gerak spesifik

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai	<p>Kebelakang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meroda • <i>Round off</i> • Kayang 	<p>senam lantai yang telah diperagakan oleh guru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mempraktikkan secara berulang pola rangkaian keterampilan senam lantai sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal
<p>3.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>4.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>Aktivitas Ritmik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Inti • Pendinginan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama • Siswa mencoba dan melakukan merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Siswa memperagakan hasil belajar merancang sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
<p>3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu ***)</p> <p>4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan</p>	<p>Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renang Gaya bebas • Renang gaya dada • Renang pertolongan • Penggunaan alat bantu pertolongan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) • Siswa mencoba keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) yang telah diperagakan oleh guru • Siswa mempraktikkan secara berulang keterampilan aktivitas airrenang gaya dada dan bebas dan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu) sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
alat bantu ***)		
3.9 Menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) 4.9 Mempresentasikan hasil analisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)	Penyakit Menular Seksual: <ul style="list-style-type: none">• Hakekat PMS• Penyebab PMS• Macam-macam PMS• Langkah-langkah melindungi diri dari PMS• Langkah-langkah melindungi orang lain dari PMS	<ul style="list-style-type: none">• Siswa membagai diri menjadi lima kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (hakekat, penyebab, macam-macam, langkah-langkah perlindungan diri, dan orang lain dari PMS)• Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain• Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/lima pertanyaan)• Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut

No. Dokumen	:	F/STD 2/WK.KUR/8
No. Revisi	:	02
Tanggal berlaku	:	18 Juli 2016

Nama Sekolah : SMA N 1 Seyegan
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas / Semester : XII / 1
Kelas Sebagai Acuan Program : XII
Jumlah Jam Mengajar per Minggu : 3 Jam Pelajaran

I. Perhitungan Hari Belajar Efektif Libur Sekolah pada Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2016 / 2017

No	Bulan	Jml Hari	Banyaknya Hari Libur					Hari Pertama Masuk	Jumlah Hari Efektif	Ket
			Minggu	Umum	Khusus	Smt	Hr tdk efektif			
1	Juli	31	5	-	-	14	14	3	9	
2	Agustus	31	4	1	-	-	1		26	
3	September	30	4	1	-	-	1		25	
4	Oktober	31	5	1	-	-	1		25	
5	November	30	4	-	-	-	-		26	
6	Desember	31	4	2	-	8	17		14	
Jumlah		184	26	5	-	22	34	3	125	

II. Perhitungan Hari Efektif Semester Ganjil

No	Bulan	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Jumlah
1	Juli	1	1	1	2	2	2	9
2	Agustus	5	5	3	4	4	4	26
3	September	3	4	4	5	5	4	25
4	Oktober	5	4	4	4	4	5	25
5	November	4	5	5	4	4	4	26
6	Desember	1	2	2	3	3	3	14
Jumlah		19	21	19	22	22	22	125

III. Jumlah Hari / Jam Efektif Sesuai Jadwal Mengajar

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Jumlah
		1x19 = 19		1x22 = 22	1x22 = 22	63

IV.

A. Jumlah Jam Efektif Berdasarkan Kalender Pendidikan : 60 Jam Pelajaran

B. Rencana Penggunaan Jam Belajar Efektif

- | | |
|---|--------------------|
| 1. Tatap muka termasuk penilaian proses | : 51 Jam Pelajaran |
| 2. Mid Semester | : 3 Jam Pelajaran |
| 3. Ulangan Umum Semester | : 3 Jam Pelajaran |
| 4. Cadangan / Perbaikan | : 3 Jam Pelajaran |

JUMLAH

: 60 Jam Pelajaran

Seyegan, 10 Agustus 2016

Guru Mata Pelajaran Penjasorkes

Mahasiswa PPL UNY

Rina Yuliana Dwi P .S.Pd

NIP. 19690715 200801 2 013

Aditya Tito Aji Darmawan

NIM. 13601241141

Mengetahui,

Kepala SMA N 1 Seyegan



Drs. Samijo, M.M.

NIP. 19610819 1989032 1 007

No. Dokumen	:	F/STD 2/WK.KUR/8
No. Revisi	:	02
Tanggal berlaku	:	18 Juli 2016

Nama Sekolah : SMA N 1 Seyegan
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas / Semester : XI / 1
Kelas Sebagai Acuan Program : XI
Jumlah Jam Mengajar per Minggu : 3 Jam Pelajaran

I. Perhitungan Hari Belajar Efektif Libur Sekolah pada Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2016 / 2017

No	Bulan	Jml Hari	Banyaknya Hari Libur					Hari Pertama Masuk	Jumlah Hari Efektif	Ket
			Minggu	Umum	Khusus	Smt	Hr tdk efektif			
1	Juli	31	5	-	-	14	14	3	9	
2	Agustus	31	4	1	-	-	1		26	
3	September	30	4	1	-	-	1		25	
4	Oktober	31	5	1	-	-	1		25	
5	November	30	4	-	-	-	-		26	
6	Desember	31	4	2	-	8	17		14	
Jumlah		184	26	5	-	22	34	3	125	

II. Perhitungan Hari Efektif Semester Ganjil

No	Bulan	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Jumlah
1	Juli	1	1	1	2	2	2	9
2	Agustus	5	5	3	4	4	4	26
3	September	3	4	4	5	5	4	25
4	Oktober	5	4	4	4	4	5	25
5	November	4	5	5	4	4	4	26
6	Desember	1	2	2	3	3	3	14
Jumlah		19	21	19	22	22	22	125

III. Jumlah Hari / Jam Efektif Sesuai Jadwal Mengajar

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Jumlah
1x19 = 19	1x21 = 21		2x22 = 44		1x22 = 22	106

IV.

A. Jumlah Jam Efektif Berdasarkan Kalender Pendidikan : 60 Jam Pelajaran

B. Rencana Penggunaan Jam Belajar Efektif

- | | |
|---|--------------------|
| 1. Tatap muka termasuk penilaian proses | : 51 Jam Pelajaran |
| 2. Mid Semester | : 3 Jam Pelajaran |
| 3. Ulangan Umum Semester | : 3 Jam Pelajaran |
| 4. Cadangan / Perbaikan | : 3 Jam Pelajaran |

JUMLAH

: 60 Jam Pelajaran

Guru Mata Pelajaran Penjasorkes

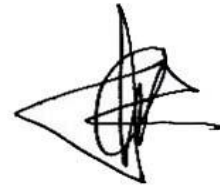


Rina Yuliana Dwi P .S.Pd

NIP. 19690715 200801 2 013

Seyegan, 10 Agustus 2016

Mahasiswa PPL UNY



Aditya Tito Aji Darmawan

NIM. 13601241141

Mengetahui,

Kepala SMA N 1 Seyegan



Drs. Samijo, M.M.

NIP. 19610819 1989032 1 007

[illegible]

[illegible]

Keterangan:



= Libur Idul Fitri



= UAS/UKK



= Porsenitas

Guru Mata Pelajaran Penjasorkes

Rina Yuliana Dwi P .S.Pd
NIP. 19690715 200801 2 013

Seyegan, 10 Agustus 2016

Mahasiswa PPL UNY

Aditya Tito Aji Darmawan
NIM. 13601241141

Mengetahui,

Kepala SMA N 1 Seyegan



Drs. Samijo, M.M.

NIP. 19610819 1989032 1 007

No. Dokumen	:	F/STD 2/WK.KUR/8
No. Revisi	:	02
Tanggal berlaku	:	18 Juli 2016

PROGRAM TAHUNAN

Nama Sekolah : SMA NEGERI 1 SEYEGAN
Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas / Program : XI / IPA, IPS
Tahun Pelajaran :2016 /2017

Smt	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Alokasi waktu (JP)
1	3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permai-nan bola besar serta menyu-sun rencana perbaikan *)	Sepakbola: <ul style="list-style-type: none"> • Mengum-pan bola • Menembak bola • Mengontrol bola • Menggiring bola • Menyundul bola • Lemparan kedalam • Gerak tanpa bola 	6
	4.1 mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permain-an bola besar serta menyu-sun rencana perbaikan *)	Bolavoli: <ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah • Servis atas • <i>Smash/spike</i> • <i>Block/</i> bendungan 	6
		Bolabasket: <ul style="list-style-type: none"> • Melempar bola • Menangkap bola • Menggiring bola • Menembak bola • <i>Lay Up shoot</i> • <i>Pivot</i> • <i>Rebound</i> 	6
	ULANGAN HARIAN 1		3
	3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan *)	Softball: <ul style="list-style-type: none"> • Melempar • Menangkap • Memukul bola meng-gunakan pemukul • Berlari ke base • Mematikan lawan 	6
	4.2 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*)	Bulutangkis: <ul style="list-style-type: none"> • Posisi berdiri dan <i>footwork</i> • Pegangan raket • Pukulan atas dan bawah • Servis 	3

Smt	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Alokasi waktu (JP)
		Tenis Meja: <ul style="list-style-type: none"> • Memegang bad • Pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> • Servis 	3
	ULANGAN HARIAN 2		3
1	3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat,dan lemparuntuk menghasilkan gerak yang efektif sertamenyusun rencana perbaikan*) 4.3 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat,dan lemparuntuk menghasilkan gerak yang efektif sertamenyusun rencana perbaikan*)	Jalan Cepat: <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan • Memasuki garis finis 	3
		Lari Jarak Pendek: <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan • Memasuki garis finis 	3
		Lompat Tinggi: <ul style="list-style-type: none"> • Awalan • Tolakan • Sikap badan di udara • Sikap mendarat 	3
		Tolak Peluru: <ul style="list-style-type: none"> • Cara pegang peluru • Awalan • Tolakan • Gerak ikutan 	3
	ULANGAN HARIAN 3		3
2	3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **) 4.4 Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **) 	Pencak silat <ul style="list-style-type: none"> • Pertarung-an bayang-an (<i>shadow fighting</i>) 	3
	ULANGAN HARIAN 4		3
Jumlah JP Semester I (Ganjil)			50

Smt	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Alokasi waktu (JP)
2	3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar 4.5 mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.	Aktivitas Kebugaran Jasmani: <ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan • Kelincahan • Keseimbangan • Koordinasi 	3
	ULANGAN HARIAN 5		3
	3.6 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai 4.6 Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	Senam Lantai: <ul style="list-style-type: none"> • Lompat jongkok • Lompat kangkang 	6
	3.7 Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama 4.7 Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	Aktivitas Ritmik: <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Inti • Pendinginan 	3
	ULANGAN HARIAN 6		3
	3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang ***) 4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang ***)	Renang: <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan kaki • Gerakan tangan • Pengambilan napas • Koordinasi gerakan 	9
	ULANGAN HARIAN 7		3
	3.9 Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur 4.9 Mempresentasi-kan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur	Aktifitas Fisik: <ul style="list-style-type: none"> • Konsep manfaat aktivitas fisik • Prinsip aktivitas fisik • Dampak aktivitas fisik yang tidak teratur • Merancang aktivitas fisik secara teratur 	3
	3.10 Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS 4.10 Mempresentasi kan hasil analisis	Mencegah HIV AIDS: <ul style="list-style-type: none"> • Bahaya • Cara Penularan • Cara Mencegah 	3

Smt	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Alokasi waktu (JP)
	bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS.		
	ULANGAN HARIAN 8		3
	Jumlah JP semester genap		42
	Jumlah JP Semester Ganjil dan Genap		92

Guru Mata Pelajaran Penjasorkes



Rina Yuliana Dwi P .S.Pd
NIP. 19690715 200801 2 013

Seyegan, 10 Agustus 2016

Mahasiswa PPL UNY



Aditya Tito Aji Darmawan
NIM. 13601241141

Mengetahui,
Kepala SMA N 1 Seyegan



Drs. Samijo, M.M.
NIP. 19610819 1989032 1 007

No. Dokumen	:	F/STD 2/WK.KUR/8
No. Revisi	:	02
Tanggal berlaku	:	18 Juli 2016

PROGRAM TAHUNAN

Nama Sekolah : SMA NEGERI 1 SEYEGAN

Kelas / Program : XII / IPA, IPS

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Tahun Pelajaran :2016 /2017

Smt	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Alokasi waktu (JP)
	3.1 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainanbola besar *) 4.1 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainanbola besar *)	Sepakbola: <ul style="list-style-type: none"> • Pola penyerangan 4-3-3. • Pola penyerangan 4-2-4. • Pola penyerangan 3-2-5 • Pola pertahanan 4-3-3. • Pola pertahanan 4-4-2 • Pola pertahanan 5-3-2. 	6
		Bolavoli: <ul style="list-style-type: none"> • Sistem penyerangan dari tepi (posisi 2 dan 4) • Sistem penyerangan dari tengah (posisi 3) • Sistem penyerangan kombinasi tepi dan tengah (posisi 2, 3 dan 4) • Pola pertahanan terhadap servis • Pola pertahanan terhadap smash • Pola pertahanan terhadap bola dari pantulan/ <i>block</i> 	6
		Bolabasket: <ul style="list-style-type: none"> • Penyerangan individual • Penyerangan group • Penyerangan Tim • Pertahanan daerah • Pertahanan satu lawan satu 	6
	ULANGAN HARIAN 1		3
	3.2 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainanbola kecil *) 4.2 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainanbola kecil *)	Softball: <ul style="list-style-type: none"> • Taktik perorangan • Taktik Kelompok • Taktik Beregu 	3
		Bulutangkis: <ul style="list-style-type: none"> • Permainan mengutamakan kekuatan • Permainan mengutamakan kecepatan • Permainan mengutamakan daya tahan • Permainan mengutamakan gerak tipu 	3

Smt	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Alokasi waktu (JP)
		Tenis Meja: <ul style="list-style-type: none"> • Penyerangan dan pertahanan dengan <i>drive</i> • Penyerangan dan pertahanan dengan <i>push</i> • Penyerangan dan pertahanan dengan <i>chop</i> • Penyerangan dan pertahanan dengan <i>block</i> 	3
	ULANGAN HARIAN 2		3
	3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *) 4.3 mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *)	Jalan Cepat: <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan cepat • Memasuki garis finis 	3
		Lari Jarak Pendek: <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan cepat • Memasuki garis finis 	3
		Lompat Tinggi: <ul style="list-style-type: none"> • Awalan • Tolakan • Sikap badan di udara • Sikap mendarat 	3
		Tolak Peluru: <ul style="list-style-type: none"> • Awalan • Menolak peluru • Gerakana lanjutan 	3
	ULANGAN HARIAN 3		3
	3.4 Merancang pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disesuaikan peraturan permainan** 4.4 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disesuaikan peraturan permainan**	Pencak silat: <ul style="list-style-type: none"> • Pola penyerangan dengan pukulan • Pola penyerangan dengan tendangan • Pola pertahanan dengan tangkisan • Pola pertahanan dengan elakan 	3
	ULANGAN HARIAN 4		3
	3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi 4.5 Mempraktikkan hasil rancangan program latihan	Aktivitas Kebugaran: <ul style="list-style-type: none"> • Program latihan • Meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi • Meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan secara 	3

Smt	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Alokasi waktu (JP)
	untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi.	pribadi	
	ULANGAN HARIAN 5		3
	Jumlah JP Semester I (Ganjil)		60
	3.6 Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai. 4.6 Mempraktikkan hasil rancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai	Senam Lantai: <ul style="list-style-type: none"> • Sikap lilin • Berdiri dengan satu kaki • Berguling ke depan • Berguling Ke belakang • Meroda • <i>Round off</i> • Kayang 	3
	3.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama 4.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	Aktivitas Ritmik: <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Inti • Pendinginan 	3
	ULANGAN HARIAN 6		3
	3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu ***) 4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu ***)	Renang: <ul style="list-style-type: none"> • Renang Gaya bebas • Renang gaya dada • Renang pertolongan • Penggunaan alat bantu pertolongan 	9
	ULANGAN HARIAN 7		3
	3.9 Menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) 4.9 Mempresentasikan hasil	Penyakit Menular Seksual: <ul style="list-style-type: none"> • Hakekat PMS • Penyebab PMS • Macam-macam PMS • Langkah-langkah melindungi diri dari PMS 	3

Smt	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Alokasi waktu (JP)
	analisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)	<ul style="list-style-type: none"> Langkah-langkah melindungi orang lain dari PMS 	
	ULANGAN HARIAN 8		3
	Jumlah JP Semester II (Genap)		27
	Jumlah JP Semester Ganjil dan Genap		87

Guru Mata Pelajaran Penjasorkes



Rina Yuliana Dwi P .S.Pd
NIP. 19690715 200801 2 013

Seyegan, 10 Agustus 2016
Mahasiswa PPL UNY



Aditya Tito Aji Darmawan
NIM. 13601241141

Mengetahui,
Kepala SMA N 1 Seyegan



Drs. Samijo, M.M.
NIP. 19610819 1989032 1 007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA N 1 SEYEGAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Kelas/Semester : XI/Satu
Alokasi Waktu : 3X45 Menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar
4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.

Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Indikator Pertemuan 1

Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran
1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan

tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukan sikap tawakal terhadap hasil akhir
2.1.1 Menunjukan perilaku jujur pada saat bermain
2.1.2 Menunjukkan perilaku kesatria (mengakui kekalahan dan kemenangan dengan bijak)
2.6.1 Mengikuti peraturan dalam permainan
2.6.2 Datang dan pulang tepat waktu
3.1.1 Menjelaskan konsep variasi pada permainan bola basket
3.1.2 Menjelaskan konsep kombinasi pada permainan bola basket
4.1.1 Menjelaskan prosedur latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
4.1.2 Melakukan latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola dan rebound
4.1.3 Melakukan variasi operan (passing) secara berpasangan
4.1.4 Melakukan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak secara berpasangan
4.1.5 Melakukan melempar, menangkap, menggiring dan menembak dalam permainan sederhana bola basket

C. Materi Pembelajaran

- 1. Variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola basket melempar(passing), menangkap, menggiring (dribbling), menembak(shooting) dan rebound bola berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.
- 2. Bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim dengan baik dalam bentuk pertandingan.

1. Teknik Menggiring (Dribbling)

a. Dribble Tinggi

Dilakukan untuk menggiring bola secara cepat memasuki pertahanan lawan dengan cara jalan cepat / lari, teknik ini digunakan ketika pemain lawan cukup jauh dari pemegang bola.



b. Dribble Rendah

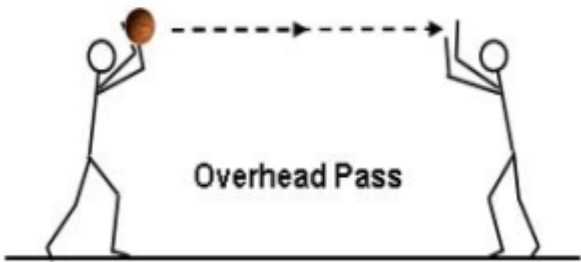
Teknik ini dilakukan untuk mempertahankan bola dari rebutan lawan main. Teknik ini digunakan ketika sedang berhadapan langsung dengan lawan dan ingin membuat sebuah terobosan yang memanfaatkan celah yang dibuat oleh lawan ketika lengah.



2. Teknik Mengoper (Passing)

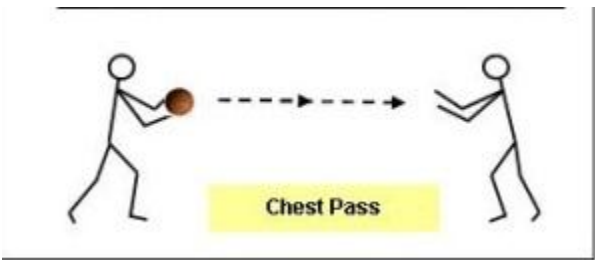
a. Overhead Pass

Teknik passing yang dilakukan dengan posisi bola dari atas kepala. Umpan jenis ini dilakukan untuk melakukan *counter attack* dengan melemparkan bola jauh ke daerah pertahanan lawan. Teknik ini juga bisa dilakukan bila kamu mendapatkan pengawalan yang ketat oleh lawan. Teknik ini merupakan solusi yang tepat agar bola tidak direbut oleh lawan.



b. Chest Pass

Teknik *passing* yang dilakukan dengan posisi bola didepan dada, teknik ini biasanya menggunakan lemparan dua tangan dengan tujuan operan lurus terhadap teman yang satu tim. Teknik ini adalah teknik paling sederhana dengan tingkat akurasi paling tinggi ketika melakukan operan lurus kepada teman satu tim. Tips untuk menghindari gerakan yang terbaca oleh lawan adalah menggunakan gerakan tipuan. Cobalah untuk tidak melihat teman kamu secara langsung, karena hal ini akan membuat lawan lebih mudah untuk membaca perg.



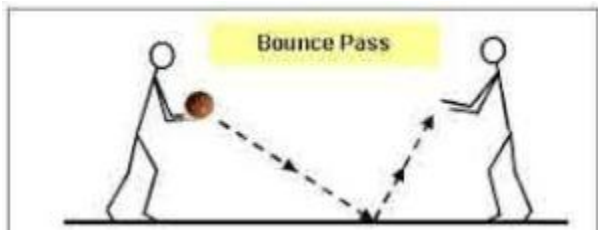
c. Baseball Pass

Teknik ini dinamakan *baseball pass* karena gayanya mirip melakukan lemparan baseball. Lemparan dilakukan menggunakan tenaga yang cukup kuat dan hanya dengan satu tangan saja. Teknik ini sering digunakan untuk mengelabui lawan dengan lemparan yang mengejutkan dan tak terduga. Banyak pemain basket yang menggunakan cara ini melakukan gerakan tipu berupa lompatan saat ingin memasukkan bola ke ring namun akhirnya bola hanya diumpankan ke teman yang memiliki posisi yang lebih bagus.



d. Bounce Pass

Teknik *passing* yang dilakukan dengan memantulkan bola kebawah kemudian diterima oleh teman satu tim, teknik ini sebenarnya untuk menghindari hadangan lawan. Alasan menggunakan teknik ini sebenarnya sama dengan *chest pass* namun berbeda cara melakukannya. Hadangan lawan yang melakukan teknik *block* terhadap laju kamu, kelebihan teknik ini adalah kamu bisa mengecoh lawan dengan operan pantulan bola namun memiliki kelemahan jika dibandingkan dengan *chest pass*, yaitu tidak bisa melakukan operan jauh karena laju bola tidak secepat *chest pass* dan sangat sulit untuk membuat pantulan hingga jarak jauh.



e. Hook Pass

Teknik *passing* yang dilakukan dengan satu tangan yang membentuk seperti *hook* (pancing, kait). Lekukan lengan kamu ke atas dan melewati bahu kamu. Kamu harus melepaskan bola di depan wajah kamu untuk operan datar, atau lebih jauh menuju bahu kamu untuk operan yang lebih tinggi. Teknik ini biasanya digunakan apabila anda mendapati lawan anda memberikan pertahanan yang defensif, misalnya saja ada dua *defender* yang menghadang kamu. Teknik ini juga bisa digunakan apabila lawan memotong sudut dimana anda seharusnya melakukan operan langsung / *direct passing* kepada teman kamu.

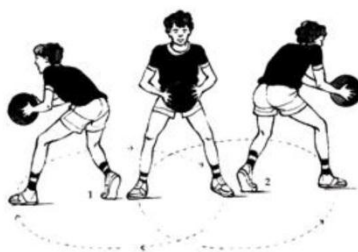


f. Under Pass

Teknik passing yang dilakukan dari bawah atau lebih tepatnya se-pinggang dengan bola diarahkan secara lurus ke teman yang masih satu tim, teknik ini bisa diterapkan ketika ingin melakukan operan jarak pendek. Teknik ini terbilang aman namun kamu harus hati-hati karena lawan kamu bisa memotongnya sewaktu-waktu.

3. Teknik Pivot

Seperti namanya *pivot* berarti tumpuan, teknik *pivot* biasanya digunakan untuk melakukan gerak tipu yaitu dengan cara mengerakkan badan dengan tumpuan salah satu kaki dengan kedua tangan yang menjaga bola dari lawan. Aturan melakukan pivot yaitu tidak boleh menggeser kaki yang menjadi tumpuan saat memutar badan. Usahakan kamu memilih kaki yang terkuat untuk menjadi tumpuan saat kamu memutar badan untuk melakukan gerakan tipuan, kamu boleh menggerakan kaki yang lain asalkan kaki tumpuan tidak bergeser.



4. Teknik Shooting

Dalam basket tentu saja kamu memerlukan *shooting* / tembakan langsung ke ring untuk mencetak poin. Shooting merupakan teknik dasar permainan bola basket yang wajib kamu kuasai untuk mendapatkan poin demi poin. Ada banyak cara untuk melakukan teknik *shooting*, diantaranya :

- Menembak dengan teknik *set shoot* (posisi berdiri diam ditempat) dengan satu tangan
- Menembak dengan teknik *set shoot* dua tangan
- Menembak dengan teknik *jump shot* (disertai dengan lompatan)
- Menembak dengan teknik *lay up* (gerakan lari, langkah dan meloncat)



5. Teknik Rebound

Teknik *rebound* merupakan teknik dasar permainan bola basket yang bisa membuat tambahan poin dari lemparan temanmu yang gagal. Banyak pelatih yang mengatakan bahwa rebound merupakan hal penting yang bisa saja memberikan tim kamu kemenangan atau setidaknya *possession ball* yang bagus. *Rebound* merupakan teknik mengambil bola basket yang gagal masuk ring, ada 2 tipe *rebound* yaitu *rebound ofensif* dan *rebound defensif*. *Rebound ofensif* artinya lemparan yang gagal dalam satu tim diambil oleh teman yang masih satu tim kemudian mencoba *shot* lagi kedalam ring, bila bola masuk ring maka tim kamu dapat 2 point. Sedangkan *defensif rebound* adalah teknik merebut bola basket yang gagal dimasukkan oleh lawan agar tidak ada usaha memasukkan bola lagi kedalam ring. Menguasai teknik *rebound defensif* akan menyelamatkan tim kamu dari kekalahan.

D. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke 1 dan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (20 Menit)

- Guru memimpin berdoa, melakukan presensi, dan apersepsi.
- Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran.
- Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat atau melakukan latihan teknik dasar dalam permainan bola basket dari berbagai sumber.
- Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari.
- Melakukan pemanasan.
- Guru membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok.

2. Kegiatan Inti (70 MENIT)

Mengamati

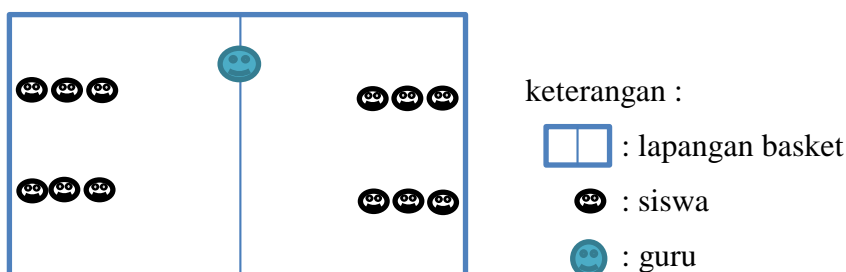
- Siswa menyimak media dan peragaan teknik dalam bola basket yang dilakukan oleh peserta didik lain
- Guru memperhatikan keterampilan siswa mengamati

Menanya

- Siswa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka.
- Siswa mengajukan pertanyaan mengenai keterampilan bola basket yang belum dipahami.
- Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa..

Mencoba

- Peserta didik membentuk 4 kelompok dengan jumlah yang sama. Guru mengatur formasi barisan peserta didik.



- Peserta didik dalam kelompok melakukan latihan permainan dalam bola basket dengan baik dan benar.
- Mencoba melakukan gerakan teknik Dribbling(tinggi, rendah), Teknik Passing (overhead pass, chest pass, baseball pass, bounce pass, hook pass, under pass), Teknik Pivot, Teknik Shooting, Teknik Rebound. yang ada dalam bola basket secara bergantian yang depan melakukan belakang mengamati.
- Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan bola basket.

Menalar

- Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang memiliki keterampilan bermain bola basket yang baik dan benar.
- Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik yang benar dari masing masing teknik yang ada dalam bola basket dan memberikan alasan/argumen.
- Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan gerakan atau teknik teknik yang ada dalam bola basket.

Mengomunikasikan

- Teman yang lain dapat memberi masukan kepada teman yang sesudah melakukan gerakan yang ada di dalam bola basket.
- Guru memberi penilaian atas kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan.

3. Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari

- Memberikan tugas pengamatan cara melakukan teknik teknik yang ada didalam bola basket melalui media video atau internet
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 3

1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bolabasket

2. Kegiatan Inti (75 Menit)

Uji kompetensi permainan bolabasket yang terdiri dari :

- Uji kompetensi melempar dan menangkap bolabasket
- Uji kompetensi menggiring bolabasket
- Uji kompetensi menembak bola basket ke ring

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Bola basket atau sejenisnya
- Lapangan permainan bolabasket atau lapangan sejenisnya
- Ring basket
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku permainan bolabasket
- Media elektronik

- Audio/video visual teknik dasar permainan bolabasket
- Rekaman/cuplikan pertandingan bolavoli (liga bolabasket)

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

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

No	Nama Siswa	Lempar tangkap					Menggiring					Menembak					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (melempar dan menangkap bolabasket) bola dilempar dan ditangkap ke arah sasaran dinding selama 30 detik.

Perolehan Nilai	Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
-----------------	---------------------	-------------------

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

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 15 rintangan > 12 rintangan	100%	Sangat Baik
12 – 14 rintangan	10 – 12 rintangan	90%	Baik
9 – 11 rintangan	7 – 9 rintangan	80%	Cukup
6 – 8 rintangan	4 – 6 rintangan	70%	Kurang
..... < 6 rintangan < 4 rintangan	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menembak ke ring basket) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 17 masuk > 15 masuk	100%	Sangat Baik
14 – 16 masuk	12 – 14 masuk	90%	Baik
11 – 13 masuk	9 – 11 masuk	80%	Cukup
8 – 10 masuk	6 – 8 masuk	70%	Kurang
..... < 8 masuk < 6 masuk	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai						Σ	NA
		Kerjas	Kejuju	Mengh	Seman	Percay	Sporti		

		ama			ran			argai			gat			a diri			vitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																		

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan permainan bola basket!
2.	Sebutkan macam-macam teknik dalam permainan bola basket!
3.	Bagaimana cara melakukan dribbling permainan bola basket!
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan pivot permainan bola basket!
5.	Jelaskan cara melakukan passing overhead pada permainan bola basket

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMA N 1 Seyegan



NIP 196108191989031007

Sleman, 25 Juli 2016

Guru Mata Pelajaran

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized loops and strokes.

Aditya Tito Aji Darmawan

13601241141

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA N 1 SEYEGAN
Mata Pelajaran : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Kelas/ Semester : XI/SATU
Alokasi Waktu : 1 pertemuan (3 X 45 menit)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar
4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.

Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Indikator Pertemuan 1

Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran
1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir
2.1.1 Menunjukkan perilaku jujur pada saat bermain
2.1.2 Menunjukkan perilaku kesatria (mengakui kekalahan dan kemenangan dengan bijak)
2.6.1 Mengikuti peraturan dalam permainan
2.6.2 Datang dan pulang tepat waktu
3.1.1 Menjelaskan konsep variasi pada permainan bola voli
3.1.2 Menjelaskan konsep kombinasi pada permainan bola voli
3.1.3 Menjelaskan prosedur latihan koordinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash
4.1.1 Melakukan latihan koordinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash
4.1.2 Melakukan variasi operan (passing) bawah secara berpasangan
4.1.3 Melakukan kombinasi operan (<i>passing</i>) bawah dan atas secara berpasangan
4.1.4 Melakukan kombinasi servis, mengumpan bola menggunakan operan (<i>passing</i>) bawah dan atas dalam permainan sederhana

C. Materi Pembelajaran

Teknik merupakan suatu upaya pelaksanaan suatu gerak secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam setiap permainan, pengenalan teknik sangat penting.

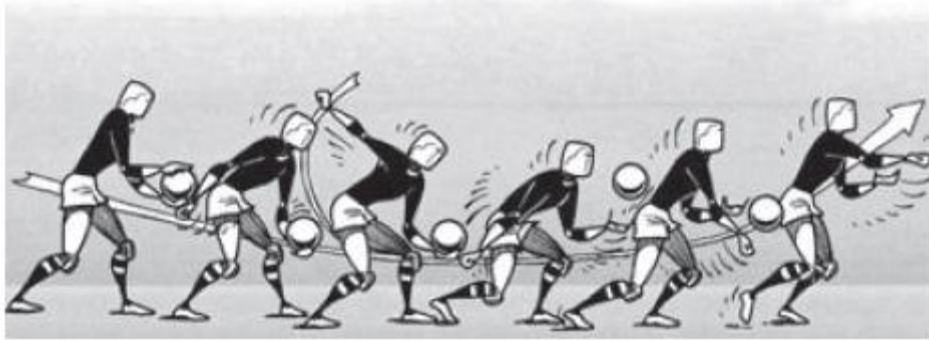
Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar. Teknik tersebut harus dikuasai oleh setiap pemain. Berikut ini beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli.

a. Servis

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.

Servis terdiri atas tiga macam, sebagai berikut.

1) Servis dengan ayunan lengan dari bawah



Servis dengan ayunan tangan dari bawah disebut juga underhand service. Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Berdiri menghadap ke lapangan, salah satu kaki di depan, dan salah satu tangan memegang bola di depan badan dengan sikut ditekuk.
- b) Lambungkan bola yang dipegang setinggi pundak, bersamaan dengan ayunan lurus tangan yang lain ke belakang.
- c) Perhitungkan waktu perkenaan bola dan tangan.
- d) Ayunkan tangan lurus ke depan dan pergelangan tangan ditegangkan.
- e) Perkenaan tangan pada bagian belakang bawah bola.
- f) Setelah memukul, pindahkan berat badan ke depan. Caranya dengan melangkahkan kaki belakang dan segera masuk lapangan.

2) Servis dengan ayunan lengan dari samping

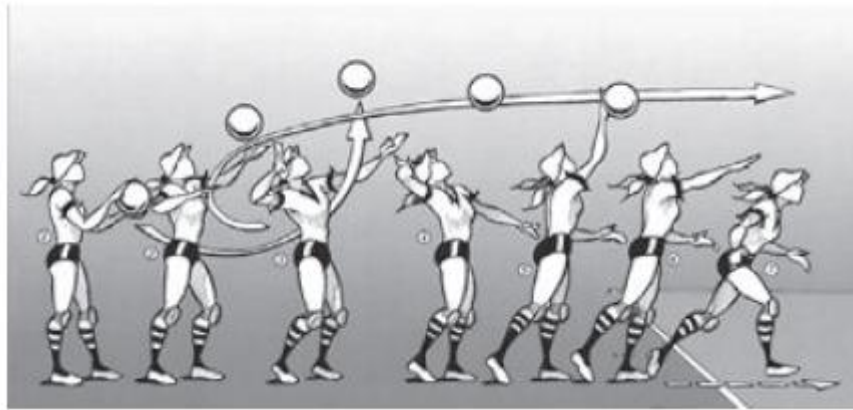


Servis dengan ayunan tangan dari samping disebut juga slider floating overhand. Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Berdiri menyamping arah servis, kedua kaki sejajar, salah satu tangan memegang bola, dan tangan untuk memukul dalam posisi menggenggam.
- b) Lambungkan bola setinggi bahu, ayun lengan pukul dengan gerak melingkar ke arah bola

samping.

- c) Perkenaan tangan dan bola berada di depan pundak lengan yang memegang bola. Keadaan lengan tetap lurus.
 - d) Setelah melakukan pukulan, gerakan lengan dibawa lurus ke depan, berat badan dipindahkan ke depan, dan segera memasuki lapangan.
- 3) **Servis dengan ayunan lengan dari atas**



Servis dengan ayunan tangan dari atas disebut juga floating overhand serve. Cara melakukannya sebagai berikut.

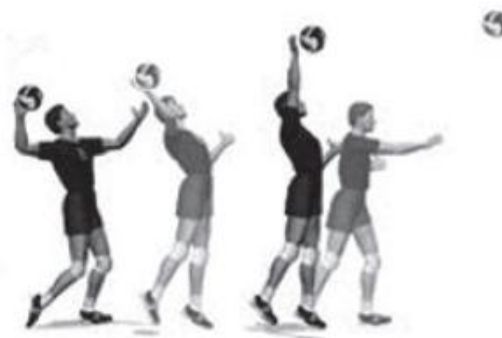
- a) Berdiri menghadap arah pukulan, salah satu kaki di depan, bola dipegang sesuai kaki depan, tangan yang lain lurus ke atas.
- b) Lambungkan bola ke atas-depan kepala, tangan yang memukul bola dilecutkan dari bagian atas kepala. Bola dipukul pada bagian tengah-belakang bola.
- c) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah bola dan segera masuk ke lapangan.

4) **Latihan servis**

Servis dilakukan dengan tangan. Oleh karena itu, kekuatan tangan sangat diperlukan. Berikut cara melakukan latihan kekuatan lengan dan teknik melakukan servis.



Latihan servis dari bawah



Latihan servis dari atas

a) Mengayun bola dari bawah

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri di belakang garis serang, menghadap ke net.
- (2) Ayunkan bola dari samping badan, kemudian lemparkan.
- (3) Lakukan secara berulang.

b) Melempar bola melalui atas kepala

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri di belakang garis serang, tubuh menghadap ke net.
- (2) Lemparkan bola melalui atas kepala dengan tangan lurus.
Lemparan harus melintasi net.
- (3) Lakukan secara berulang.

c) Menservis bola

Latihan ini dapat dilakukan untuk latihan servis dari bawah, samping, dan atas. Berikut akan diuraikan latihan servis dari bawah.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Lakukan teknik servis dari bawah di belakang garis serang hingga melintasi net.
- (2) Lakukan secara berulang.
- (3) Setelah lancar lakukan servis dari bawah dengan tambahan jarak.
- (4) Penambahan jarak dilakukan secara bertahap hingga kamu dapat melakukannya dari belakang garis servis.

b. Passing

Passing adalah teknik mengoperkan bola kepada teman satu tim. Passing merupakan langkah awal penyusunan serangan kepada lawan. Teknik passing terdiri atas dua, yaitu passing atas dan passing bawah.

1) *Passing atas*



Passing atas

Passing atas dilakukan ketika mengoperkan bola tinggi. Selain itu, passing atas dapat digunakan untuk teknik mengumpan. Berikut cara melakukan passing atas.

- a) Berdiri menghadap arah datangnya bola, kedua kaki dibuka selebar bahu dengan salah satu kaki di depan, lutut agak ditekuk.
- b) Kedua tangan diangkat di depan-atas dahi, jari-jari tangan menghadap ke atas membentuk cekungan.
- c) Ketika bola tepat berada di depan-atas dahi, lakukan gerakan mendorong sampai sikut lurus. Perkenaan bola pada ruas jari pertama dan kedua. Dorongan lengan harus dibantu dengan lecutan pergelangan tangan untuk menghasilkan gerakan memantul.
- d) Setelah bola didorong dengan bantuan lecutan pergelangan tangan hingga sikut agak lurus, pindahkan berat badan dengan melangkahkan kaki ke depan, dan kembali dalam posisi siap.

2) **Passing bawah**



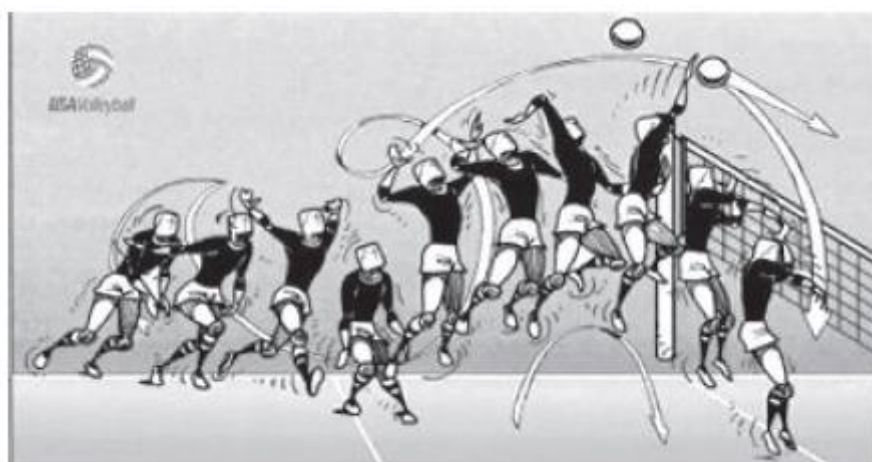
Passing bawah

Passing bawah biasanya dilakukan untuk mengoper bola-bola pendek. Berikut cara melakukan teknik passing bawah.

- a) Berdiri menghadap arah datangnya bola, salah satu kaki di depan, kedua lutut ditekuk, dan badan agak dicondongkan ke depan.
- b) Kedua tangan saling berpegangan, salah satu punggung telapak tangan berada pada telapak tangan yang lain.
- c) Ketika bola datang, ayunkan kedua lengan dari bawah, sumbu gerakan dari persendian bahu, dan sikut lurus.
- d) Perkenaan bola pada bagian atas pergelangan tangan.
- e) Setelah melakukan gerak operan, langkahkan kaki belakang ke depan untuk mengambil posisi siap.

c. Smash

Smash adalah serangan utama berupa pukulan keras ke daerah lawan. Teknik ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan.



Smash

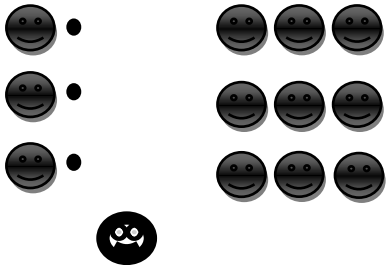
Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan smash, yaitu langkah awalan, tolakan, saat memukul bola, dan pendaratan. **Berikut cara melakukan teknik smash.**

- 1) Berdiri serong 45 derajat dengan jarak 3-4 meter dari net.
- 2) Lakukan dua langkah biasa ke depan. Pada langkah kedua diperlebar, kemudian kaki dirapatkan.
- 3) Setelah kaki dirapatkan, lakukan gerakan melompat sambil melecutkan tangan yang akan memukul ke atas-belakang kepala, kemudian lakukan gerak memukul.
- 4) Pukulan dilakukan pada titik tertinggi lompatan.
- 5) Setelah memukul, lakukan pendaratan dengan kedua kaki, lutut harus mengeper untuk menjaga keseimbangan. Kemudian, kembali ke posisi siap.

Biasanya, teknik smash merupakan teknik yang dapat mengumpulkan angka terbanyak. Hal tersebut dikarenakan hasil pukulan smash sangat keras, sehingga dapat dengan cepat mematikan lawan.

D. Kegiatan Pembelajaran

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru memimpin berdoa, melakukan presensi, dan apersepsi.• Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan.• Menyampaikan tujuan pembelajaran.	15 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
<ul style="list-style-type: none"> Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat atau melakukan latihan teknik dasar bola voli dan permainan bola voli dari berbagai sumber. Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari. Melakukan pemanasan. Guru membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok. 	
<p>Inti</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak media dan peragaan gerakan bola voli yang dilakukan oleh peserta didik lain Guru memperhatikan keterampilan siswa dan mengamati gerakan siswanya <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Siwa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka. Siwa mengajukan pertanyaan mengenai keterampilan gerakan dalam bola voli yang belum dipahami. Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik membentuk kelompok dengan berpasangan depan dan belakang. Guru mengatur formasi barisan peserta didik. <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div> <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● : bola voli 😊 : siswa 😊👤 : guru </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik dalam kelompok melakukan latihan passing dengan baik dan benar apabila ada yang salah guru membetulkan. Mencoba melakukan gerakan passing bawah dan atas dengan berpasangan dan bergantian. Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik 	60 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>dalam melakukan latihan bola voli.</p> <p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang memiliki keterampilan bola voli yang baik dan benar. • Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik yang benar dari masing masing gerak bola voli dan memberikan alasan/argumen. • Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan gerakan passing atas dan passing bawah. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teman yang lain dapat memberi masukan kepada teman yang sesudah melakukan gerakan bola voli. • Guru memberi penilaian atas kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan. 	
<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meminta peserta didik menyimpulkan gerakan passing bawah dan atas yang baik dan benar. • Cooling down. • Evaluasi. <p>Memberikan tugas pengamatan variasi latihan bola voli melalui media baca , video atau internet</p> <p>Tugas untuk siswa :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berlatih melakukan passing atas dan bawah bola voli! 2. Amatilah video permainan bola voli! <ul style="list-style-type: none"> • Mengingat materi pertemuan berikutnya 	20 menit

E. Media, Alat/Bahan, dan Sumber Belajar

1. Alat:

- Lapangan bola voli
- Peluit
- Stopwatch

- Bola
 - Net
2. Media : gambar, model (peragaan oleh guru atau peserta didik yang memiliki kemampuan keterampilan bola voli yang lebih baik)
 3. Sumber Belajar :Buku Panduan Guru dan Siswa Kurikulum 2013, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan kelas XII

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar passing, servis, smash dan block, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

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

No	Nama Siswa	Passing					Servis					Smash					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
Ds b																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (passing bawah dan passing atas) bola dilambungkan sendiri oleh tester/siswa) selama 30 detik.

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (servis bawah) melewati net/jaring sebanyak 6 kali servis bawah (Skor maksimal 6 X 5 = 30).

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

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Smash) melewati net/jaring sebanyak 6 kali smash (Skor maksimal 6 X 5 = 30).

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

..... < 10 angka < 7 angka	60%	Kurang Sekali
------------------	-----------------	-----	---------------

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri			Sportivitas				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan					Σ	NA
		Soal No.1	Soal No.2	Soal No.3	Soal No.4	Soal No.5		

		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																		

Jumlah skor yang diperoleh

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola dalam permainan bolavoli!
2.	Sebutkan langkah-langkah menyusun suatu pola penyerangan!
3.	Sebutkan empat tahap dalam melakukan smash!
4.	Jelaskan cara melakukan bermain bolavoli dengan sistem cover kalau pemain pada posisi 6 didorong ke depan!
5.	Jelaskan cara melakukan bermain bolavoli dengan sistem mengcover kalau pemain pada posisi 6 didorong ke belakang!

2. Rekapitulasi Penilaian

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

4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMA N 1 Seyegan



Sleman, 25 Juli 2016

Guru Mata Pelajaran

Aditya Tito Aji Darmawan

13601241141

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA N 1 SEYEGAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Kelas/Semester : XII/Satu
Alokasi Waktu : 3X45 Menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar
4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.

Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Indikator Pertemuan 1

Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran
1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan

tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukan sikap tawakal terhadap hasil akhir
2.1.1 Menunjukan perilaku jujur pada saat bermain
2.1.2 Menunjukkan perilaku kesatria (mengakui kekalahan dan kemenangan dengan bijak)
2.6.1 Mengikuti peraturan dalam permainan
2.6.2 Datang dan pulang tepat waktu
3.1.1 Menjelaskan konsep variasi pada permainan bola basket
3.1.2 Menjelaskan konsep kombinasi pada permainan bola basket
4.1.1 Menjelaskan prosedur latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
4.1.2 Melakukan latihan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola dan rebound
4.1.3 Melakukan variasi operan (passing) secara berpasangan
4.1.4 Melakukan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak secara berpasangan
4.1.5 Melakukan melempar, menangkap, menggiring dan menembak dalam permainan sederhana bola basket

C. Materi Pembelajaran

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola basket melempar(passing), menangkap, menggiring (dribbling), menembak(shooting) dan rebound bola berkelompok dalam bentuk pola penyerangan dan pertahanan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan kerjasama tim dengan baik dalam bentuk pertandingan.

1. Teknik Menggiring (Dribbling)

a. Dribble Tinggi

Dilakukan untuk menggiring bola secara cepat memasuki pertahanan lawan dengan cara jalan cepat / lari, teknik ini digunakan ketika pemain lawan cukup jauh dari pemegang bola.



b. Dribble Rendah

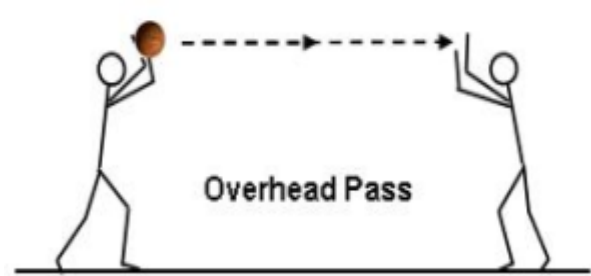
Teknik ini dilakukan untuk mempertahankan bola dari rebutan lawan main. Teknik ini digunakan ketika sedang berhadapan langsung dengan lawan dan ingin membuat sebuah terobosan yang memanfaatkan celah yang dibuat oleh lawan ketika lengah.



2. Teknik Mengoper (Passing)

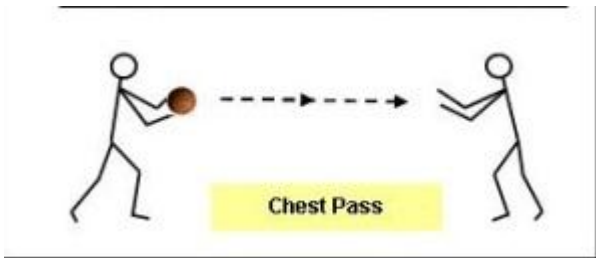
a. Overhead Pass

Teknik passing yang dilakukan dengan posisi bola dari atas kepala. Umpan jenis ini dilakukan untuk melakukan *counter attack* dengan melemparkan bola jauh ke daerah pertahanan lawan. Teknik ini juga bisa dilakukan bila kamu mendapatkan pengawalan yang ketat oleh lawan. Teknik ini merupakan solusi yang tepat agar bola tidak direbut oleh lawan.



b. Chest Pass

Teknik *passing* yang dilakukan dengan posisi bola didepan dada, teknik ini biasanya menggunakan lemparan dua tangan dengan tujuan operan lurus terhadap teman yang satu tim. Teknik ini adalah teknik paling sederhana dengan tingkat akurasi paling tinggi ketika melakukan operan lurus kepada teman satu tim. Tips untuk menghindari gerakan yang terbaca oleh lawan adalah menggunakan gerakan tipuan. Cobalah untuk tidak melihat teman kamu secara langsung, karena hal ini akan membuat lawan lebih mudah untuk membaca pergerakan.



c. Baseball Pass

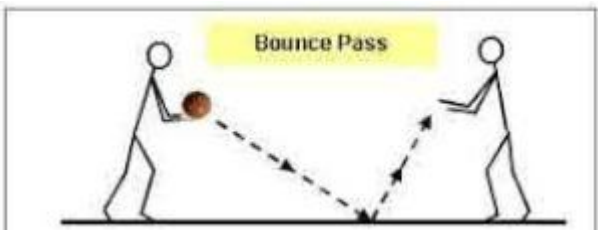
Teknik ini dinamakan *baseball pass* karena gayanya mirip melakukan lemparan baseball. Lemparan dilakukan menggunakan tenaga yang cukup kuat dan hanya dengan satu tangan saja.

Teknik ini sering digunakan untuk mengelabui lawan dengan lemparan yang mengejutkan dan tak terduga. Banyak pemain basket yang menggunakan cara ini melakukan gerakan tipu berupa lompatan saat ingin memasukkan bola ke ring namun akhirnya bola hanya diumpangkan ke teman yang memiliki posisi yang lebih bagus.



d. Bounce Pass

Teknik *passing* yang dilakukan dengan memantulkan bola kebawah kemudian diterima oleh teman satu tim, teknik ini sebenarnya untuk menghindari hadangan lawan. Alasan menggunakan teknik ini sebenarnya sama dengan *chest pass* namun berbeda cara melakukannya. Hadangan lawan yang melakukan teknik *block* terhadap laju kamu, kelebihan teknik ini adalah kamu bisa mengecoh lawan dengan operan pantulan bola namun memiliki kelemahan jika dibandingkan dengan *chest pass*, yaitu tidak bisa melakukan operan jauh karena laju bola tidak secepat *chest pass* dan sangat sulit untuk membuat pantulan hingga jarak jauh.



e. Hook Pass

Teknik *passing* yang dilakukan dengan satu tangan yang membentuk seperti *hook* (pancing, kait). Lekukan lengan kamu ke atas dan melewati bahu kamu. Kamu harus melepaskan bola di depan wajah kamu untuk operan datar, atau lebih jauh menuju bahu kamu untuk operan yang lebih tinggi. Teknik ini biasanya digunakan apabila anda mendapati lawan anda memberikan pertahanan yang defensif, misalnya saja ada dua *defender* yang menghadang kamu. Teknik ini juga bisa digunakan apabila lawan memotong sudut dimana anda seharusnya melakukan operan langsung / *direct passing* kepada teman kamu.

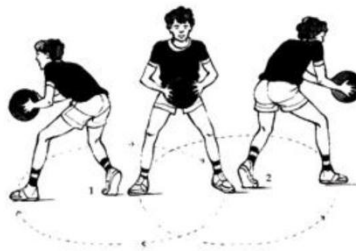


f. Under Pass

Teknik passing yang dilakukan dari bawah atau lebih tepatnya se-pinggang dengan bola diarahkan secara lurus ke teman yang masih satu tim, teknik ini bisa diterapkan ketika ingin melakukan operan jarak pendek. Teknik ini terbilang aman namun kamu harus hati-hati karena lawan kamu bisa memotongnya sewaktu-waktu.

3. Teknik Pivot

Seperti namanya *pivot* berarti tumpuan, teknik *pivot* biasanya digunakan untuk melakukan gerak tipu yaitu dengan cara mengerakkan badan dengan tumpuan salah satu kaki dengan kedua tangan yang menjaga bola dari lawan. Aturan melakukan pivot yaitu tidak boleh menggeser kaki yang menjadi tumpuan saat memutar badan. Usahakan kamu memilih kaki yang terkuat untuk menjadi tumpuan saat kamu memutar badan untuk melakukan gerakan tipuan, kamu boleh menggerakan kaki yang lain asalkan kaki tumpuan tidak bergeser.



4. Teknik Shooting

Dalam basket tentu saja kamu memerlukan *shooting* / tembakan langsung ke ring untuk mencetak poin. Shooting merupakan teknik dasar permainan bola basket yang wajib kamu kuasai untuk mendapatkan poin demi poin. Ada banyak cara untuk melakukan teknik *shooting*, diantaranya :

- Menembak dengan teknik *set shoot* (posisi berdiri diam ditempat) dengan satu tangan
- Menembak dengan teknik *set shoot* dua tangan
- Menembak dengan teknik *jump shot* (disertai dengan lompatan)
- Menembak dengan teknik *lay up* (gerakan lari, langkah dan meloncat)



5. Teknik Rebound

Teknik *rebound* merupakan teknik dasar permainan bola basket yang bisa membuat tambahan poin dari lemparan temanmu yang gagal. Banyak pelatih yang mengatakan bahwa rebound merupakan hal penting yang bisa saja memberikan tim kamu kemenangan atau setidaknya *possession ball* yang bagus. *Rebound* merupakan teknik mengambil bola basket yang gagal masuk ring, ada 2 tipe *rebound* yaitu *rebound ofensif* dan *rebound defensif*. *Rebound ofensif* artinya lemparan yang gagal dalam satu tim diambil oleh teman yang masih satu tim kemudian mencoba *shot* lagi kedalam ring, bila bola masuk ring maka tim kamu dapat 2 point. Sedangkan *defensif rebound* adalah teknik merebut bola basket yang gagal dimasukkan oleh lawan agar tidak ada usaha memasukkan bola lagi kedalam ring. Menguasai teknik *rebound defensif* akan menyelamatkan tim kamu dari kekalahan.

D. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke 1 dan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (20 Menit)

- Guru memimpin berdoa, melakukan presensi, dan apersepsi.
- Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran.
- Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat atau melakukan latihan teknik dasar dalam permainan bola basket dari berbagai sumber.
- Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari.
- Melakukan pemanasan.
- Guru membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok.

2. Kegiatan Inti (70 MENIT)

Mengamati

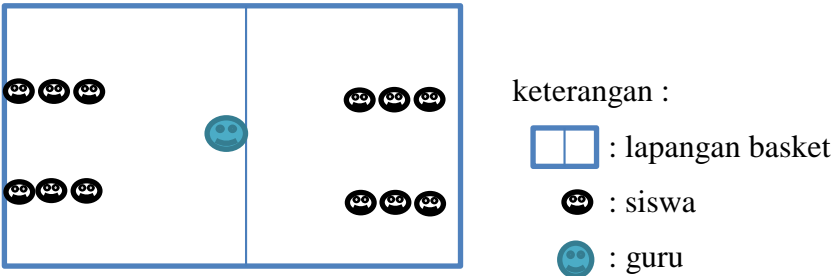
- Siswa menyimak media dan peragaan teknik dalam bola basket yang dilakukan oleh peserta didik lain
- Guru memperhatikan keterampilan siswa mengamati

Menanya

- Siswa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka.
- Siswa mengajukan pertanyaan mengenai keterampilan bola basket yang belum dipahami.
- Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa..

Mencoba

- Peserta didik membentuk 4 kelompok dengan jumlah yang sama. Guru mengatur formasi barisan peserta didik.



- Peserta didik dalam kelompok melakukan latihan permainan dalam bola basket dengan baik dan benar.
- Mencoba melakukan gerakan teknik Dribbling(tinggi, rendah), Teknik Passing (overhead pass, chest pass, baseball pass, bounce pass, hook pass, under pass), Teknik Pivot, Teknik Shooting, Teknik Rebound. yang ada dalam bola basket secara bergantian yang depan melakukan belakang mengamati.
- Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan bola basket.

Menalar

- Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang memiliki keterampilan bermain bola basket yang baik dan benar.
- Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik yang benar dari masing masing teknik yang ada dalam bola basket dan memberikan alasan/argumen.
- Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan gerakan atau teknik teknik yang ada dalam bola basket.

Mengomunikasikan

- Teman yang lain dapat memberi masukan kepada teman yang sesudah melakukan gerakan yang ada di dalam bola basket.
- Guru memberi penilaian atas kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan.

3. Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Memberikan tugas pengamatan cara melakukan teknik teknik yang ada didalam bola basket melalui media video atau internet
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 3

1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bolabasket

2. Kegiatan Inti (75 Menit)

Uji kompetensi permainan bolabasket yang terdiri dari :

- Uji kompetensi melempar dan menangkap bolabasket
- Uji kompetensi menggiring bolabasket
- Uji kompetensi menembak bola basket ke ring

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Bola basket atau sejenisnya
- Lapangan permainan bolabasket atau lapangan sejenisnya
- Ring basket
- Peluit
-

2. Sumber Pembelajaran :

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

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan koordinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

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

No	Nama Siswa	Lempar tangkap					Menggiring					Menembak					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (melempar dan menangkap bolabasket) bola dilempar dan ditangkap ke arah sasaran dinding selama 30 detik.

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

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

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 15 rintangan > 12 rintangan	100%	Sangat Baik

12 – 14 rintangan	10 – 12 rintangan	90%	Baik
9 – 11 rintangan	7 – 9 rintangan	80%	Cukup
6 – 8 rintangan	4 – 6 rintangan	70%	Kurang
..... < 6 rintangan < 4 rintangan	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menembak ke ring basket) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 17 masuk > 15 masuk	100%	Sangat Baik
14 – 16 masuk	12 – 14 masuk	90%	Baik
11 – 13 masuk	9 – 11 masuk	80%	Cukup
8 – 10 masuk	6 – 8 masuk	70%	Kurang
..... < 8 masuk < 6 masuk	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai												Σ	NA						
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat					Percaya diri			Sportivitas		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																		

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan permainan bola basket!
2.	Sebutkan macam-macam teknik dalam permainan bola basket!
3.	Bagaimana cara melakukan dribbling permainan bola basket!
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan pivot permainan bola basket!
5.	Jelaskan cara melakukan passing overhead pada permainan bola basket

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							

7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMA N 1 Seyegan



Sleman, 25 Juli 2016

Guru Mata Pelajaran

Aditya Tito Aji Darmawan

13601241141

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA N 1 SEYEGAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Kelas/Semester : XI/Satu
Alokasi Waktu : 3X45 Menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
3.1 Memahami konsep keterampilan renang gaya crawl
4.1 mempraktikkan keterampilan renang gaya crawl dengan koordinasi yang baik.

Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Indikator Pertemuan 1

Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran
1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir

2.1.1 Menunjukkan perilaku jujur pada saat bermain
2.1.2 Menunjukkan perilaku kesatria (mengakui kekalahan dan kemenangan dengan bijak)
2.6.1 Mengikuti peraturan dalam permainan
2.6.2 Datang dan pulang tepat waktu
3.1.1 Menjelaskan konsep keterampilan renang gaya crawl
3.1.2 Menjelaskan konsep gerakan kaki renang gaya crawl terlebih dahulu
4.1.1 Menjelaskan prosedur latihan koordinasi renang gaya crawl dengan koordinasi yang baik.
4.1.2 Melakukan latihan renang gaya crawl dengan baik dan benar
4.1.3 Melakukan kombinasi gerakan kaki gerakan tangan dengan baik dan benar
4.1.4 Melakukan kombinasi renang gaya crawl dari gerakan kaki, gerakan tangan, mengambil nafas
4.1.5 Melakukan gerakan renang gaya crawl depan dengan baik dan benar

C. Materi Pembelajaran

Pengertian Renang Gaya Bebas

Gaya bebas (bahasa Inggris: *front crawl*) adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian "dicambukkan" naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan keluar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Teknik Dasar Renang Gaya Bebas

Teknik dasar yang harus dikuasai dalam renang gaya bebas adalah sebagai berikut.

1. Posisi tubuh di kolam

Posisi tubuh pada waktu renang gaya bebas harus rata-rata air (*streamline*) mulai dari kaki hingga kepala.

2. Latihan meluncur

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Berdiri di pinggir kolam dan salah satu kaki menempel pada dinding kolam.
- b. Badan dibungkukkan ke depan sejajar dengan permukaan air dan kedua lengan diluruskan.
- c. Tolakan kaki yang menempel pada dinding kolam sekuat-kuatnya dan pertahankan agar badan tetap lurus.

- d. Pertahankan posisi kaki dan tangan tetap lurus sejajar dengan permukaan air sampai berhenti. Usahakan jangan mengambil napas selama dalam keadaan meluncur.
- e. Lakukan berulang-ulang sampai memiliki kecepatan dan jauh ke depan.

3. Gerakan kaki

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Latihan gerakan kaki dapat dilakukan secara bersama-sama pada waktu latihan meluncur.
- b. Atau dengan cara berdiri menghadap dinding kolam, kedua tangan berpegangan pada dinding kolam.
- c. Kedua kaki diluruskan ke belakang dengan posisi badan telungkup.
- d. Kaki digerakkan ke atas dan ke bawah secara bergantian dalam keadaan lemas (rileks).
- e. Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha.

4. Gerakan tangan

a. Latihan di tempat

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan badan dibungkukkan dan kedua tangan lurus.
- 2) Kemudian tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air sampai berada di bawah badan.
- 3) Pada waktu tangan sampai di bawah badan, siku cepat dibengkokkan dan tangan diangkat.
- 4) Lakukan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri.
- 5) Lakukan secara berulang-ulang.

b. Latihan sambil meluncur

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Kedua tangan dilemparkan ke depan secara bergantian kemudian tangan mendayung.
- 2) Pada waktu tangan mendayung, tubuh sedikit miring.
- 3) Agar tubuh dapat melaju lurus ke depan, tangan masuk ke kolam pada satu detik.

5. Pernapasan

Mengambil napas renang gaya bebas dilakukan dengan cara berikut.

- a. Mengambil napas dengan memiringkan kepala hingga mulut di atas permukaan air, kemudian muka kembali menghadap ke dalam air untuk mengembuskan napas.
- b. Mengambil napas hanya boleh memiringkan kepala ke satu arah, yaitu ke kanan atau kiri saja.
- c. Gerakan mengambil napas dilakukan bersamaan tangan mendayung.

6. Koordinasi gerakan kaki dan lengan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Meluncur di kolam renang.

- b. Gerakkan kedua kaki ke atas dan ke bawah bergantian dengan pusat gerakan di pangkal paha.
- c. Tarik lengan kanan ke bawah dada dengan siku ditekuk, kemudian melanjutkan dengan mendorong lengan kanan ke belakang sampai lurus. Telapak tangan menghadap ke belakang di samping paha.
- d. Tarik lengan kanan ke atas dengan siku ditekuk, kemudian masukkan telapak tangan ke depan sampai lurus.
- e. Tarik lengan kiri ke bawah seperti gerakan lengan kanan.
- f. Gerakan lengan kanan dan kiri secara bergantian.

7. Koordinasi gerakan lengan dan pernapasan

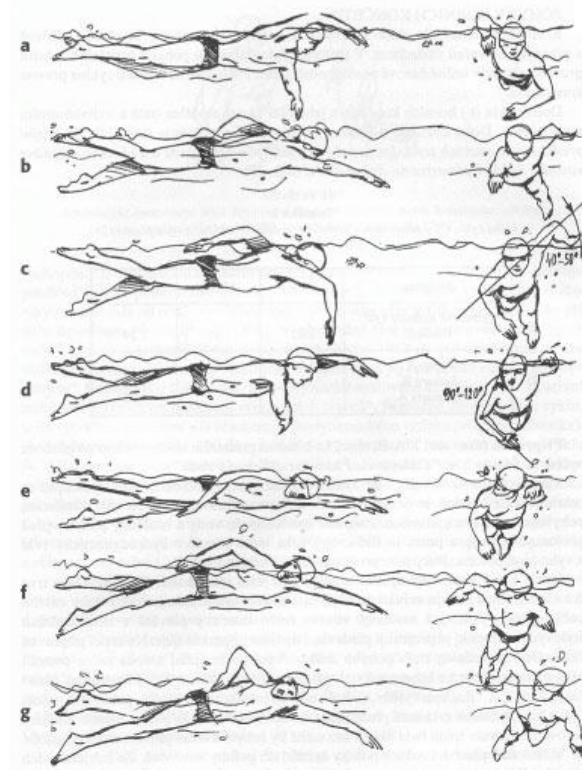
Latihan koordinasi gerakan lengan dan mengambil napas dilakukan dengan cara berikut.

- a. Posisi awal dengan meluncur disusul gerakan tangan.
- b. Gerakan lengan dilemparkan ke depan secara bergantian.
- c. Pada waktu mendayung, kepala dimiringkan ke satu arah untuk mengambil napas, kemudian muka kembali menghadap ke dalam air untuk mengembuskan udara.
- d. Gerakan ini dilakukan secara terus-menerus.

8. Koordinasi teknik dasar renang gaya bebas

Latihan koordinasi teknik dasar renang gaya bebas sebagai berikut.

- a. Posisi awal dengan meluncur.
- b. Melakukan gerakan kaki dengan dipukulkan naik-turun secara bergantian.
- c. Gerakan lengan dilempar ke depan secara bergantian.
- d. Pada waktu lengan mendayung, kepala dimiringkan ke satu arah untuk mengambil napas, kemudian muka kembali menghadap ke dalam air.



D. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke 1 dan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (20 Menit)

- Guru memimpin berdoa, melakukan presensi, dan apersepsi.
- Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran.
- Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat atau melakukan latihan renang gaya crawl depan dari berbagai sumber.
- Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari.
- Melakukan pemanasan.
- Guru membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok.

2. Kegiatan Inti (70 MENIT)

Mengamati

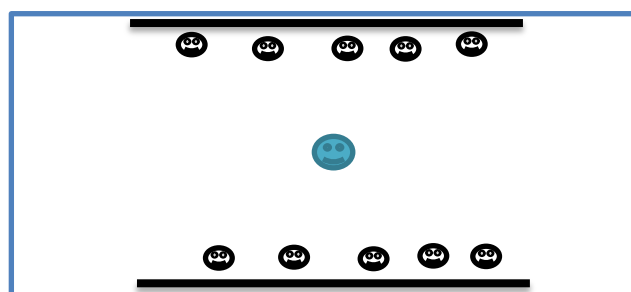
- Siswa menyimak media dan peragaan teknik renang gaya crawl yang dilakukan oleh peserta didik lain
- Guru memperhatikan keterampilan siswa mengamati

Menanya

- Siswa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka.
- Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik renang gaya crawl yang belum dipahami.
- Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa..


Mencoba

- Peserta didik masuk kedalam kolam. Guru mengatur formasi barisan peserta didik.




keterangan :

 : kolam renang

 : siswa

 : guru

 : pipa

- Peserta didik dalam kelompok melakukan latihan pengenalan air terlebih dahulu dengan berjalan kemudian pengenalan air ke mata dengan memasukan kepala kedalam air .
- Peserta didik dalam kelompok melakukan latihan gerakan kaki naik turun dengan baik dan benar sambil berpegangan pipa setelah itu bergerak ke sudut A menuju sudut B.
- Mencoba melakukan gerakan tangan sambil berpegang pipa terlebih dahulu dengan baik secara bergantian ditambah gerakan mengambil nafas.

- Melakukan koordinasi gerakan renang gaya crawl gerakan kaki, gerakan tangan, gerakan mengambil nafas
- Guru menilai keaktifan dan peserta didik dalam melakukan latihan renang gaya crawl

Menalar

- Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang memiliki keterampilan renang gaya crawl yang baik dan benar.
- Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik yang benar dari masing masing teknik yang ada dalam renang gaya crawl dan memberikan alasan/argumen.
- Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan gerakan atau teknik teknik yang ada dalam renang gaya crawl.

Mengomunikasikan

- Teman yang lain dapat memberi masukan atau membantu kepada teman yang sesudah melakukan gerakan renang gaya crawl yang gerakannya salah.
- Guru memberi penilaian atas kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan.

3. Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Memberikan tugas pengamatan cara melakukan teknik teknik yang ada didalam renang gaya crawl melalui media video atau internet
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 3

1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum

2. Kegiatan Inti (75 Menit)

Uji kompetensi renang gaya crawl yang terdiri dari :

- Uji kompetensi gerakan kaki renang gaya crawl
- Uji kompetensi gerakan tangan renang gaya crawl
- Uji kompetensi gerakan mengambil nafas renang gaya crawl

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari

- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Kolam renang
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

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

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

- Contoh penilaian proses teknik renang gaya crawl

No	Nama Siswa	Gerakan kaki					Gerakan tangan					Gerakan mengambil nafas					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
Dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	NA			
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri					Sportivitas		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran renang gaya crawl dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																		

Jumlah skor yang diperoleh

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan renang gaya crawl!
2.	Sebutkan macam-macam renang!
3.	Bagaimana cara melakukan gerakan kaki renang gaya crawl!
4.	Bagaimana cara melakukan gerakan tangan renang gaya crawl
5.	Bagaimana cara melakukan gerakan mengambil nafas renang gaya crawl!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMA N 1 Seyegan



NIP 196108191989031007

Guru Mata Pelajaran

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized loops and strokes.

Aditya Tito Aji Darmawan

13601241141

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA N 1 SEYEGAN
Mata Pelajaran : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Kelas/ Semester : XII/SATU
Alokasi Waktu : 1 pertemuan (3 X 45 menit)

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar
4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.

Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Indikator Pertemuan 1

Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran
1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan

tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukan sikap tawakal terhadap hasil akhir
2.1.1 Menunjukan perilaku jujur pada saat bermain
2.1.2 Menunjukkan perilaku kesatria (mengakui kekalahan dan kemenangan dengan bijak)
2.6.1 Mengikuti peraturan dalam permainan
2.6.2 Datang dan pulang tepat waktu
3.1.1 Menjelaskan konsep variasi pada permainan bola voli
3.1.2 Menjelaskan konsep kombinasi pada permainan bola voli
3.1.3 Menjelaskan prosedur latihan koordinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash
4.1.1 Melakukan latihan koordinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash
4.1.2 Melakukan variasi operan (passing) bawah secara berpasangan
4.1.3 Melakukan kombinasi operan (<i>passing</i>) bawah dan atas secara berpasangan
4.1.4 Melakukan kombinasi servis, mengumpan bola menggunakan operan (<i>passing</i>) bawah dan atas dalam permainan sederhana

C. Materi Pembelajaran

Teknik merupakan suatu upaya pelaksanaan suatu gerak secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam setiap permainan, pengenalan teknik sangat penting.

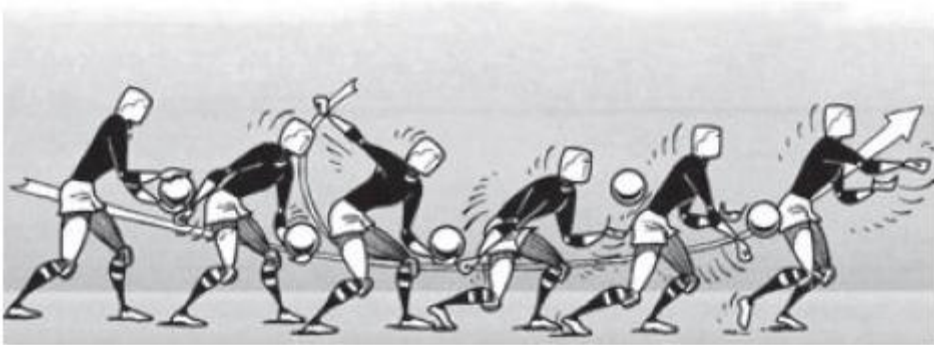
Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar. Teknik tersebut harus dikuasai oleh setiap pemain. Berikut ini beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli.

a. Servis

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.

Servis terdiri atas tiga macam, sebagai berikut.

1) Servis dengan ayunan lengan dari bawah



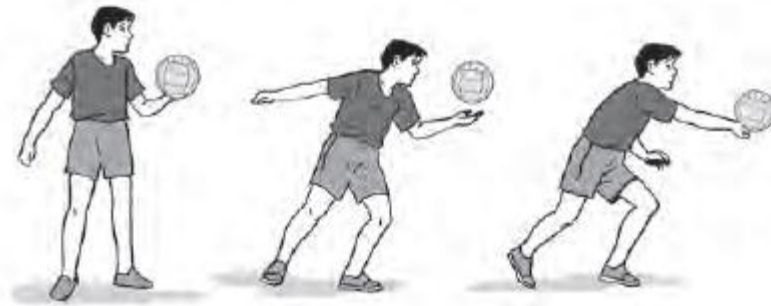
Servis dengan ayunan tangan dari bawah disebut juga underhand service. Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Berdiri menghadap ke lapangan, salah satu kaki di depan, dan salah satu tangan memegang

bola di depan badan dengan sikut ditekuk.

- b) Lambungkan bola yang dipegang setinggi pundak, bersamaan dengan ayunan lurus tangan yang lain ke belakang.
- c) Perhitungkan waktu perkenaan bola dan tangan.
- d) Ayunkan tangan lurus ke depan dan pergelangan tangan ditegangkan.
- e) Perkenaan tangan pada bagian belakang bawah bola.
- f) Setelah memukul, pindahkan berat badan ke depan. Caranya dengan melangkah kaki belakang dan segera masuk kelapangan.

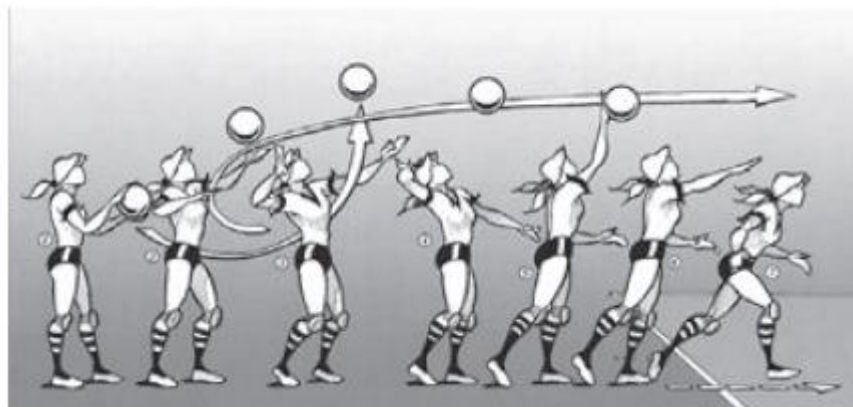
2) Servis dengan ayunan lengan dari samping



Servis dengan ayunan tangan dari samping disebut juga slider floating overhand. Cara melakukannya sebagai berikut.

- a) Berdiri menyamping arah servis, kedua kaki sejajar, salah satu tangan memegang bola, dan tangan untuk memukul dalam posisi menggenggam.
- b) Lambungkan bola setinggi bahu, ayun lengan pukul dengan gerak melingkar ke arah bola samping.
- c) Perkenaan tangan dan bola berada di depan pundak lengan yang memegang bola. Keadaan lengan tetap lurus.
- d) Setelah melakukan pukulan, gerakan lengan dibawa lurus ke depan, berat badan dipindahkan ke depan, dan segera memasuki lapangan.

3) Servis dengan ayunan lengan dari atas



Servis dengan ayunan tangan dari atas disebut juga floating overhand serve. Cara melakukannya sebagai berikut.

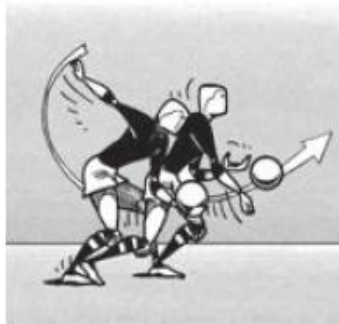
- a) Berdiri menghadap arah pukulan, salah satu kaki di depan, bola dipegang sesuai kaki

depan, tangan yang lain lurus ke atas.

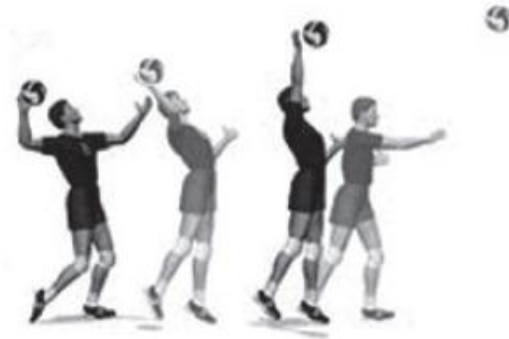
- b) Lambungkan bola ke atas-depan kepala, tangan yang memukul bola dilecutkan dari bagian atas kepala. Bola dipukul pada bagian tengah-belakang bola.
- c) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah bola dan segera masuk ke lapangan.

4) Latihan servis

Servis dilakukan dengan tangan. Oleh karena itu, kekuatan tangan sangat diperlukan. Berikut cara melakukan latihan kekuatan lengan dan teknik melakukan servis.



Latihan servis dari bawah



Latihan servis dari atas

a) Mengayun bola dari bawah

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri di belakang garis serang, menghadap ke net.
- (2) Ayunkan bola dari samping badan, kemudian lemparkan.
- (3) Lakukan secara berulang.

b) Melempar bola melalui atas kepala

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri di belakang garis serang, tubuh menghadap ke net.
- (2) Lemparkan bola melalui atas kepala dengan tangan lurus.
Lemparan harus melintasi net.
- (3) Lakukan secara berulang.

c) Menservis bola

Latihan ini dapat dilakukan untuk latihan servis dari bawah, samping, dan atas. Berikut akan diuraikan latihan servis dari bawah.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Lakukan teknik servis dari bawah di belakang garis serang hingga melintasi net.
- (2) Lakukan secara berulang.
- (3) Setelah lancar lakukan servis dari bawah dengan tambahan jarak.
- (4) Penambahan jarak dilakukan secara bertahap hingga kamu dapat melakukannya dari belakang garis servis.

b. Passing

Passing adalah teknik mengoperkan bola kepada teman satu tim. Passing merupakan langkah awal penyusunan serangan kepada lawan. Teknik passing terdiri atas dua, yaitu passing atas dan passing bawah.

1) *Passing atas*



Passing atas

Passing atas dilakukan ketika mengoperkan bola tinggi. Selain itu, passing atas dapat digunakan untuk teknik mengumpan. Berikut cara melakukan passing atas.

- Berdiri menghadap arah datangnya bola, kedua kaki dibuka selebar bahu dengan salah satu kaki di depan, lutut agak ditekuk.
- Kedua tangan diangkat di depan-atas dahi, jari-jari tangan menghadap ke atas membentuk cekungan.
- Ketika bola tepat berada di depan-atas dahi, lakukan gerakan mendorong sampai siku lurus. Perkenaan bola pada ruas jari pertama dan kedua. Dorongan lengan harus dibantu dengan lecutan pergelangan tangan untuk menghasilkan gerakan memantul.
- Setelah bola didorong dengan bantuan lecutan pergelangan tangan hingga siku agak lurus, pindahkan berat badan dengan melangkahkan kaki ke depan, dan kembali dalam posisi siap.

2) *Passing bawah*



Passing bawah

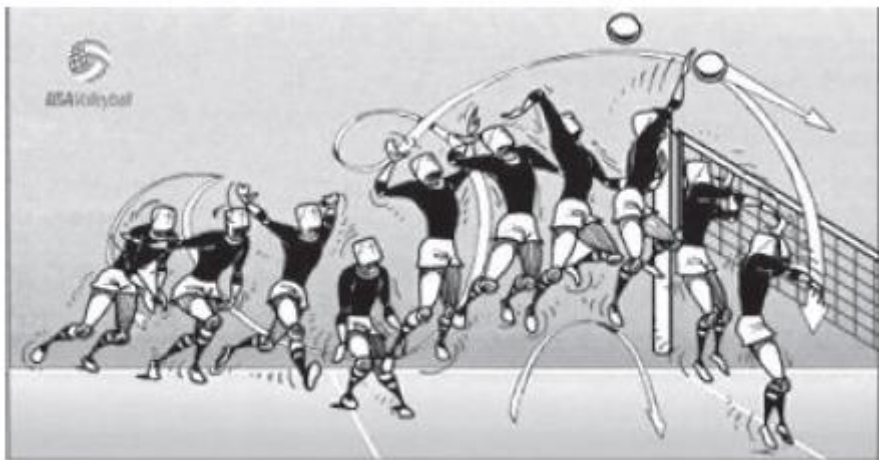
Passing bawah biasanya dilakukan untuk mengoper bola-bola pendek. Berikut cara melakukan teknik passing bawah.

- Berdiri menghadap arah datangnya bola, salah satu kaki di depan, kedua lutut ditekuk, dan badan agak dicondongkan ke depan.
- Kedua tangan saling berpegangan, salah satu punggung telapak tangan berada pada telapak

- tangan yang lain.
- c) Ketika bola datang, ayunkan kedua lengan dari bawah, sumbu gerakan dari persendian bahu, dan sikut lurus.
 - d) Perkenaan bola pada bagian atas pergelangan tangan.
 - e) Setelah melakukan gerak operan, langkahkan kaki belakang ke depan untuk mengambil posisi siap.

c. Smash

Smash adalah serangan utama berupa pukulan keras ke daerah lawan. Teknik ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan.



Smash




















Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan smash, yaitu langkah awalan, tolakan, saat memukul bola, dan pendaratan. **Berikut cara melakukan teknik smash.**

- 1) Berdiri serong 45 derajat dengan jarak 3-4 meter dari net.
- 2) Lakukan dua langkah biasa ke depan. Pada langkah kedua diperlebar, kemudian kaki dirapatkan.
- 3) Setelah kaki dirapatkan, lakukan gerakan meloncat sambil melecutkan tangan yang akan memukul ke atas-belakang kepala, kemudian lakukan gerak memukul.
- 4) Pukulan dilakukan pada titik tertinggi loncatan.
- 5) Setelah memukul, lakukan pendaratan dengan kedua kaki, lutut harus mengeper untuk menjaga keseimbangan. Kemudian, kembali ke posisi siap.

Biasanya, teknik smash merupakan teknik yang dapat mengumpulkan angka terbanyak. Hal tersebut dikarenakan hasil pukulan smash sangat keras, sehingga dapat dengan cepat mematikan lawan.

D. Kegiatan Pembelajaran

Rincian Kegiatan	Waktu
Pendahuluan <ul style="list-style-type: none">Guru memimpin berdoa, melakukan presensi , dan apersepsi.	15 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
<ul style="list-style-type: none">Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan.Menyampaikan tujuan pembelajaran.Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat atau melakukan latihan teknik dasar bola voli dan permainan bola voli dari berbagai sumber.Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari.Melakukan pemanasan.Guru membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok.	
<p>Inti</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">Siswa menyimak media dan peragaan gerakan bola voli yang dilakukan oleh peserta didik lainGuru memperhatikan keterampilan siswa dan mengamati gerakan siswanya <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">Siwa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka.Siwa mengajukan pertanyaan mengenai keterampilan gerakan dalam bola voli yang belum dipahami.Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none">Peserta didik membentuk kelompok dengan berpasangan depan dan belakang. Guru mengatur formasi barisan peserta didik. <div><div></div><div></div></div> <div><p>Keterangan :</p><p> : bola voli</p><p> : siswa</p><p> : guru</p></div> <ul style="list-style-type: none">Peserta didik dalam kelompok melakukan latihan passing dengan baik dan benar apabila ada yang salah guru membetulkan.Mencoba melakukan gerakan passing bawah dan atas dengan berpasangan dan bergantian.Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan bola voli. <p>Menalar</p>	60 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
<ul style="list-style-type: none">• Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang memiliki keterampilan bola voli yang baik dan benar.• Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik yang benar dari masing masing gerak bola voli dan memberikan alasan/argumen.• Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan gerakan passing atas dan passing bawah. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none">• Teman yang lain dapat memberi masukan kepada teman yang sudah melakukan gerakan bola voli.• Guru memberi penilaian atas kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan.	
<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none">• Meminta peserta didik menyimpulkan gerakan passing bawah dan atas yang baik dan benar.• Cooling down.• Evaluasi. <p>Memberikan tugas pengamatan variasi latihan bola voli melalui media baca , video atau internet</p> <p>Tugas untuk siswa :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Berlatih melakukan passing atas dan bawah bola voli!2. Amatilah video permainan bola voli! <ul style="list-style-type: none">• Mengingatnkan materi pertemuan berikutnya	20 menit

E. Media, Alat/Bahan, dan Sumber Belajar

1. Alat:
 - Lapangan bola voli
 - Peluit
 - Stopwatch
 - Bola
 - Net
2. Media : gambar, model (peragaan oleh guru atau peserta didik yang memiliki kemampuan keterampilan bola voli yang lebih baik)
3. Sumber Belajar :Buku Panduan Guru dan Siswa Kurikulum 2013, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan kelas XII

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar passing, servis, smash dan block, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

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

No	Nama Siswa	Passing					Servis					Smash					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
Ds b																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (passing bawah dan passing atas) bola dilambungkan sendiri oleh tester/siswa) selama 30 detik.

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

4.																			
5.																			
dst																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																			

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																		

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola dalam permainan bolavoli!
2.	Sebutkan langkah-langkah menyusun suatu pola penyerangan!
3.	Sebutkan empat tahap dalam melakukan smash!
4.	Jelaskan cara melakukan bermain bolavoli dengan sistem cover kalau pemain pada posisi 6 didorong ke depan!
5.	Jelaskan cara melakukan bermain bolavoli dengan sistem mengcover kalau pemain pada posisi 6 didorong ke belakang!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMA N 1 Seyegan



NIP. 196108191989031007

Sleman, 31 Juli 2016
Guru Mata Pelajaran

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized loops and strokes.

Aditya Tito Aji Darmawan

13601241141

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA N 1 SEYEGAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Kelas/Semester : XII/Satu
Alokasi Waktu : 3X45 Menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
3.1 Memahami konsep keterampilan renang gaya crawl
4.1 mempraktikkan keterampilan renang gaya crawl dengan koordinasi yang baik.

Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Indikator Pertemuan 1

Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran
1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir

2.1.1 Menunjukkan perilaku jujur pada saat bermain
2.1.2 Menunjukkan perilaku kesatria (mengakui kekalahan dan kemenangan dengan bijak)
2.6.1 Mengikuti peraturan dalam permainan
2.6.2 Datang dan pulang tepat waktu
3.1.1 Menjelaskan konsep keterampilan renang gaya crawl
3.1.2 Menjelaskan konsep gerakan kaki renang gaya crawl terlebih dahulu
4.1.1 Menjelaskan prosedur latihan koordinasi renang gaya crawl dengan koordinasi yang baik.
4.1.2 Melakukan latihan renang gaya crawl dengan baik dan benar
4.1.3 Melakukan kombinasi gerakan kaki gerakan tangan dengan baik dan benar
4.1.4 Melakukan kombinasi renang gaya crawl dari gerakan kaki, gerakan tangan, mengambil nafas
4.1.5 Melakukan gerakan renang gaya crawl depan dengan baik dan benar

C. Materi Pembelajaran

Pengertian Renang Gaya Bebas

Gaya bebas (bahasa Inggris: *front crawl*) adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian "dicambukkan" naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan keluar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Teknik Dasar Renang Gaya Bebas

Teknik dasar yang harus dikuasai dalam renang gaya bebas adalah sebagai berikut.

1. Posisi tubuh di kolam

Posisi tubuh pada waktu renang gaya bebas harus rata-rata air (*streamline*) mulai dari kaki hingga kepala.

2. Latihan meluncur

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Berdiri di pinggir kolam dan salah satu kaki menempel pada dinding kolam.
- b. Badan dibungkukkan ke depan sejajar dengan permukaan air dan kedua lengan diluruskan.
- c. Tolakan kaki yang menempel pada dinding kolam sekuat-kuatnya dan pertahankan agar badan tetap lurus.

- d. Pertahankan posisi kaki dan tangan tetap lurus sejajar dengan permukaan air sampai berhenti. Usahakan jangan mengambil napas selama dalam keadaan meluncur.
- e. Lakukan berulang-ulang sampai memiliki kecepatan dan jauh ke depan.

3. Gerakan kaki

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Latihan gerakan kaki dapat dilakukan secara bersama-sama pada waktu latihan meluncur.
- b. Atau dengan cara berdiri menghadap dinding kolam, kedua tangan berpegangan pada dinding kolam.
- c. Kedua kaki diluruskan ke belakang dengan posisi badan telungkup.
- d. Kaki digerakkan ke atas dan ke bawah secara bergantian dalam keadaan lemas (rileks).
- e. Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha.

4. Gerakan tangan

a. Latihan di tempat

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan badan dibungkukkan dan kedua tangan lurus.
- 2) Kemudian tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air sampai berada di bawah badan.
- 3) Pada waktu tangan sampai di bawah badan, siku cepat dibengkokkan dan tangan diangkat.
- 4) Lakukan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri.
- 5) Lakukan secara berulang-ulang.

b. Latihan sambil meluncur

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Kedua tangan dilemparkan ke depan secara bergantian kemudian tangan mendayung.
- 2) Pada waktu tangan mendayung, tubuh sedikit miring.
- 3) Agar tubuh dapat melaju lurus ke depan, tangan masuk ke kolam pada satu detik.

5. Pernapasan

Mengambil napas renang gaya bebas dilakukan dengan cara berikut.

- a. Mengambil napas dengan memiringkan kepala hingga mulut di atas permukaan air, kemudian muka kembali menghadap ke dalam air untuk mengembuskan napas.
- b. Mengambil napas hanya boleh memiringkan kepala ke satu arah, yaitu ke kanan atau kiri saja.
- c. Gerakan mengambil napas dilakukan bersamaan tangan mendayung.

6. Koordinasi gerakan kaki dan lengan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Meluncur di kolam renang.

- b. Gerakkan kedua kaki ke atas dan ke bawah bergantian dengan pusat gerakan di pangkal paha.
- c. Tarik lengan kanan ke bawah dada dengan siku ditekuk, kemudian melanjutkan dengan mendorong lengan kanan ke belakang sampai lurus. Telapak tangan menghadap ke belakang di samping paha.
- d. Tarik lengan kanan ke atas dengan siku ditekuk, kemudian masukkan telapak tangan ke depan sampai lurus.
- e. Tarik lengan kiri ke bawah seperti gerakan lengan kanan.
- f. Gerakan lengan kanan dan kiri secara bergantian.

7. Koordinasi gerakan lengan dan pernapasan

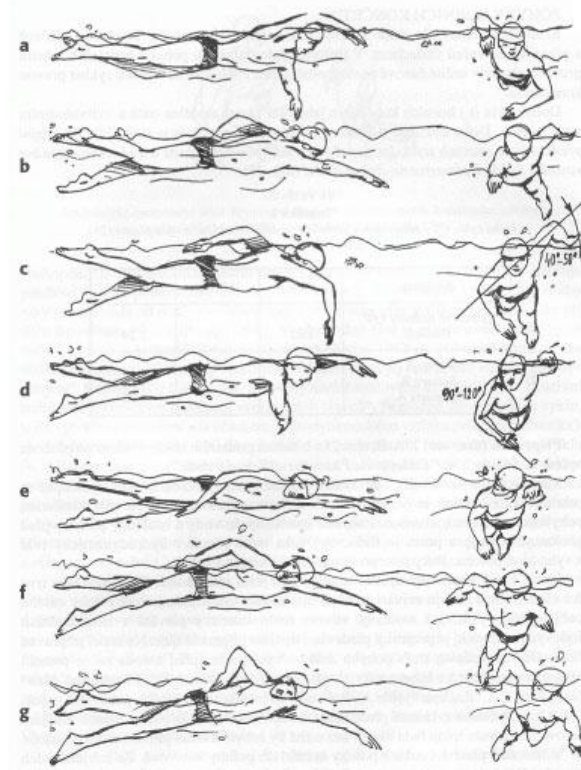
Latihan koordinasi gerakan lengan dan mengambil napas dilakukan dengan cara berikut.

- a. Posisi awal dengan meluncur disusul gerakan tangan.
- b. Gerakan lengan dilemparkan ke depan secara bergantian.
- c. Pada waktu mendayung, kepala dimiringkan ke satu arah untuk mengambil napas, kemudian muka kembali menghadap ke dalam air untuk mengembuskan udara.
- d. Gerakan ini dilakukan secara terus-menerus.

8. Koordinasi teknik dasar renang gaya bebas

Latihan koordinasi teknik dasar renang gaya bebas sebagai berikut.

- a. Posisi awal dengan meluncur.
- b. Melakukan gerakan kaki dengan dipukulkan naik-turun secara bergantian.
- c. Gerakan lengan dilempar ke depan secara bergantian.
- d. Pada waktu lengan mendayung, kepala dimiringkan ke satu arah untuk mengambil napas, kemudian muka kembali menghadap ke dalam air.



D. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke 1 dan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (20 Menit)

- Guru memimpin berdoa, melakukan presensi, dan apersepsi.
- Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran.
- Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat atau melakukan latihan renang gaya crawl depan dari berbagai sumber.
- Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari.
- Melakukan pemanasan.
- Guru membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok.

2. Kegiatan Inti (70 MENIT)

Mengamati

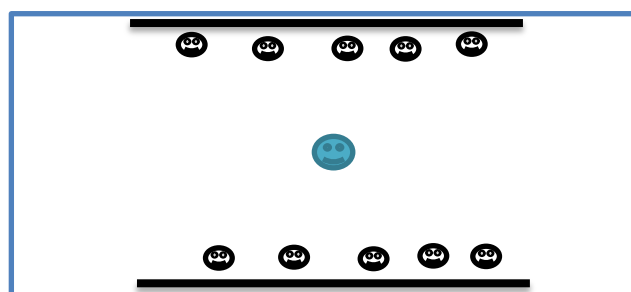
- Siswa menyimak media dan peragaan teknik renang gaya crawl yang dilakukan oleh peserta didik lain
- Guru memperhatikan keterampilan siswa mengamati

Menanya

- Siswa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka.
- Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik renang gaya crawl yang belum dipahami.
- Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa..


Mencoba

- Peserta didik masuk kedalam kolam. Guru mengatur formasi barisan peserta didik.



keterangan :

 : kolam renang

 : siswa

 : guru

 : pipa

- Peserta didik dalam kelompok melakukan latihan pengenalan air terlebih dahulu dengan berjalan kemudian pengenalan air ke mata dengan memasukan kepala kedalam air .
- Peserta didik dalam kelompok melakukan latihan gerakan kaki naik turun dengan baik dan benar sambil berpegangan pipa setelah itu bergerak ke sudut A menuju sudut B.
- Mencoba melakukan gerakan tangan sambil berpegang pipa terlebih dahulu dengan baik secara bergantian ditambah gerakan mengambil nafas.

- Melakukan koordinasi gerakan renang gaya crawl gerakan kaki, gerakan tangan, gerakan mengambil nafas
- Guru menilai keaktifan dan peserta didik dalam melakukan latihan renang gaya crawl

Menalar

- Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang memiliki keterampilan renang gaya crawl yang baik dan benar.
- Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik yang benar dari masing masing teknik yang ada dalam renang gaya crawl dan memberikan alasan/argumen.
- Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan gerakan atau teknik teknik yang ada dalam renang gaya crawl.

Mengomunikasikan

- Teman yang lain dapat memberi masukan atau membantu kepada teman yang sesudah melakukan gerakan renang gaya crawl yang gerakannya salah.
- Guru memberi penilaian atas kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan.

3. Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Memberikan tugas pengamatan cara melakukan teknik teknik yang ada didalam renang gaya crawl melalui media video atau internet
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 3

1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum

2. Kegiatan Inti (75 Menit)

Uji kompetensi renang gaya crawl yang terdiri dari :

- Uji kompetensi gerakan kaki renang gaya crawl
- Uji kompetensi gerakan tangan renang gaya crawl
- Uji kompetensi gerakan mengambil nafas renang gaya crawl

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari

- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Kolam renang
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

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

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

- Contoh penilaian proses teknik renang gaya crawl

No	Nama Siswa	Gerakan kaki					Gerakan tangan					Gerakan mengambil nafas					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	NA			
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri					Sportivitas		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran renang gaya crawl dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																		

Jumlah skor yang diperoleh

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

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan renang gaya crawl!
2.	Sebutkan macam-macam renang!
3.	Bagaimana cara melakukan gerakan kaki renang gaya crawl!
4.	Bagaimana cara melakukan gerakan tangan renang gaya crawl
5.	Bagaimana cara melakukan gerakan mengambil nafas renang gaya crawl!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

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

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMA N 1 Seyegan



NIP 196108191989031007

Sleman, 31 Juli 2016
Guru Mata Pelajaran

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized loops and a long horizontal stroke.

Aditya Tito Aji Darmawan
13601241141

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA N 1 SEYEGAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Kelas/Semester : XII/Satu
Alokasi Waktu : 3X45 Menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
3.1 Memahami konsep keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Gaya Orthodox)
4.1 mempraktikkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.

Indikator Pencapaian Kompetensi

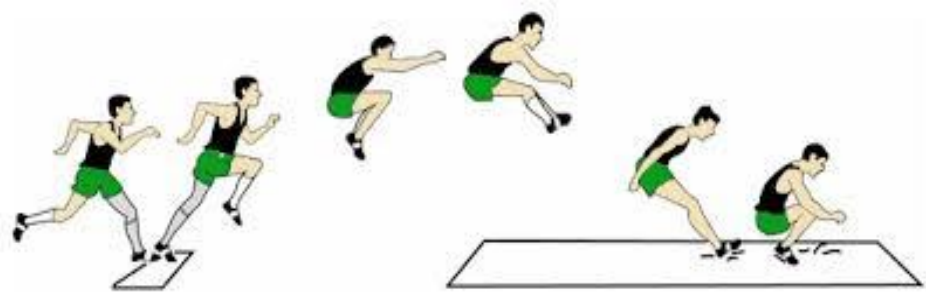
1. Indikator Pertemuan 1

Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran
1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan

tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukan sikap tawakal terhadap hasil akhir
2.1.1 Menunjukan perilaku jujur pada saat bermain
2.1.2 Menunjukkan perilaku kesatria (mengakui kekalahan dan kemenangan dengan bijak)
2.6.1 Mengikuti peraturan dalam permainan
2.6.2 Datang dan pulang tepat waktu
3.1.1 Menjelaskan konsep keterampilan lompat jauh gaya jongkok
3.1.2 Menjelaskan konsep kombinasi awalan, tolakan, diudara dan mendarat dengan baik
4.1.1 Menjelaskan prosedur latihan koordinasi teknik lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.
4.1.2 Melakukan latihan mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar
4.1.3 Melakukan kombinasi awalan, tolakan dengan baik
4.1.4 Melakukan kombinasi awalan, tolakan, diudara dan mendarat dengan baik
4.1.5 Melakukan gerakan lompat jauh dengan permainan sebenarnya

C. Materi Pembelajaran

Teknik Lompat jauh Gaya Jongkok



Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah titik pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai ke batas terdekat dari letak titik pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Teknik lompat jauh gaya jongkok:

- **Awalan**, gerakan lompat jauh dilakukan dengan ancang-ancang. Melakukan awalan atau ancang-ancang dengan lari secepat mungkin hingga melakukan tumpuan dibalog lompat atau papan tumpuan. Pada waktu melakukan awalan jangan menoleh ke mana-mana akan tetapi konsentrasi ke arah tolakan.
- **Tolakan atau tumpuan**, gerakan tolakkan pada lompat jauh merupakan salah satu faktor keberhasilan dalam melompat. Cara melakukan tolakkan atau tumpuan harus dilakukan dengan sebaik-baiknya yaitu; (1) Tumpuan kaki pada balok lompat dilakukan dengan satu kaki, boleh dilakukan dengan kaki kanan atau kaki kiri. Gunakanlah kaki yang paling kuat. (2) Pada waktu kaki menumpu harus tepat di atas balok lompat diikuti

badan condong ke depan disusul kaki yang lain diangkat ke arah depan atas dengan sudut tolakan antara 40 derajat sampai 50 derajat.

- **Melayang di Udara**, setelah melakukan tumpuan dengan badan condong ke depan, kaki diayunkan ke depan untuk membantu berat badan ke atas disusul kaki tumpu juga diayunkan ke depan. Pada waktu kita melayang lutut ke dua kaki sedikit ditekuk seperti sikap jongkok. pada posisi kaki diayunkan ke depan yang diikuti kedua tangan diayunkan. hal ini dilakukan untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal.
- **Sikap Mendarat**, Untuk posisi mendarat, ke dua kaki ditekuk posisi jongkok dengan tumit mendarat terlebih dahulu. berat badan di dorong ke depan dan kedua lengan diluruskan ke depan

D. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke 1 dan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (20 Menit)

- Guru memimpin berdoa, melakukan presensi, dan apersepsi.
- Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran.
- Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat atau melakukan latihan lompat jauh gaya jongkok dari berbagai sumber.
- Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari.
- Melakukan pemanasan.
- Guru membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok.

2. Kegiatan Inti (70 MENIT)

Mengamati

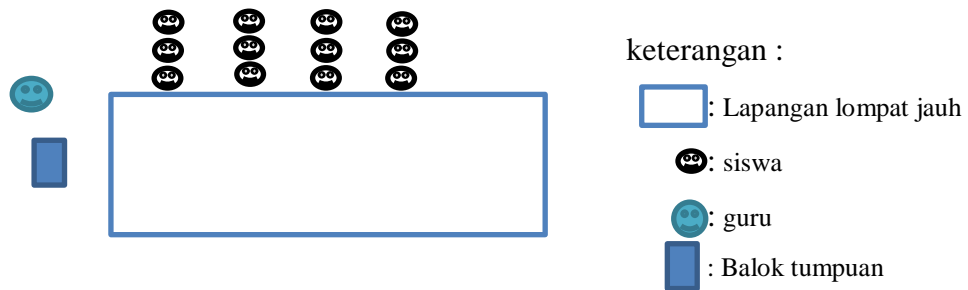
- Siswa menyimak media dan peragaan teknik lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh peserta didik lain
- Guru memperhatikan keterampilan siswa mengamati

Menanya

- Siswa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka.
- Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik lompat jauh gaya jongkok yang belum dipahami.
- Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa..

Mencoba

- Peserta didik membentuk 4 kelompok dengan jumlah yang sama. Guru mengatur formasi barisan peserta didik.



- Peserta didik dalam kelompok melakukan latihan mendarat dengan baik dan benar.
- Mencoba melakukan gerakan awalan, tolakan, diudara dan mendarat dengan baik secara bergantian yang depan melakukan belakang mengamati.
- Guru menilai keaktifan dan peserta didik dalam melakukan latihan lompat jauh gaya jongkok.

Menalar

- Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang memiliki keterampilan lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar.
- Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik yang benar dari masing masing teknik yang ada dalam lompat jauh dan memberikan alasan/argumen.
- Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan gerakan atau teknik teknik yang ada dalam lompat jauh.

Mengomunikasikan

- Teman yang lain dapat memberi masukan atau membantu kepada teman yang sesudah melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok yang gerakannya salah.
- Guru memberi penilaian atas kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan.

3. Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Memberikan tugas pengamatan cara melakukan teknik teknik yang ada didalam lompat jauh gaya jongkok melalui media video atau internet
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 3

1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum

2. Kegiatan Inti (75 Menit)

Uji kompetensi lari lompat jauh gaya jongkok yang terdiri dari :

- Uji kompetensi gerakan awalan saat melakukan lompat jauh gaya jongkok

- ### 3. Kegiatan Penutup (10 Menit)
- Pendinginan (colling down)
 - Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
 - Berbaris dan berdoa

- 1. Alat Pembelajaran :**
 - Lapangan lompat Jauh
 - cone
 - Peluit
 - Alas kaki/ Balok tumpuan
- 2. Sumber Pembelajaran :**
 - Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XII, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku permainan lompat jauh
 - Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar lompat jauh

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

- Contoh penilaian proses teknik dasar lompat jauh gaya jongkok

No	Nama Siswa	Awalan dan tolakan					Gerakan diudara					Gerakan mendarat					Jm l	Nilai Pros es	Nilai Prod uk	Nilai Akhi r
		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

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai												Σ	NA						
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat					Percaya diri			Sportivitas		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
dst																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

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

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan					Σ	NA
		Soal	Soal	Soal	Soal	Soal		

		No.1			No.2			No.3			No.4			No.5				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																		

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan lompat jauh gaya jongkok!
2.	Sebutkan macam-macam teknik lompat jauh!
3.	Bagaimana cara melakukan gerakan awalan lompat jauh gaya jongkok!
4.	Bagaimana cara melakukan gerakan diudara lompat jauh gaya jongkok
5.	Bagaimana cara melakukan gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							

10.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

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

Sleman, 7 Agustus 2016

Guru Mata Pelajaran



Aditya Tito Aji Darmawan

13601241141

Mengetahui,

Kepala Sekolah SMA N 1 Seyegan



NIP 196108191989031007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA N 1 SEYEGAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Kelas/Semester : XI/Satu
Alokasi Waktu : 3X45 Menit

A. Kompetensi Inti

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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
3.1 Memahami konsep keterampilan senam lantai guling depan
4.1 mempraktikkan keterampilan senam lantai guling depan dengan koordinasi yang baik.

Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Indikator Pertemuan 1

Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran
1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan

tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukan sikap tawakal terhadap hasil akhir
2.1.1 Menunjukan perilaku jujur pada saat bermain
2.1.2 Menunjukkan perilaku kesatria (mengakui kekalahan dan kemenangan dengan bijak)
2.6.1 Mengikuti peraturan dalam permainan
2.6.2 Datang dan pulang tepat waktu
3.1.1 Menjelaskan konsep keterampilan senam lantai guling depan
3.1.2 Menjelaskan konsep kombinasi mengguling kedepan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu
4.1.1 Menjelaskan prosedur latihan koordinasi gerak senam lantai guling depan dengan koordinasi yang baik.
4.1.2 Melakukan latihan mengguling kedepan dengan baik dan benar
4.1.3 Melakukan kombinasi dari sikap jongkok guling kedepan
4.1.4 Melakukan kombinasi guling depan dari sikap jongkok sampai berdiri
4.1.5 Melakukan gerakan senam lantai guling depan dengan permainan sebenarnya

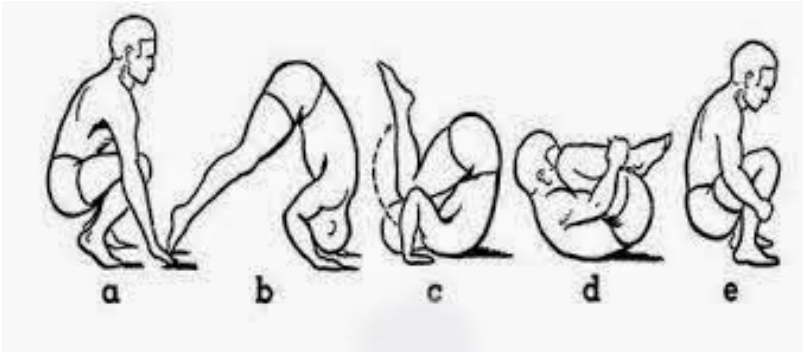
C. Materi Pembelajaran

Gerakan guling depan (forward roll) adalah gerakan mengguling atau. menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan.

Pembelajaran guling depan dapat terbagi atas dua bagian yaitu : guling depan dengan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.

Cara melakukan guling depan sikap jongkok sebagai berikut:

- a. Sikap permulaan jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu.
- b. Kedua kaki diluruskan, siku tangan ditekuk, kepala dilipat sampai dagu menyentuh dada.
- c. Mengguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki di lipat rapat pada dada.
- d. Kedua tangan melepaskan tumpuan dari matras, pegang mata kaki dan berusaha bangun.
- e. Kembali berusaha bangun.



D. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke 1 dan 2

1. Kegiatan Pendahuluan (20 Menit)

- Guru memimpin berdoa, melakukan presensi , dan apersepsi.

- Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran.
- Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat atau melakukan latihan senam lantai guling depan dari berbagai sumber.
- Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari.
- Melakukan pemanasan.
- Guru membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok.

2. Kegiatan Inti (70 MENIT)

Mengamati

- Siswa menyimak media dan peragaan teknik senam lantai guling depan yang dilakukan oleh peserta didik lain
- Guru memperhatikan keterampilan siswa mengamati

Menanya

- Siswa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka.
- Siswa mengajukan pertanyaan mengenai teknik senam lantai guling depan yang belum dipahami.
- Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa..

Mencoba

- Peserta didik membentuk 1 baris kebelakang. Guru mengatur formasi barisan peserta didik.



- Peserta didik dalam kelompok melakukan latihan mendarat dengan baik dan benar.
- Mencoba melakukan gerakan guling depan dengan baik secara bergantian yang depan melakukan belakang mengamati.
- Guru menilai keaktifan dan peserta didik dalam melakukan latihan senam lantai guling depan

Menalar

- Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang memiliki keterampilan guling depan yang baik dan benar.
- Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik yang benar dari masing masing teknik yang ada dalam guling depan dan memberikan alasan/argumen.

- Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan gerakan atau teknik teknik yang ada dalam guling depan.

Mengomunikasikan

- Teman yang lain dapat memberi masukan atau membantu kepada teman yang sesudah melakukan gerakan guling depan yang gerakannya salah.
- Guru memberi penilaian atas kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan.

3. Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Memberikan tugas pengamatan cara melakukan teknik teknik yang ada didalam senam lantai guling depan melalui media video atau internet
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan 3

1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
- Pemanasan secara umum

2. Kegiatan Inti (75 Menit)

Uji kompetensi senam lantai guling depan yang terdiri dari :

- Uji kompetensi gerakan awalan saat melakukan guling depan
- Uji kompetensi gerakan pelaksanaan saat melakukan guling kedepan
- Uji kompetensi gerakan akhiran saat melakukan guling depan

3. Kegiatan Penutup (10 Menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- matras
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak

- Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku permainan guling depan
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar guling depan

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

- Contoh penilaian proses teknik dasar senam lantai guling depan

No	Nama Siswa	Gerakan Awalan					Gerakan Pelaksanaan					Gerakan Akhir					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

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

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai															Σ	NA			
		Kerjasama			Kejujuran			Menghargai			Semangat			Percaya diri					Sportivitas		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		

1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
dst																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																				

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan guling depan dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																		

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan senam guling depan!
2.	Sebutkan macam-macam senam lantai!
3.	Bagaimana cara melakukan gerakan awalan guling depan!

4.	Bagaimana cara melakukan gerakan pelaksanaan guling depan!
5.	Bagaimana cara melakukan gerakan akhir guling depan!

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMA N 1 Seyegan



Sleman, 31 Juli 2016
Guru Mata Pelajaran

Aditya Tito Aji Darmawan
13601241141

SOAL UJIAN TENGAH SEMESTER 2016/2017
SMA NEGERI 1 SEYEGAN

1. Sebutkan 2 teknik Menggiring (Dribbling) dalam permainan bola basket serta jelaskan teknik tersebut
 - a) Sebutkan 4 teknik Teknik Mengoper (Passing) dalam permainan bola basket serta jelaskan teknik tersebut
 - b) Apa yang dimaksud dengan teknik pivot dalam bola basket
 - c) Apa yang dimaksud dengan rebound ofensif dan rebound defensif
 - d) Apa yang dimaksud dengan istilah double pada permainan bola basket
2. Jelaskan pengertian servis dan passing
 - a) Bagaimana cara melakukan Servis bola voli dengan ayunan lengan dari bawah
 - b) Bagaimana cara melakukan Servis bola voli dengan ayunan lengan dari atas
 - c) Bagaimana cara melakukan passing atas bola voli
3. Apa yang dimaksud dengan Gerakan guling depan (forward roll)
 - a) Sebutkan 10 macam gerakan yang terdapat pada senam lantai
 - b) Bagaimana cara melakukan guling depan sikap jongkok
 - c) Bagaimana cara melakukan gerakan meroda
4. Apa yang dimaksud dengan renang gaya bebas (crawl)
 - a) Sebutkan macam-macam gaya berenang
 - b) Bagaimana posisi gerakan kaki pada renang gaya bebas (crawl)
 - c) Bagaimana cara mengambil nafas pada renang gaya bebas (crawl)
5. Apa yang dimaksud dengan lompat jauh
 - a) Sebutkan macam-macam gerakan lompat jauh
 - b) Bagaimana cara melakukan lompat jauh gaya jongkok dari mulai awalan, tolakan, melayang di udara, sikap mendarat. Jelaskan
 - c) Gambarkan lapangan untuk lompat jauh berserta ukurannya

JAWABAN:

1. Teknik Menggiring (Dribbling)

- Dribble Tinggi

Dilakukan untuk menggiring bola secara cepat memasuki pertahanan lawan dengan cara jalan cepat / lari, teknik ini digunakan ketika pemain lawan cukup jauh dari pemegang bola.



- Dribble Rendah

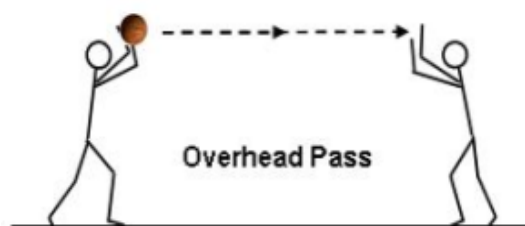
Teknik ini dilakukan untuk mempertahankan bola dari rebutan lawan main. Teknik ini digunakan ketika sedang berhadapan langsung dengan lawan dan ingin membuat sebuah terobosan yang memanfaatkan celah yang dibuat oleh lawan ketika lengah.



a. Teknik Mengoper (Passing)

- Overhead Pass

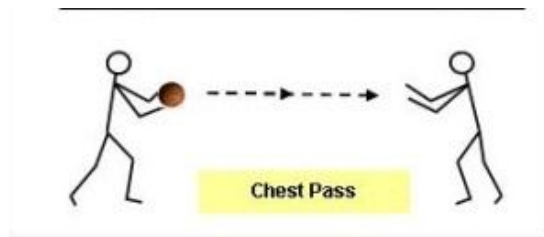
Teknik passing yang dilakukan dengan posisi bola dari atas kepala. Umpan jenis ini dilakukan untuk melakukan counter attack dengan melemparkan bola jauh ke daerah pertahanan lawan. Teknik ini juga bisa dilakukan bila kamu mendapatkan pengawalan yang ketat oleh lawan. Teknik ini merupakan solusi yang tepat agar bola tidak direbut oleh lawan.



- Chest Pass

Teknik passing yang dilakukan dengan posisi bola didepan dada, teknik ini biasanya menggunakan lemparan dua tangan dengan tujuan operan lurus terhadap teman yang satu tim. Teknik ini adalah teknik paling sederhana dengan tingkat akurasi paling tinggi ketika melakukan operan lurus kepada teman satu tim. Tips untuk menghindari gerakan yang terbaca oleh lawan

adalah menggunakan gerakan tipuan. Cobalah untuk tidak melihat teman kamu secara langsung, karena hal ini akan membuat lawan lebih mudah untuk membaca pergerakan.



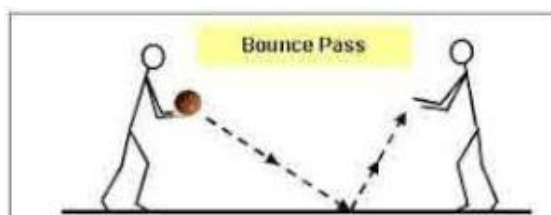
- **Baseball Pass**

Teknik ini dinamakan baseball pass karena gayanya mirip melakukan lemparan baseball. Lemparan dilakukan menggunakan tenaga yang cukup kuat dan hanya dengan satu tangan saja. Teknik ini sering digunakan untuk mengelabui lawan dengan lemparan yang mengejutkan dan tak terduga. Banyak pemain basket yang menggunakan cara ini melakukan gerakan tipu berupa lompatan saat ingin memasukkan bola ke ring namun akhirnya bola hanya diumpankan ke teman yang memiliki posisi yang lebih bagus.



- **Bounce Pass**

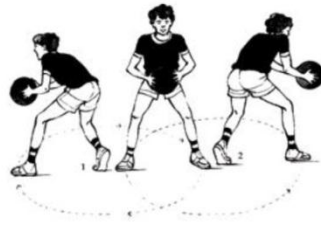
Teknik passing yang dilakukan dengan memantulkan bola kebawah kemudian diterima oleh teman satu tim, teknik ini sebenarnya untuk menghindari hadangan lawan. Alasan menggunakan teknik ini sebenarnya sama dengan chest pass namun berbeda cara melakukannya. Hadangan lawan yang melakukan teknik block terhadap laju kamu, kelebihan teknik ini adalah kamu bisa mengecoh lawan dengan operan pantulan bola namun memiliki kelemahan jika dibandingkan dengan chest pass, yaitu tidak bisa melakukan operan jauh karena laju bola tidak secepat chest pass dan sangat sulit untuk membuat pantulan hingga jarak jauh.



b. Teknik Pivot

Seperti namanya pivot berarti tumpuan, teknik pivot biasanya digunakan untuk melakukan gerak tipu yaitu dengan cara mengerakkan badan dengan tumpuan salah satu kaki dengan kedua tangan yang menjaga bola dari lawan. Aturan melakukan pivot yaitu tidak boleh menggeser kaki yang menjadi tumpuan saat memutar badan. Usahakan kamu memilih kaki yang terkuat untuk

menjadi tumpuan saat kamu memutar badan untuk melakukan gerakan tipuan, kamu boleh menggerakkan kaki yang lain asalkan kaki tumpuan tidak bergeser.



c. Pengertian rebound ofensif dan rebound defensif

- Rebound ofensif artinya lemparan yang gagal dalam satu tim diambil oleh teman yang masih satu tim kemudian mencoba shot lagi kedalam ring, bila bola masuk ring maka tim kamu dapat 2 point.
- Rebound defensif adalah teknik merebut bola basket yang gagal dimasukkan oleh lawan agar tidak ada usaha memasukkan bola lagi kedalam ring

d. Pengertian double

Double adalah mendribble bola saat bola sudah dipegang sebelumnya, atau sambil menggunakan genggaman dengan 2 tangan sekaligus

2. Pengertian servis dan passing

- 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 adalah teknik mengoperkan bola kepada teman satu tim. Passing merupakan langkah awal penyusunan serangan kepada lawan.

a. Servis bola voli dengan ayunan lengan dari bawah

- Berdiri menghadap ke lapangan, salah satu kaki di depan, dan salah satu tangan memegang bola di depan badan dengan sikut ditekuk.
- Lambungkan bola yang dipegang setinggi pundak, bersamaan dengan ayunan lurus tangan yang lain ke belakang.
- Perhitungkan waktu perkenaan bola dan tangan.
- Ayunkan tangan lurus ke depan dan pergelangan tangan ditegangkan.
- Perkenaan tangan pada bagian belakang bawah bola.
- Setelah memukul, pindahkan berat badan ke depan. Caranya dengan melangkah kaki belakang dan segera masuk ke lapangan.

b. Servis bola voli dengan ayunan lengan dari atas

- Berdiri menghadap arah pukulan, salah satu kaki di depan, bola dipegang sesuai kaki depan, tangan yang lain lurus ke atas.

- Lambungkan bola ke atas-depan kepala, tangan yang memukul bola dilecutkan dari bagian atas kepala.
- Bola dipukul pada bagian tengah-belakang bola.
- Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah bola dan segera masuk ke lapangan.

c. Cara melakukan passing atas bola voli

- Berdiri menghadap arah datangnya bola, kedua kaki dibuka selebar bahu dengan salah satu kaki di depan, lutut agak ditebuk.
- Kedua tangan diangkat di depan-atas dahi, jari-jari tangan menghadap ke atas membentuk cekungan.
- Ketika bola tepat berada di depan-atas dahi, lakukan gerakan mendorong sampai sikut lurus.
- Perkenaan bola pada ruas jari pertama dan kedua. Dorongan lengan harus dibantu dengan lecutan pergelangan tangan untuk menghasilkan gerakan memantul.
- Setelah bola didorong dengan bantuan lecutan pergelangan tangan hingga sikut agak lurus, pindahkan berat badan dengan melangkah kaki ke depan, dan kembali dalam posisi siap.

3. Pengertian gerakan guling depan (forward roll)

adalah gerakan mengguling atau. menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan

a. Macam gerakan yang terdapat pada senam lantai

Guling depan, guling belakang, gerakan lenting, sikap kayang, sikap lilin, hands stand, lompat jongkok, lompat kangkang, meroda, round off, head stand, guling lenting.

b. Cara melakukan guling depan sikap jongkok

- Sikap permulaan jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu.
- Kedua kaki diluruskan, siku tangan ditebuk, kepala dilipat sampai dagu menyentuh dada.
- Mengguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki di lipat rapat pada dada.
- Kedua tangan melepaskan tumpuan dari matras, pegang mata kaki dan berusaha bangun.
- Kembali berusaha bangun.

c. Cara melakukan gerakan meroda

- Berdiri sikap menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka sedikit lebar, kedua tangan lurus ke atas serong ke samping (menyerupai huruf "V") dan pandangan ke depan.
- Jatuhkan badan ke samping kiri, letakan telapak tangan kiri ke samping kiri, kemudian kaki kanan diangkat lurus ke atas. Setelah itu disusul dengan meletakan tangan kanan di samping tangan kiri.
- Letakan kaki kanan ke samping kaki kiri, tangan terangkat disusul dengan meletakan kaki kiri di samping kaki kiri di samping kaki kanan

4. Pengertian gaya bebas (crawl)

Gaya bebas (bahasa Inggris: front crawl) adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian "dicambukkan" naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan keluar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

a. Macam-macam gaya berenang

Gaya bebas (crawl), gaya dada (katak), gaya punggung, gaya kupu-kupu

b. Cara melakukan gerakan kaki renang gaya bebas (crawl)

- Latihan gerakan kaki dapat dilakukan secara bersama-sama pada waktu latihan meluncur.
- Atau dengan cara berdiri menghadap dinding kolam, kedua tangan berpegangan pada dinding kolam.
- Kedua kaki diluruskan ke belakang dengan posisi badan telungkup.
- Kaki digerakkan ke atas dan ke bawah secara bergantian dalam keadaan lemas (rileks).
- Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha.

c. Cara mengambil nafas pada renang gaya bebas

- Mengambil napas dengan memiringkan kepala hingga mulut di atas permukaan air, kemudian muka kembali menghadap ke dalam air untuk mengembuskan napas.
- Mengambil napas hanya boleh memiringkan kepala ke satu arah, yaitu ke kanan atau kiri saja.
- Gerakan mengambil napas dilakukan bersamaan tangan mendayung.

5. Pengertian lompat jauh

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah titik pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai ke batas terdekat dari letak titik pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

a. Macam-macam gerakan lompat jauh

lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya berjalan di udara (walking in the air), lompat jauh gaya menggantung (hang style/schnepper)

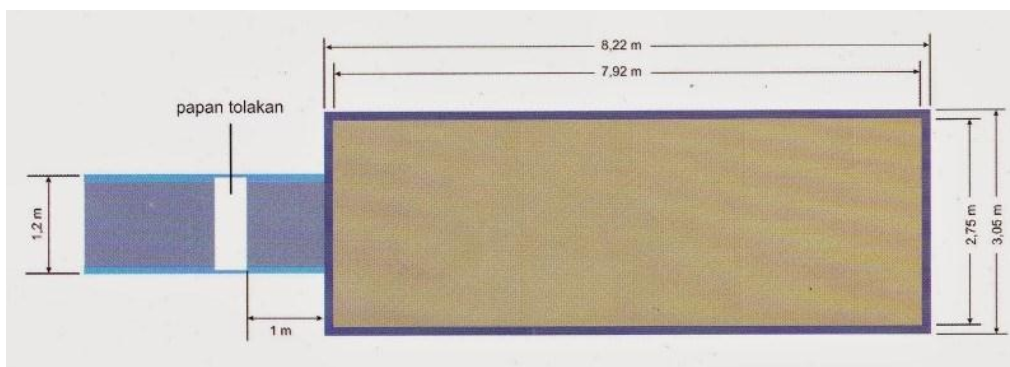
b. Teknik lompat jauh gaya jongkok

- Awalan, gerakan lompat jauh dilakukan dengan ancang-ancang. Melakukan awalan atau ancang-ancang dengan lari secepat mungkin hingga melakukan tumpuan dibalog

lompat atau papan tumpuan. Pada waktu melakukan awalan jangan menoleh ke mana-mana akan tetapi konsentrasi ke arah tolakan.

- Tolakan atau tumpuan, gerakan tolakkan pada lompat jauh merupakan salah satu faktor keberhasilan dalam melompat. Cara melakukan tolakkan atau tumpuan harus dilakukan dengan sebaik-baiknya yaitu; (1) Tumpuan kaki pada balok lompat dilakukan dengan satu kaki, boleh dilakukan dengan kaki kanan atau kaki kiri. Gunakanlah kaki yang paling kuat. (2) Pada waktu kaki menumpu harus tepat di atas balok lompat diikuti badan condong ke depan disusul kaki yang lain diangkat ke arah depan atas dengan sudut tolakan antara 40 derajat sampai 50 derajat.
- Melayang di Udara, setelah melakukan tumpuan dengan badan condong ke depan, kaki diayunkan ke depan untuk membantu berat badan ke atas disusul kaki tumpu juga diayunkan ke depan. Pada waktu kita melayang lutut ke dua kaki sedikit diteuk seperti sikap jongkok. pada posisi kaki diayunkan ke depan yang diikuti kedua tangan diayunkan. hal ini dilakukan untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal.
- Sikap Mendarat, Untuk posisi mendarat, ke dua kaki diteuk posisi jongkok dengan tumit mendarat terlebih dahulu. berat badan di dorong ke depan dan kedua lengan diluruskan ke depan.

c. Ukuran Lapangan Olahraga Lompat Jauh



Lapangan Lompat Jauh. Sumber gambar: fatirblack.blogspot.com

- Pada panjang bak olahraga lompat jauh mempunyai ukuran yaitu 9 meter.
- Pada lebar bak olahraga lompat jauh mempunyai ukuran yaitu 2,75 meter.
- Pada panjang lintasan yang digunakan untuk berlari mempunyai ukuran yaitu 45 meter.
- Pada lebar lintasan awalan olahraga lompat jauh mempunyai ukuran yaitu 1,22 meter.
- Pada lebar papan tumpu olahraga lompat jauh mempunyai ukuran yaitu 20 meter.
- Pada panjang papan tumpu olahraga lompat jauh mempunyai ukuran yaitu 1,22 meter.
- Pada area bak olahraga lompat jauh diisi dengan pasir.

Rina Yuliana Dwi P. S.pd
NIP 19690715 200801 2 013



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA

SMA NEGERI 1 SEYEGAN

Tegal Gentan, Margoagung, Seyegan, Sleman, Yogyakarta 55661 Telp. 0274 4363733

DAFTAR HADIR / PRESENSI SISWA KELAS XI MIIA-2

Jam : 08.30 - 11.00

TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Wali kelas: Sunarya, S.Pd. (Ingg)

NIP 19661125 198903 1 007

No. Urut	Nomor Induk	NAMA SISWA	L/P	Tgl. 16/10/16	Tgl. 23/10/16	Tgl. 30/10/16	Tgl.	Tgl.	KET
1	6282	ADI CHANDRA LUKMANA	L	✓	✓	✓			
2	6287	AGTIANFI FATIKHAH ROSMA	P	✓	✓	✓			
3	6297	ALVIAN AQIELLA PUTRA	L	✓	✓	✓			
4	6305	ANGGRAINI DWI OKTAVIA	P	✓	✓	✓			
5	6307	ANIS ERDIANA	P	✓	✓	✓			
6	6314	APRILLIA RIFKAH NUR SOLEKHAH	P	✓	✓	✓			
7	6325	BERTA DIA DARA	P	✓	✓	✓			
8	6335	DELA RAMADHANINGRUM	P	✓	✓	✓			
9	6336	DENY RIATNASARI	P	✓	✓	✓			
10	6355	DOARESTI DIAN PERTIWI	P	✓	✓	✓			
11	6457	PRADIPTA SANUBARI SETIANANDA	P	✓	✓	✓			
12	6367	FAIZA AZ ZAHRA SEPTIADEWI	P	✓	✓	✓			
13	6372	FARHAN RAMADHAN	L	✓	✓	✓			
14	6373	FARISKA NABILA SANTOSA	P	✓	✓	✓			
15	6389	HANIFAH INDAH PRAWESTI	P	✓	✓	✓			
16	6395	HERMAWAN ADI PRASETYA	L	✓	✓	✓			
17	6406	ISNAINI NIKEN SHOLEHAH	P	✓	✓	✓			
18	6407	ISNAINI RAHMAWATI	P	✓	✓	✓			
19	6411	KHARISMA PINASTI FEBRYANTARI	P	✓	✓	✓			
20	6421	MARINI AYU GIFARI	P	✓	✓	✓			
21	6423	MELINDA FITRI UTAMI	P	✓	✓	✓			
22	6431	MUHAMMAD ERFAN NUR FAUZANI	L	✓	✓	✓			
23	6434	MUHAMMAD IQBAL BAYUSEJATI	L	✓	✓	✓			
24	6439	MUHAMMAD TAUFIQ NURDIEN	L	✓	✓	✓			
25	6459	PUTRI AULIYA FITRA	P	✓	✓	✓			
26	6461	RAFIKA LULUK NURUL LAILI	P	✓	✓	✓			
27	6476	SALSABILA SHAFI FAJRIANA	P	✓	✓	✓			
28	6479	SATRYA PUTRA FAJRI	L	✓	✓	✓			
29	6483	SIDIQ PRASETYO	L	✓	✓	✓			
30	6497	WAHYU LATRI PRASETYA	L	✓	✓	✓			
31	6504	YULINDA AYU TRISKANINGRUM	P	✓	✓	✓			
32	6505	YULISA ANANDA PUTRI	P	✓	✓	✓			

Jumlah siswa laki-laki
Jumlah siswa perempuan
Jumlah semuanya

10
22
32

→ Ewing degen

Seyegan, 15 September 2016
Guru Penjasorkes

Rina Yuliana Dwi P S.Pd
NIP 19690715 200801 2 013



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA

SMA NEGERI 1 SEYEGAN

Tegal Gentan, Margoagung, Seyegan, Sleman, Yogyakarta 55561 Telp. 0274 4363733

07.00 - 09.15

DAFTAR HADIR / PRESENSI SISWA KELAS XI MIIA-4

TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Wali kelas: Siti Nurhidayati, S.Pd.

NIP 19700109 199802 2 004

No. Urut	Nomor Induk	NAMA SISWA	L/P	Tgl. 28/8/16	Tgl. 11/9/16	Tgl. 18/9/16	Tgl. 25/9/16	Tgl.	KET
1	6279	ABDULLAH DZIKRO MUHAMMAD YAS	L	✓	✓	✓	✓		
2	6283	ADILAH LUTHFIATUL ASMA	P	✓	✓	✓	✓		
3	6292	AJI BUDI KUSUMO	L	✓	✓	✓	✓		
4	5299	ANANDA RAHMA DHIASARI	P	✓	✓	✓	✓		
5	6309	ANNA TAZQYA ALFATIN	P	✓	✓	✓	✓		
6	6310	ANNISA AYU NINGRUM	P	✓	✓	✓	✓		
7	6311	ANNISA DEASY WULANDARI	P	✓	✓	✓	✓		
8	6340	DEVIANA FATMAWATI	P	✓	✓	✓	✓		
9	6344	DHAYANG SALSABILA	P	✓	✓	✓	✓		
10	6347	DIAN INDRIANI	P	✓	✓	✓	✓		
11	6349	DIMAS HARJANTO	L	✓	✓	✓	✓		
12	6364	ERNA SAFITRI	P	✓	✓	✓	✓		
13	6366	ERVINA PUJI BUDI UTAMA	P	✓	✓	✓	✓		
14	6377	FEIKA DINA NASHILATUL FADHILA	P	✓	✓	✓	✓		
15	6382	FINDI INDIAH	P	✓	✓	✓	✓		
16	6386	GERARDO EGA RIANDIKA	L	✓	✓	✓	✓		
17	6396	HILDAN RIZQIAN MA'RUF	L	✓	✓	✓	✓		
18	6397	HILMA RASELYA HANIF	P	✓	✓	✓	✓		
19	6402	IQBAL RIFQI HARYANSYAH	L	✓	✓	✓	✓		
20	6413	LARAS NUR SHABRINAWATI	P	✓	✓	✓	✓		
21	6422	MELANIA SILVIANA DEWI	P	✓	✓	✓	✓		
22	6429	MUHAMMAD BAYU PRASTAWA AJI	L	✓	✓	✓	✓		
23	6435	MUHAMMAD IRFAN FAHRIZAL	L	✓	✓	✓	✓		
24	6436	MUHAMMAD LUQMAN ZAMRONI	L	✓	✓	✓	✓		
25	6438	MUHAMMAD RIZALDI FAIRUZ	L	✓	✓	✓	✓		
26	6443	NATALIA WINDA WURYANI	P	✓	✓	✓	✓		
27	6452	NURMA ELFIRA	P	✓	✓	✓	✓		
28	6473	RUT SABAT BUNGA APRILIA	P	✓	✓	✓	✓		
29	6484	SILVI IGATARI AYULINA DAHARA	P	✓	✓	✓	✓		
30	6487	STEPHANUS NOLAN ELBERT	L	✓	✓	✓	✓		
31	6506	YUSTIA RIFKA ASYFA	P	✓	✓	✓	✓		
32	6508	ZHAFIRA ISTIQLA LAILANI	P	✓	✓	✓	✓		
33									

Jumlah siswa laki-laki
Jumlah siswa perempuan
Jumlah semuanya

12
20
32

→ Guling depan
→ Pasang bahu
→ Serit 15
→ Pasang okes
→ Pasang

Seyegan, 15 September 2016
Guru Penjasorkes

[Signature]

Rina Yuliana Dwi P - S.Pd
NIP 19690715 200801 2 013



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMA NEGERI 1 SEYEGAN

Tegal Gentan, Margoagung, Seyegan, Sleman, Yogyakarta 55561 Telp. 0274 4363733

DAFTAR HADIR / PRESENSI SISWA KELAS XI MIIA-3

TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Wali kelas: Ngasriyati, S.Pd.

NIP 19580729 198303 2 006

No. Urut	Nomor Induk	NAMA SISWA	L/P	Tgl. 16/16 28/16/16	Tgl. 16/16 11/16/16	Tgl. 16/16 18/16/16	Tgl. 16/16 25/16/16	Tgl.	KET
1	6280	ADE ELSA KUSUMANINGRUM	P	✓	✓	✓	8 20 3	✓	A
2	6293	ALAM NURULHUDA GETA WAVEODA	L	✓	✓	✓	15 46 3	✓	A
3	6301	ANDINI ENGGAR PRAMESTI	P	✓	✓	✓	8 8 0	✓	.
4	6304	ANGGRAENI FATIKA RAHMAH	P	✓	✓	✓	8 16 9	✓	B+
5	6315	APSARI WIDYANINGRUM	P	✓	✓	✓	19 18 3	✓	B
6	6317	ARFITA PUTRI ANGGRAENI	P	✓	✓	✓	5 . . .	✓	i .
7	6324	BENEDICTUS REZY WINOTO NUGROH	L	✓	✓	✓	11 40 0	✓	A
8	6326	BERYLIA OCTAVIA RACHMAH	P	✓	✓	✓	7 8 0	✓	B+
9	6329	CHARISMA RISQI ALIFIA	P	✓	✓	✓	10 17 2	✓	A
10	6333	DAVIN ARIQ ATHALLAH	L	✓	✓	✓	13 55 2	✓	A
11	6343	DEWANSYAH FERNANDA RAIHAN SUV	L	✓	✓	✓	22 38 2	✓	A
12	6348	DIMAS ADITYA BAGUS ROYVALDI	L	✓	✓	✓	24 32 3	✓	A
13	6354	DIVA YOLITA SEPTYAWATI	P	✓	✓	✓	15 16 2	✓	A
14	6359	EKAPUTRA SETYATAMA	L	✓	✓	✓	3 7 0	✓	B+
15	6370	FALDO DWI ROCHMAD	L	✓	✓	✓	20 22 0	✓	A
16	6371	FANI RAIS MUHTADI	L	✓	✓	✓	24 30 2	✓	A
17	6378	FERDIAN IGHSAL AKRAFIK	L	✓	✓	✓	12 24 1	✓	A
18	6380	FETI SETYOWATI	P	✓	✓	✓	8 15 1	✓	B+
19	6387	GITRA BAGUS FUAD	L	✓	✓	✓	23 40 3	✓	A
20	6398	INES HANINDIKA	P	✓	✓	✓	11 14 2	✓	A
21	6400	INTAN ISMINURDINI	P	✓	✓	✓	12 10 3	✓	B+
22	6409	JUNIAN RANA ALFIAN	P	✓	✓	✓	5 12 0	✓	B+
23	6445	NIDA NURJANAH	P	✓	✓	✓	19 20 1	✓	B+
24	6448	NOURMA DIAH PALUPI	P	✓	✓	✓	11 21 1	✓	B+
25	6450	NOVITA RIFAI ADITYANINGSIH	P	✓	✓	✓	8 15 1	✓	A
26	6451	NUR AFIFAH	P	✓	✓	✓	8 12 2	✓	A
27	6458	PRASASTI DAYINTA DARUNTARI	P	✓	✓	✓	15 18 1	✓	.
28	6465	RIKA INSANI MAYARAGATI	P	✓	✓	✓	5 5 . . .	✓	A
29	6471	RISQI FEBRIANA SATRIARMI	P	✓	✓	✓	52 59 2	✓	A
30	6474	SABRINA ARFANINDYA PUTRI	P	✓	✓	✓	8 7 0	✓	S
31	6486	SIWI NURMALITA	P	✓	✓	✓	20 24 3	✓	B+
32	6492	TIAS BUDI LESTARI	P	✓	✓	✓	14 50 1	✓	A

Jumlah siswa laki-laki

10

Jumlah siswa perempuan

22

Jumlah semuanya

32

Seyegan, 15 September 2016

Guru Penjasorkes

Rina Yuliana Dwi P S.Pd
NIP 19690715 200001 2 013

DAFTAR HADIR SISWA

No. Dokumen	: F/STD 2/WK KUR/16
No. Revisi	: 01
Tanggal Berlaku	: 27 Juli 2015

Mata Pelajaran :(.....Jam/Minggu)
 Kelas/Program : XII MIA1
 Wali Kelas : Dra. Sukarmini

Semester :
 Tahun Pelajaran : 2016/2017
 NIP : 19571229 198101 2 002

No. Absen	NIS	Nama Siswa	Bulan												Jumlah Absensi			
			Pertemuan	Tanggal												Sakit	izin	Alpha
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
			L/P	27/7/16	28/7/16	29/7/16	30/7/16	31/7/16	1/8/16	2/8/16	3/8/16	4/8/16	5/8/16	6/8/16	7/8/16			
1	6050	AFIF HARYA PUTRA	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
2	6051	AFIF NOOR FAUZIYAH	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
3	6052	AFIFAH MAHARANI	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
4	6053	AFIFAH NUR HALIMAH	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
5	6054	AFIFAH PUTRI MUTHIAH	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
6	6055	AGISNA NURSITA	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
7	6056	AGUNG DARAJATUN ANDIYA	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
8	6057	AISAH NUREVIANA RIZKY	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
9	6058	ALDEA WIDKA AURORA	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
10	6059	ALFIKA RIZKI	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
11	6062	ALISA HANIFAH	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
12	6068	ANDRE SURYA PRATAMA	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
13	6070	ANDRIANI HANIFAH KHOIRI	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
14	6071	ANDRYAN DWI PRAKUSO	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
15	6074	ANINDA INTAN LUVI WULANDA	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
16	6075	ANIS AYU NURUL WAKHIDAH	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
17	6077	ANIS HAZIMAH	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
18	6078	ANIS PURNAMASARI	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
19	6081	ANRISA AKHID NURFALAH	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
20	6082	APRILIA SETIYANTI	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
21	6083	ARIN NUR FATHONAH	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
22	6085	ARUM UMUL MUKAROMAH	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
23	6086	ARVIANA AYU KURNIA DEWI	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
24	6087	AULIA SEKAR PANGESTIKA	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
25	6090	BAYU PRAMUDYA ALDI RIZKI	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
26	6095	CRISMONITA SEPTIANA PUTRI	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
27	6096	CYNTYA AYU PUTRI KINASIH	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
28	6098	DENI SETYAWAN	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
29	6100	DESITA NUGRAHA HANIFAH	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
30	6101	DEVI FATMALASARI	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
31	6102	DEVITA PRILA NURFAIZA	P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
32	6104	DHANDY YASA RAHARJA	L	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			

Jumlah siswa laki-laki : 8
 Jumlah siswa perempuan : 24
 Jumlah semuanya : 32

Seyegan, 15 September 2016
 Guru Mata Pelajaran Penjasorkes

[Signature]

Rina Yuliana Dwi P S.pd
 NIP: 19690715 200801 2 013

DAFTAR HADIR SISWA

No. Dokumen	: F/STD 2/WK KUR/16
No. Revisi	: 01
Tanggal Berlaku	: 27 Juli 2015

Mata Pelajaran :(.....Jam/Minggu)
 Kelas/Program : XII MIIA2
 Wali Kelas : Murbasih, S.Pd.

Semester :
 Tahun Pelajaran : 2016/2017
 NIP : 19580622 198203 2 003

No. Absen	NIS	Nama Siswa	Bulan												Jumlah		
			Pertemuan												Absensi		
			Tanggal												Sakit	izin	Alpha
			L/P	22/12/16	23/12/16	24/12/16	25/12/16	26/12/16	27/12/16	28/12/16	29/12/16	30/12/16	31/12/16				
1	6105	DIAH LUGASTI KUSUMA	P	✓	✓	21	51	S	✓	2,14	1,50	✓					
2	6108	DINI ANGGRAINI	P	✓	✓	21	39	✓	✓	2,15	1,90	✓					
3	6109	DIONISIUS HENDI PRAMUDYA	L	5	✓	30	45	✓	✓	3,50	3,80	✓					
4	6111	DWI PUTRI MERDEKAWATI	P	✓	✓	20	27	✓	✓	2,00	2,40	✓					
5	6113	DWIKI LASWORO	P	✓	✓	45	26	✓	✓	2,15	2,90	✓					
6	6115	DYAH MUSTIKA BRANIWATI	P	✓	✓	50	52	✓	✓	3,02	3,10	✓					
7	6117	ERA MONIKA SARI	P	✓	✓	24	41	✓	✓	1,30	1,60	✓					
8	6118	ERLIANA GUNAWAN	P	✓	✓	29	48	✓	✓	3,00	3,00	✓					
9	6119	FAIZAH NUR RAHMAH	P	✓	✓	18	44	✓	✓	2,80	2,80	✓					
10	6120	FATIKAH NURUL HIDAYATI	P	✓	✓	40	38	✓	✓	2,20	2,70	✓					
11	6123	FIKI FEBRIASTUTI	P	5	✓	38	51	✓	✓	2,04	2,20	✓					
12	6124	FINA RUSSANTI	P	✓	✓	21	55	✓	✓	3,00	3,00						
13	6125	FIRDA NUR BAITI	P	✓	✓	39	60	✓	✓	2,16	2,60						
14	6126	FITRIANA EKA PUTRI	P	✓	✓	36	43	✓	✓	2,10	2,10						
15	6127	GALANG OKTAVIANUS ZEKEŃOVA ATMAJA	P	✓	✓	25	68	✓	✓	2,40	2,60						
16	6128	GALIH DWI KURNIAWAN	L	✓	✓	50	49	✓	✓	3,90	3,85	✓					
17	6129	GALUH JATHI KUSUMANINGRUM	P	✓	✓	19	50	✓	✓	3,10	2,10	✓					
18	6131	HAFIDZ AFIFUDIN	L	✓	✓	15	40	✓	✓	3,11	3,50	✓					
19	6132	HANIF NUR KHASANAH	P	✓	✓	9	45	✓	✓	2,10	2,40						
20	6133	HARTATI AYU WOROWATI	P	✓	✓	17	54	✓	✓	2,20	2,10	✓					
21	6134	HAYYUN NADIA	P	✓	✓	27	44	✓	✓	2,40	2,15	✓					
22	6135	HERDHANI EKO NUGROHO	L	✓	✓	43	47	✓	✓	4,00	3,80	✓					
23	6136	HERIZAL KUSWARDANA	L	✓	✓	37	52	✓	✓	2,10	3,10	✓					
24	6137	HILDA SYAROFA	P	✓	✓	20	61	✓	✓	2,50	2,10	✓					
25	6138	IDA FEBRIYANI	P	✓	✓	25	53	✓	✓	2,30	2,10	✓					
26	6140	INDAH LESTARI	P	✓	5	30	26	✓	✓	2,00	2,00						
27	6141	INDRA SETIAWAN	L	✓	5	37	46	✓	✓	3,37	3,15	✓					
28	6142	INKO NOOR SETIADI	L	5	5			5	5								
29	6143	IVONNE DELIA RISANTI	P	✓	✓	41	46	✓	✓	1,80	1,60	✓					
30	6144	IWAN SATRIAWAN	L	5	✓	46	46	5				✓					
31	6145	IZA KHOIRUL HARDIKA	L	✓	✓	57	57	✓	✓	3,10	3,80	✓					
32	6146	JALU SATRIA PRATAMA	L	✓	✓	23	28	✓	✓	4,50	4,10	✓					

Jumlah siswa laki-laki : 10
 Jumlah siswa perempuan : 22
 Jumlah semuanya : 32

Seyegan, 15 September 2016
 Guru Mata Pelajaran Penjasorkes

Rima Yuliana Dwi P S.Pd
 NIP: 19690715 200801 2 013


DAFTAR NILAI KETERAMPILAN SISWA-SISWI SMA NEGERI 1 SEYEGAN KELAS
XI DAN XII

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : XI MIIA 3
KKM. Mapel : 75

Semester : (Gasal / Genap)*
Tahun pelajaran : 2016/2017
Wali kelas : Ngasriyati, S.Pd

No urut	No induk	Nama	L/P	Nilai guling depan	Nilai bola voli	Nilai renang	Jml	Nilai akhir
1	6280	Ade Elsa Kusumaningrum	P	95	60	85	240	80
2	6293	Alam Nurulhuda Geta W	L	95	91	91	277	92
3	6301	Andini Enggar Pramesti	P	95	60			
4	6304	Anggraeni Fatika Rahmah	P	95	60	75	230	77
5	6315	Apsari Widyaningrum	P	95	62	65	222	74
6	6317	Arfita Putri Anggraeni	P	95				
7	6324	Benedictus Rezy Winoto N	L	95	60	91	246	82
8	6326	Beryllia Octavia Rachmah	P	95	60	75	230	77
9	6329	Charisma Risqi Alifia	P	95	60	85	240	80
10	6333	Davin Ariq Athallah	L	95	92	91	278	93
11	6343	Dewansyah Fernanda R S	L	95	91	91	277	92
12	6348	Dimas Aditya Bagus R	L	95	91	85	271	90
13	6354	Diva Yolita Septyawati	P	95	60	91	246	82
14	6359	Ekaputra Setyatama	L	95	60	75	230	77
15	6370	Faldo Dwi Rochmad	L	95	60	92	247	82
16	6371	Fani Rais Muhtadi	L	95	79	88	262	87
17	6378	Ferdian Ighsal Akrafik	L	95	65	91	251	83
18	6380	Feti Setyowati	P	95	60	75	230	77
19	6387	Gitra Bagus Fuad	L	95	91	92	278	93
20	6398	Ines Hanindika	P	95	60	75	230	77
21	6400	Intan Isminurdini	P	85	60	75	220	73
22	6409	Junian Rana Alfian	P	95	60	75	230	77
23	6445	Nida Nurjanah	P	95	60	75	230	77
24	6448	Nourma Diah Palupi	P	95	60	75	230	77
25	6450	Novita Rifai Adityaningsih	P	95	60	91	246	82
26	6451	Nur Afifah	P	95	60	91	246	82
27	6458	Prasasti Dayinta D	P	95	65			
28	6465	Rika Insani Mayaragati	P	95		91		
29	6471	Risqi Febriana Satriarmi	P	85	98	92	275	92
30	6474	Sabrina Arfanindya Putri	P	95	60			
31	6486	Siwi Nurmalita	P	95	80	75	250	83
32	6492	Tias Budi Lestari	P	95	85	85	265	88

Seyegan, 7 Agustus 2016
Guru Mapel Penjasorkes


Rina Yuliana Dwi P .S.Pd
NIP. 19690715 200801 2 013

Penilaian Guling Depan

Kriteria :

- a. Sikap permulaan jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu.
- b. Kedua kaki diluruskan, siku tangan ditekuk, kepala dilipat sampai dagu menyentuh dada
- c. Mengguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki di lipat rapat pada dada.
- d. Kedua tangan melepaskan tumpuan dari matras, pegang mata kaki dan berusaha bangun.
- e. Kembali berusaha bangun.

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik (A), skor antara = 91 – 100, Jika peserta didik mampu melakukan 5 indikator gerakan guling depan
- Mendapat nilai Baik (A-), skor antara = 80 – 90, Jika peserta didik mampu melakukan 4 indikator gerakan guling depan
- Mendapat nilai Cukup (B+), skor antara = 70 – 79, Jika peserta didik mampu melakukan 3 indikator gerakan guling depan
- Mendapat nilai Kurang (B), skor antara = 60 – 69, Jika peserta didik mampu melakukan 2 indikator gerakan guling depan
- Mendapat nilai Kurang Sekali (B-), skor antara = Kurang dari 60, Jika peserta didik mampu melakukan 1 indikator gerakan guling depan

Penilaian Bola Voli

Kriteria:

- a. Peserta didik melakukan passing atas, passing bawah selama satu menit menggunakan bola di tembok dengan tinggi yang sudah disesuaikan sebanyak 60 kali atau mendapat (60 poin)
- b. Peserta didik melakukan servis 3 kali melewati net dan masuk ke dalam lapangan. Servis 3 masuk = 15 poin, 2 masuk = 10 poin, 1 masuk = 5 poin

keterangan:

- Mendapat nilai Sangat Baik (A), skor antara = 91 – 100, Jika peserta didik mampu melakukan passing bawah, passing atas dan servis mendapat poin 75 <
- Mendapat nilai Baik (A-), skor antara = 80 – 90, Jika peserta didik mampu melakukan passing bawah, passing atas dan servis mendapat poin 65-74
- Mendapat nilai Cukup (B+), skor antara = 70 – 79, Jika peserta didik mampu melakukan passing bawah, passing atas dan servis mendapat poin 55-64
- Mendapat nilai Kurang (B), skor antara = 60 – 69, Jika peserta didik mampu melakukan passing bawah, passing atas dan servis mendapat poin 45-54
- Mendapat nilai Kurang Sekali (B-), skor antara = Kurang dari 60, Jika peserta didik mampu melakukan passing bawah, passing atas dan servis mendapat poin <44

Penilaian renang gaya crawl

Kriteria :

- a. gerakan kaki dan paha naik turun dengan posisi lurus tidak ditekuk.
- b. tangan kiri dan kanan bergerak bergantian
- c. pada saat tangan masuk ke dalam air jari tangan terlebih dahulu
- d. gerakan mengambil nafas ketika salah satu tangan mendorong lurus kebelakang kepala di tengokkan ke samping kanan atau kiri, mengambil nafas menggunakan mulut
- e. posisi badan sejajar di dalam air

Keterangan:

- Mendapat nilai Sangat Baik (A), skor antara = 91 – 100, Jika peserta didik mampu melakukan 5 indikator gerakan renang gaya crawl
- Mendapat nilai Baik (A-), skor antara = 80 – 90, Jika peserta didik mampu melakukan 4 indikator gerakan renang gaya crawl
- Mendapat nilai Cukup (B+), skor antara = 70 – 79, Jika peserta didik mampu melakukan 3 indikator gerakan renang gaya crawl
- Mendapat nilai Kurang (B), skor antara = 60 – 69, Jika peserta didik mampu melakukan 2 indikator gerakan renang gaya crawl
- Mendapat nilai Kurang Sekali (B-), skor antara = Kurang dari 60, Jika peserta didik mampu melakukan 1 indikator gerakan renang gaya crawl

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Semester : (Gasal / Genap)*

Kelas : XI MIIA 2

Tahun pelajaran : 2016/2017

KKM. Mapel : 75

Wali kelas : Sunarya, S.Pd

No	No induk	Nama	L/P	Nilai guling depan	Nilai bola voli	Nilai renang	Jml	Nilai akhir
1	6282	Adi Chandra Lukmana	L	95		80		
2	6287	Agtianfi Fatikhah Rosma	P	95		91		
3	6297	Alvian Aqiella Putra	L	95		92		
4	6305	Anggraini Dwi Oktavia	P	85				
5	6307	Anis Erdiana	P	95		65		
6	6314	Aprillia Rifkha Nur S	P	95				
7	6325	Berta Dia Dara	P	95		65		
8	6335	Dela Ramadhaningrum	P	95		60		
9	6336	Deny Riatnasari	P	85				
10	6355	Doaresti Dian Pertiwi	P	95				
11	6457	Pradipta Sanubari S	P	95		60		
12	6367	Faiza Az Zahra Septiadewi	P	85		60		
13	6372	Farhan Ramadhan	L	95		75		
14	6373	Fariska Nabila Santosa	P	96		65		
15	6389	Hanifah Indah Prawesti	P	95		75		
16	6395	Hermawan Adi Prasetya	L			85		
17	6406	Isnaini Niken Sholehah	P	85		65		
18	6407	Isnaini Rahmawati	P	95		75		
19	6411	Kharisma Pinasti F	P	95				
20	6421	Marini Ayu Gifari	P	95				
21	6423	Melinda Fitri Utami	P	95		65		
22	6431	Muhammad Erfan Nur F	L	95		85		
23	6434	Muhammad Iqbal B	L	95		85		
24	6439	Muhammad Taufiq N	L	95		85		
25	6459	Putri Auliya Fitra	P	95		65		
26	6461	Rafika Luluk Nurul Laili	P	95				
27	6476	Salsabila Shafa Fajriana	P	95				
28	6479	Satrya Putra Fajri	L	95		91		
29	6483	Sidiq Prasetyo	L	95		75		
30	6497	Wahyu Latri Prasetya	L	95		78		
31	6504	Yulinda Ayu T	P	85		60		
32	6505	Yulisa Ananda Putri	P	95		65		

Seyegan, 7 Agustus 2016
Guru Mapel Penjasorkes

Rina Yuliana Dwi P .S.Pd
NIP. 19690715 200801 2 013

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Semester : (Gasal / Genap)*

Kelas : XI MIIA 4

Tahun pelajaran 2016/2017

KKM. Mapel : 75

Wali kelas : Siti Nurhidayati, S.Pd

No urut	No induk	Nama	L/P	Nilai guling depan	Nilai bola voli	Nilai renang	Jml	Nilai akhir
1	6279	Abdullah Dzikro M Y	L	95	69	91	255	85
2	6283	Adilah Luthfiatul A	P	78	60			
3	6292	Aji Budi Kusumo	L	95	91	91	277	92
4	6299	Ananda Rahma D	P	95	62			
5	6309	Anna Tazqya Alfatin	P	95	60	75	230	77
6	6310	Annisa Ayu Ningrum	P	95	60			
7	6311	Annisa Deasy W	P	95	60	75	230	77
8	6340	Deviana Fatmawati	P	95	60	75	230	77
9	6344	Dhayang Salsabila	P	95	78			
10	6347	Dian Indriani	P	95	65	65	225	75
11	6349	Dimas Harjanto	L	95	88	91	244	81
12	6364	Erna Safitri	P	95	60	68	223	74
13	6366	Ervina Puji Budi Utama	P	85	60			
14	6377	Feika Dina Nashilatul	P	95	60	65	220	73
15	6382	Findi Indiah	P		60			
16	6386	Gerardo Ega Riandika	L	95	78	60	233	78
17	6396	Hildan Rizqian Ma'ruf	L	95	82	60	237	79
18	6397	Hilma Raselya Hanif	P		60			
19	6402	Iqbal Rifqi H	L	95	91	91	277	92
20	6413	Laras Nur S	P		95			
21	6422	Melania Silviana Dewi	P	95	60	78	233	77
22	6429	Muhammad Bayu P A	L					
23	6435	Muhammad Irfan F	L	95	91	85	271	90
24	6436	Muhammad Luqman Z	L	95	91	95	281	94
25	6438	Muhammad Rizaldi F	L		75	92		
26	6443	Natalia Winda W	P	95	77			
27	6452	Nurma Elfira	P	95	60	85	240	80
28	6473	Rut Sabat Bunga A	P	75	60	91	221	74
29	6484	Silvi Igatari Ayulina D	P	95	60	92	247	82
30	6487	Stephanus Nolan E	L	95	91	85	271	90
31	6506	Yustia Rifka Asyfa	P	85	91	75	251	84
32	6508	Zhafira Istiqla Lailani	P	85	95			

Seyegan, 7 Agustus 2016
Guru Mapel Penjasorkes



Rina Yuliana Dwi P .S.Pd
NIP. 19690715 200801 2 013

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Semester : (Gasal / Genap)*

Kelas : XI IIS 1

Tahun pelajaran 2016/2017

KKM. Mapel : 75

Wali kelas : Drs. Susanto

No urut	No induk	Nama	L/P	Nilai guling depan	Nilai bola voli	Nilai renang	Jml	Nilai akhir
1	6139	Ikrima Azra Avisena	P	78	60	75	213	71
2	6286	Agripina Melyantha	P	85	60			
3	6289	Aida Ajeng Juwita	P		78	75		
4	6291	Ajeng Norma Khoirunnisa	P	95	95	75	256	88
5	6308	Anita Suci Melati	P	85	80	65	230	76
6	6320	Audita Puspita Kemala Dewi	P	95	82	60	237	79
7	6337	Desna Anugrah Milenio	L	95	80			
8	6339	Devi Ratnaningrum	P		60	65		
9	6353	Diovansa Muhammad Syahputra	L	95	88			
10	6356	Dwi Mahmud Rizki Riyanto	L	95	95			
11	6357	Dyoviva Rahmanda	L					
12	6362	Elsa Dhea Rahmadhany	P	85	67	65	217	72
13	6368	Faizal Hakim Pudyastomo	L		78			
14	6388	Grace Marla Bernades Haloho	P	95	60	85	240	80
15	6393	Hega Gilang Rolanda	L	95	88	65	248	82
16	6405	Irza Nurul Oktaviani	P		60	65		
17	6424	Mifta Indriastiti	P	95	76	65	236	76
18	6425	Millenia Aura Asa	P	75	60	60	205	68
19	6433	Muhammad Ihsan Ismail	L	95	98			
20	6444	Neviana Diyastiti	P		68	65		
21	6446	Ninda Rifki Damayanti	P	75	60	60	195	65
22	6447	Nindya Ayu Pawestri	P	95		75		
23	6455	Pingkan Indiraperdani	P	95	60	91	246	82
24	6462	Ramdan Maulana	L	95	95	91	281	93
25	6470	Risna Damayanti Manggala Putri	P		81			
26	6478	Satriavi Purbo Rini	P	95	60	60	215	71
27	6480	Sawung Pethak Rahtomo	L	95	67			
28	6482	Sheila Shafira	P		60	65		
29	6485	Sinta Dias Nuranisa	P	78	60	65	200	67

30	6489	Syifa Dwi Novian	L	95	60	85	240	80
31	6493	Umar Danarli Hadi Wijaya	L	95	85			
32	6507	Yusuf Agung Rizki	L	95	85			

Seyegan, 7 Agustus 2016
Guru Mapel Penjasorkes



Rina Yuliana Dwi P .S.Pd
NIP. 19690715 200801 2 013

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Semester : (Gasal / Genap)*

Kelas : XII MIIA 1

Tahun pelajaran : 2016/2017

KKM. Mapel : 75

Wali kelas : Dra. Sukarmini

No urut	No induk	Nama	L/P	Nilai bola voli	Nilai lompat jauh	Nilai renang	Jml	Nilai akhir
1	6050	Afif Harya Putra	L			80		
2	6051	Afif Noor Fauziyah	P			78		
3	6052	Afifah Maharani	P			78		
4	6053	Afifah Nur Halimah	P			78		
5	6054	Afifah Putri Muthi'ah	P			80		
6	6055	Agisna Nursita	P			80		
7	6056	Agung Darajatun Andiya	L			78		
8	6057	Aisah Nureviana Rizky	P			79		
9	6058	Aldea Widka Aurora	P			78		
10	6059	Alfika Rizki	P			78		
11	6062	Alisa Hanifah	P			80		
12	6068	Andre Surya Pratama	L			80		
13	6070	Andriani Hanifah Khoiri	P			79		
14	6071	Andryan Dwi Prakuso	L			78		
15	6074	Aninda Intan Luvi Wulandari	P			80		
16	6075	Anis Ayu Nurul Wakhidah	P			80		
17	6077	Anis Hazimah	P			79		
18	6078	Anis Purnamasari	P			80		
19	6081	Anrisa Akhid Nurfalalah	L			80		
20	6082	Aprilia Setiyanti	P			78		
21	6083	Arin Nur Fathonah	P			80		
22	6085	Arum Umul Mukaromah	P			80		
23	6086	Arviana Ayu Kurnia Dewi	P			79		
24	6087	Aulia Sekar Pangestika	P			80		
25	6090	Bayu Pramudya Aldi Rizki	L			80		
26	6095	Crismonita Septiana Putri	P			80		
27	6096	Cyntya Ayu Putri Kinasih	P			78		
28	6098	Deni Setyawan	L			78		
29	6100	Desita Nugraha Hanifah	P			80		
30	6101	Devi Fatmalasari	P			79		
31	6102	Devita Prila Nurfaiza	P			79		
32	6104	Dhandy Yasa Raharja	L			80		

Seyegan, 7 Agustus 2016
Guru Mapel Penjasorkes

Rina Yuliana Dwi P .S.Pd
NIP. 19690715 200801 2 013

Penilaian Bola Voli

Kriteria:

- a. Peserta didik melakukan passing atas, passing bawah selama satu menit menggunakan bola di tembok dengan tinggi yang sudah disesuaikan sebanyak 60 kali atau mendapat (60 poin)
- b. Peserta didik melakukan servis 3 kali melewati net dan masuk ke dalam lapangan. Servis 3 masuk = 15 poin, 2 masuk = 10 poin, 1 masuk = 5 poin

keterangan:

- Mendapat nilai Sangat Baik (A), skor antara = 91 – 100, Jika peserta didik mampu melakukan passing bawah, passing atas dan servis mendapat poin 75 <
- Mendapat nilai Baik (A-), skor antara = 80 – 90, Jika peserta didik mampu melakukan passing bawah, passing atas dan servis mendapat poin 65-74
- Mendapat nilai Cukup (B+), skor antara = 70 – 79, Jika peserta didik mampu melakukan passing bawah, passing atas dan servis mendapat poin 55-64
- Mendapat nilai Kurang (B), skor antara = 60 – 69, Jika peserta didik mampu melakukan passing bawah, passing atas dan servis mendapat poin 45-54
- Mendapat nilai Kurang Sekali (B-), skor antara = Kurang dari 60, Jika peserta didik mampu melakukan passing bawah, passing atas dan servis mendapat poin <44

Penilaian Lompat Jauh

Kriteria :

- a. Awalan, Melakukan awalan atau ancang-ancang dengan lari secepat mungkin hingga melakukan tumpuan dibalog lompat atau papan tumpuan.
- b. Tolakan atau tumpuan, (1) Tumpuan kaki pada balok lompat dilakukan dengan satu kaki, boleh dilakukan dengan kaki kanan atau kaki kiri. (2) Pada waktu kaki menumpu harus tepat di atas balok lompat.
- c. Melayang di Udara, Pada waktu kita melayang lutut ke dua kaki sedikit ditekuk seperti sikap jongkok. pada posisi kaki diayunkan ke depan yang diikuti kedua tangan diayunkan.
- d. Sikap Mendarat, ke dua kaki ditekuk posisi jongkok dengan tumit mendarat terlebih dahulu.

Keterangan:

- Mendapat nilai Sangat Baik (A), skor antara = 91 – 100, Jika peserta didik mampu melakukan 4 indikator gerakan lompat jauh
- Mendapat nilai Baik (A-), skor antara = 80 – 90, Jika peserta didik mampu melakukan 3 indikator gerakan lompat jauh
- Mendapat nilai Cukup (B+), skor antara = 70 – 79, Jika peserta didik mampu melakukan 2 indikator gerakan lompat jauh

- Mendapat nilai Kurang (B), skor antara = 60 – 69, Jika peserta didik mampu melakukan 1 indikator gerakan lompat jauh

Penilaian Renang Gaya Crawl

Kriteria :

- a. gerakan kaki dan paha naik turun dengan posisi lurus tidak ditekuk.
- b. tangan kiri dan kanan bergerak bergantian
- c. pada saat tangan masuk ke dalam air jari tangan terlebih dahulu
- d. gerakan mengambil nafas ketika salah satu tangan mendorong lurus kebelakang kepala di tengokkan ke samping kanan atau kiri, mengambil nafas menggunakan mulut
- e. posisi badan sejajar di dalam air

Keterangan:

- Mendapat nilai Sangat Baik (A), skor antara = 91 – 100, Jika peserta didik mampu melakukan 5 indikator gerakan renang gaya crawl
- Mendapat nilai Baik (A-), skor antara = 80 – 90, Jika peserta didik mampu melakukan 4 indikator gerakan renang gaya crawl
- Mendapat nilai Cukup (B+), skor antara = 70 – 79, Jika peserta didik mampu melakukan 3 indikator gerakan renang gaya crawl
- Mendapat nilai Kurang (B), skor antara = 60 – 69, Jika peserta didik mampu melakukan 2 indikator gerakan renang gaya crawl
- Mendapat nilai Kurang Sekali (B-), skor antara = Kurang dari 60, Jika peserta didik mampu melakukan 1 indikator gerakan renang gaya crawl

DAFTAR NILAI KETERAMPILAN

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Semester : (Gasal / Genap)*

Kelas : XII MIIA 2

Tahun pelajaran : 2016/2017

KKM. Mapel : 75

Wali kelas : Murbasih, S.Pd

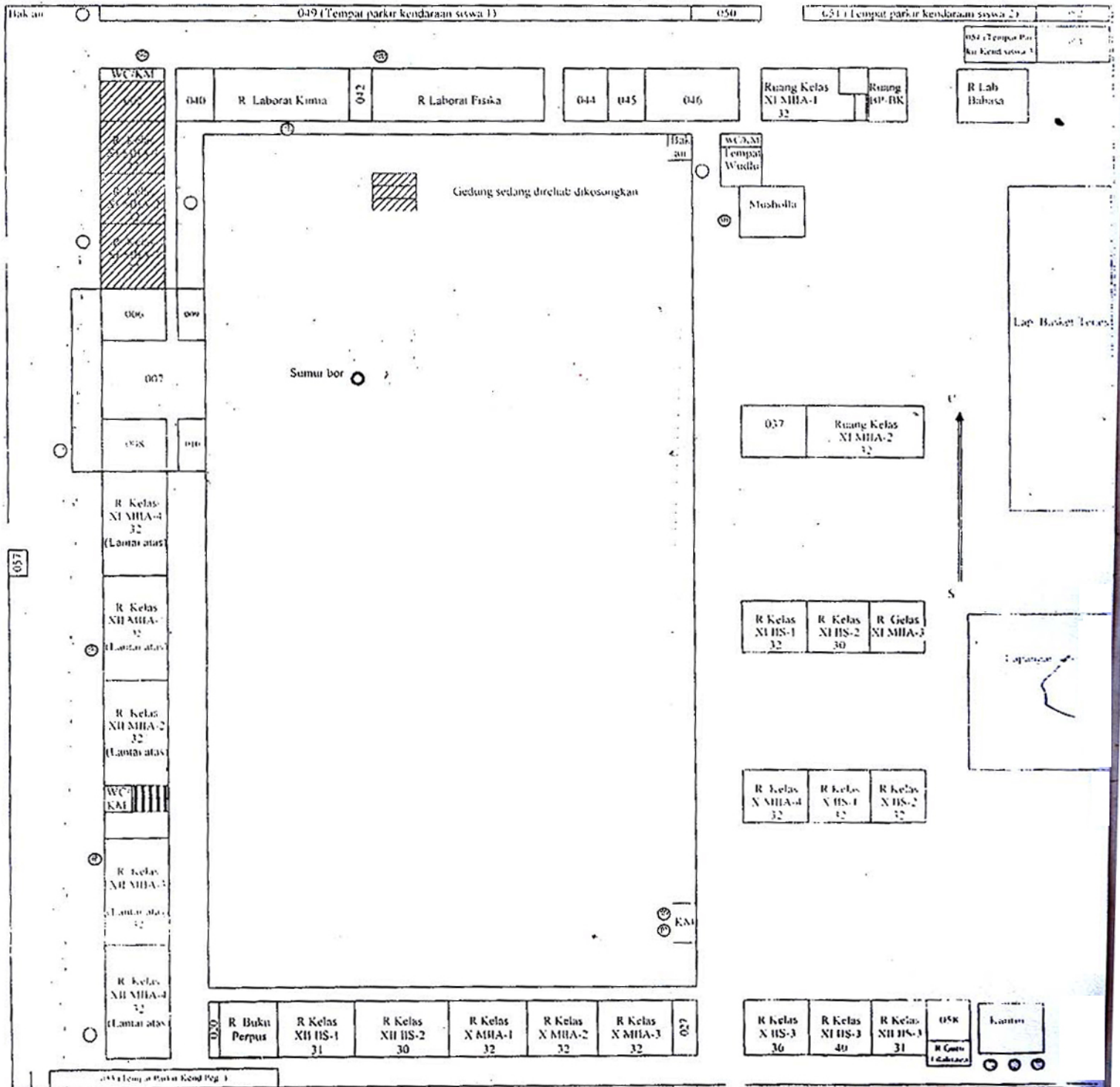
No urut	No Induk	Nama	L/P	Nilai Bola Voli	Nilai Lompat Jauh	Nilai Renang	Jml	Nilai Akhir
1	6105	Diah Lugasti Kusuma	P	80	80			
2	6108	Dini Anggraini	P	78	80			
3	6109	Dionisius Hendi Pramudya	L	91	85			
4	6111	Dwi Putri Merdekawati	P	65	82			
5	6113	Dwiki Lasworo	P	85	88			
6	6115	Dyah Mustika Braniwati	P	98	92			
7	6117	Era Monika Sari	P	80	75			
8	6118	Erliana Gunawan	P	92	91			
9	6119	Faizah Nur Rahmah	P	78	86			
10	6120	Fatikah Nurul Hidayati	P	92	84			
11	6123	Fiki Febriastuti	P	95	82			
12	6124	Fina Russanti	P	91	91			
13	6125	Firda Nur Baiti	P	96	86			
14	6126	Fitriana Eka Putri	P	92	82			
15	6127	Galang Oktavianus Z.A	P	95	86			
16	6128	Galih Dwi Kurniawan	L	95	89			
17	6129	Galuh Jathi Kusumaningrum	P	85	81			
18	6131	Hafidz Afifudin	L	70	85			
19	6132	Hanif Nur Khasanah	P	85	84			
20	6133	Hartati Ayu Worowati	P	88	84			
21	6134	Hayyun Nadia	P	87	84			
22	6135	Herdhani Eko Nugroho	L	95	91			
23	6136	Herizal Kuswardana	L	94	86			
24	6137	Hilda Syarofa	P	92	86			
25	6138	Ida Febriyani	P	92	83			
26	6140	Indah Lestari	P	77	80			
27	6141	Indra Setiawan	L	92	83			
28	6142	Inko Noor Setiadi	L					
29	6143	Ivonne Delia Risanti	P	93	78			
30	6144	Iwan Satriawan	L	95				
31	6145	Iza Khoirul Hardika	L	98	88			
32	6146	Jalu Satria Pratama	L	68	95			

Seyegan, 7 Agustus 2016
Guru Mapel Penjasorkes



Rina Yuliana Dwi P .S.Pd
NIP. 19690715 200801 2 013

DENAH KEADAAN RUANG KELAS SMA NEGERI 1 SEVEGAN KABUPATEN SLEMAN



Keterangan:

Di atas rumus: 049, 048, 049, 050 ada bangunan lantai atas dengan ukuran luas

Lantai ruang utama dengan ukuran: $18 \times 14 = 252 \text{ m}^2$

R. 049 pendinding, tangga, bordes, selasar dll = 85 m^2

○ - Sumur peresapan air hujan

○ - Sumur peresapan limbah

○ - Sumur Bor

Luas: 30570 m^2

No. SK: 13.04.05.05.4.00001

Tanggal: 20 Oktober 1993

NPWP: 00.053.870.2.542.000

No SK Pendirian: 0473/O/1983, Tgl. 11 September 1983

NPSN: 20401125

LAPANGAN OLAAHRAHA

SEPAK BOLA

Sevegán, 15 Juli 2016

Kepala Sekolah

Drs. Samijo, M. A.
NIP. 19611019.1983.03.1



KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/ LEMBAGA
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah/ Lembaga : SMA N 1 SEYEGAN
 Alamat Sekolah/ Lembaga : Tegal Bentan, Margodagung Seyegan Sleman Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga :
 Nama DPL PPL/ Magang III : Nurhadi Santoso, S.Pd, M.Pd
 Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : PIKR / FIK
 Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : Dua (2)

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1	26 Juli 2016	2	Ketepatan prodi PPL		<i>[Signature]</i>
2	4 Agustus 2016	2	Senam lantai dan Atletik		<i>[Signature]</i>
3	15 Agustus 2016	2	Makluman proses pembelajaran dan Guru pembimbing		<i>[Signature]</i>
4					

PERHATIAN :

- ☛ Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL/ Magang III (1 kartu untuk 1 prodi).
- ☛ Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini harap diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PPL/ Magang III setiap kali bimbingan di lokasi.
- ☛ Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL/ Magang III untuk keperluan administrasi.



Mengetahui,
Kepala Sekolah / Lembaga

YOGYAKARTA, 26 JULI 2016

Mhs PPL/ Magang III Prodi PIKR...

ADITYA TITO AJI D



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA

SMA NEGERI 1 SEYEGAN

Tegalgentan, Margoagung, Seyegan, Sleman, Yogyakarta 55561
Telepon : (0274) 4364733 ; (0274) 4364742, Faksimile : (0274) 4364742
Website : www.sman1seyegan.sch.id, Email : sman1_seyegan@yahoo.co.id

DAFTAR GURU

No	Nama Guru	Tanda Tangan	Keterangan
1	Drs. Samijo, M.M.		
2	Dra. Trisminingsih Restu Darwati		
3	Ponijo Jacobus		
4	Drs. Miskun		
5	Dra. Yulia Catur Hapsari , M.M.		
6	Drs. Subarno		
7	Drs. Bernadus Budi Wahyutomo		
8	Ngasriyati, S.Pd.		
9	Dra. Sukarmini		
10	Drs. Tri Mulyadi		
11	Drs. Suharyanta		
12	Murbasih, S.Pd.		
13	Drs. Sadiyat		
14	Sutrisni Nur Hartini, S.Pd.		
15	Dra. Sri Supadmi		
16	Sunarya, S.Pd. (Ing)		
17	Kasihono, S.Pd.		
18	Nanik Kusbandini, S.Pd.		Bebas Tugas TMT. 1 April 2016
19	Ambar Sulistyo Murti, S.Pd.		
20	Ening Handayani Rahayu, S.Pd.		
21	Dra. Endang Sri Retnaningsih		
22	Kartana, S.Pd.		
23	Drs. Windu Heri Setiasno		
24	Sunarya, S.Pd. (PKn)		
25	Drs. Agung Pramono		
26	Siti Nur Hidayati, S.Pd.		
27	Tanty Wijayanti, S.Pd.		
28	Drs. Susanto		
29	Dra. Tribaningsih		
30	Rina Yuliana Dwi Putri, S.Pd.		
31	Tutik Handayani, S.S.		
32	Sigit Setyonugroho, S.Pd.		
33	Totok Triyadi, S.Si.		
34	Ngadiran, S.Ag.		
35	Hartini, S.PAK.		
36	Drs. Tri Sakti Suhaji		

37	Damar Setyaningrum, S.Pd.		
38	Ardhani Ahmad, S.Pd.I		
39	Thomas Panji Pranggili, S.Com.		
40	Fatkhan Shodiq, S.Kom		
41	MD. Sukardi		
42	Drs. Suratman		
43	Shofa Ardiansyah A.		
44	Fajar Gunawan		
45	Nindya Feri Wulandari		
46	Brigita Wahyu Minarmi, S.Pd.		
47	Mega Coneta, S.Pd.		
48	Farida Irmawan Setyaningrum, S.Pd.		
49	Yuyun Murti Widiyanti, S.Pd.		Pemenuhan Jam
50	Siti Alfiah, S.Pd.		Pemenuhan Jam
51	Dwi Risyanto		
52	Yasinta Nofiandari		
53	Minati Sri Widyaningsih		
54	Mami Zukhamiatun		Pemenuhan Jam

Kepala Sekolah

SMA Negeri 1 Seyegan



Dr. Samijo, M.M

NIP. 19610819 1989032 1 007



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 1 SEYEGAN

Tegalgentan, Margoagung, Seyegan, Sleman, Yogyakarta 55561
Telepon : (0274) 4364733 ; (0274) 4364742, Faksimile : (0274) 4364742
Website : www.sman1seyegan.sch.id, Email : sman1_seyegan@yahoo.co.id

DAFTAR KARYAWAN

No.	Nama Pegawai	Keterangan
1	Rusminten, S.Pd.	
2	Artono	
3	Iswanto	
4	Hadiwiyanto	
5	Sukirman	
6	Sunardi	
7	Murwanti	
8	Suparjana	
9	Kadiyono	
10	Sarwijiyo	
11	Margono	
12	Fitri Handayani	
13	Sartono	
14	Ngadimin	
15	Karyadi	
16	Suparyadi	
17	Mitah Rakhayah	
18	Anita Listyawati	
19	Dwi Kriswanto	
20	Jumadi	
21	Sabar Iswanto	
22	Vauyan	
23	Eka Sari Maulida	

Kepala Sekolah
SMA Negeri 1 Seyegan



NIP. 19610819 1989032 1 007



CATATAN HARIAN PPL

No.	Hari /Tanggal	Waktu	Uraian Kegiatan	Hasil Kualitatif/kuantitatif	Tanda tangan
1	Senin, 18/07/2016	07.00-09.00	Upacara bendera dan syawalan	Upacara diikuti oleh 21 kelas SMAN 1 Seyegan, para guru, mahasiswa PPL UNY sebanyak 15 orang dan UMBY 7 orang dilanjutkan syawalan di lapangan upacara	
		10.00-12.00	Pendampingan orientasi peserta didik baru	Materi pengenalan sekolah disampaikan oleh guru SMAN 1 Seyegan	
2.	Selasa, 19/07/2016	09.00-10.00	Observasi pembelajaran	SMAN 1 Seyegan menggunakan kurikulum 2013	
3.	Rabu, 20/07/2016	07.45-10.00	Mengajar di kelas XII MIA 1	Mengajar materi tentang teknik dasar bermain bola basket, semua siswa mempraktekkan gerakan passing, shooting, dribling. Siswa yang hadir 29, 3 siswa sakit	
4.	Kamis, 21/07/2016	07.00-10.00	Piket di ruang BK	Membantu mengamankan helm yang ada diparkir di bawa masuk ke ruang BK untuk di data	
		10.30-13.50	Jaga di ruang Piket	Membantu memberikan informasi kepada tamu yang ingin bertemu dengan guru dan memencet bel jam mata pelajaran	
5.	Jum'at, 22/07/2016	07.00-11.00	Menyusun RPP	Menyusun RPP untuk materi minggu depan permainan bola basket dan senam lantai	
6.	Senin, 25/07/2016	07.00-08.00	Upacara bendera	Upacara diikuti oleh seluruh peserta didik dan guru SMAN 1 Seyegan. Pembina upacara Drs.	

				Samijo,M.M	
		08.00-09.45	Mengajar di kelas XI IIS 1	Mengajar di kelas XI IIS 1 dengan materi dasar senam lantaiguling depan. Siswa yang hadir ada 29 siswa, 1 siswa izin, 2 siswa sakit	
7.	Selasa, 26/07/2016	08.30-11.00	Mengajar di kelas XI MIIA 2	Mengajar di kelas XI MIIA 2 dengan materi dasar gerak bola basket, siswa yang hadir 31, siswa yang sakit 1	
		11.00-12.00	Bimbingan DPL	Mempersiapkan kesiapan proses ppl dari dosen DPL bapak Nurhadi Santoso, S.Pd,M.Pd	
		12..30-13.40	Jaga di perpustakaan	Mendata siswa yang meminjam buku	
8.	Rabu, 27/07/2016	07.45-10.00	Mengajar di kelas XII MIIA 1	Mengajar di kelas XII MIIA 1 dengan materi permainan bola basket, semua siswa hadir 32 anak	
9.	Kamis, 28/07/2016	07.00-09.15	Mengajar di kelas XI MIIA 4	Mengajar di kelas XI MIIA 4 dengan materi permainan bola basket, siswa yang hadir 30, siswa yang izin 1 sakit 1	
		09.15-11.45	Mengajar di kelas XI MIIA 3	Mengajar di kelas XI MIIA 3 dengan materi dasar dasar permainan bola basket, siswa yang hadir 31, siswa yang sakit 1	
10.	Jumat, 29/07/2016	08.50-10.55	Mengajar di kelas XII MIIA 2	Mengajar di kelas XI MIIA 2 dengan materi dasar gerak bola voli, siswa yang hadir ada 28, siswa yang sakit ada 4	
11.	Senin, 01/08/2016	07.00-07.50	Mengikuti upacara bendera	Upacara diikuti oleh seluruh peserta didik dan guru SMAN 1 Seyegan. Petugas upacara yaitu kelas XII MIIA 1 dengan pembina upacara ibu Trisni.	
		07.50-09.45	Mengajar dikelas XI IIS 1	Mengajar dikelas XI IIS 1 dengan materi penilaian senam lantai guling depan, siswa yang hadir 29, siswa yang sakit 3	

		10.00-13.45	Mendata ekstrakurikuler	Mendata siswa yang ikut kegiatan ekstrakurikuler di ruang perpustakaan	
12.	Selasa, 02/08/2016	08.30-11.00	Mengajar kelas XI MIIA 2	Mengajar kelas XI MIIA 2 dengan materi senam lantai guling depan kemudian penilaian, siswa yang hadir 31, siswa yang izin 1	
		12.00-13.45	Jaga di ruang piket	Mengarahkan tamu dan mengizinkan siswa untuk izin meninggalkan sekolah	
13.	Rabu, 03/08/2016	07.45-10.00	Mengajar di kelas XII MIIA 1	Mengajar di kelas XII MIIA 1 dengan materi gerak dasar bola voli, siswa yang hadir 28, siswa yang sakit 4	
		11.00-13.45	Menjaga di perpustakaan gudang	Melayani siswa yang meminjam buku	
14.	Kamis, 04/08/2016	07.00-09.15	Mengajar di kelas XI MIIA 4	Mengajar di kelas XI MIIA 4 dengan materi senam lantai guling depan kemudian penilaian, siswa yang hadir 28, siswa yang sakit 3, siswa yang izin 1	
		09.15-10.00	Bimbingan DPL	Memberikan masukan tentang pembelajaran senam lantai dan atletik oleh dosen DPL bapak Nurhadi Santoso, S.Pd,M.Pd	
		09.15-11.45	Mengajar di kelas XI MIIA 3	Mengajar di kelas XI MIIA 3 dengan materi senam lantai guling depan kemudian pengambilan penilaian, siswa hadir semua 32	
15.	Jum'at, 05/08/2016	08.50-10.55	Mengajar di kelas XII MIIA 2	Mengajar di kelas XII MIIA 2 dengan materi pengambilan nilai passing atas,pasing bawah bola voli, siswa yang hadir 28, siswa yang sakit 2, siswa yang izin 2	
16.	Senin, 08/08/2016	07.00-08.20	Mengikuti upacara bendera	Upacara diikuti oleh seluruh peserta didik dan guru SMAN 1 Seyegan. Pembina upacara adalah pak Samijo, M.M. yang sekaligus membuka kegiatan ekstrakurikuler.	
		08.20-09.45	Mengajar dikelas XI IIS 1	Mengajar dikelas XI IIS 1 dengan materi gerak dasar bola voli, siswa yang hadir 26, siswa sakit	

				2, siswa izin 2, siswa tidak masuk tanpa keterangan 2	
		11.30-13.35	Jaga di ruang piket	Melayani siswa yang izin meninggalkan kelas, membantu tamu yang ingin bertemu dengan guru	
17.	Selasa, 09/08/2016	08.30-11.00	Mengajar kelas XI MIIA 2	Mengajar kelas XI MIIA 2 dengan materi gerak dasar bola voli, siswa yang hadir 28, siswa yang izin 3, siswa yang sakit 1	
18.	Rabu, 10/08/2016	07.45-10.00	Mengajar di kelas XII MIIA 1	Mengajar di kelas XII MIIA 1 dengan materi atletik lompat jauh, siswa yang hadir 27, siswa yang sakit 5 siswa yang izin 1	
		11.00-13.00	Jaga perpustakaan gudang	Melayani siswa yang meminjam buku	
19.	Kamis, 11/08/2016	07.00-09.15	Mengajar di kelas XI MIIA 4	Mengajar di kelas XI MIIA 4 dengan materi dasar gerak bola voli, siswa yang hadir ada 30, siswa yang izin 1, siswa yang sakit 1	
		09.15-11.45	Mengajar di kelas XI MIIA 3	Mengajar di kelas XI MIIA 3 dengan materi dasar gerak bola voli, siswa yang hadir 30, siswa yang izin 1 siswa yang sakit 1	
		12.30-13.45	Jaga di ruang piket	Melayani siswa yang izin, memencet bel	
20.	Jum'at, 12/08/2016	08.50-10.55	Mengajar di kelas XII MIIA 2	Mengajar di kelas XII MIIA 2 dengan materi atletik lompat jauh, siswa yang hadir ada 29, siswa yang sakit 3	
21.	Senin, 15/08/2016	07.00-09.15	Mengajar di kelas XI IIS 1	Mengajar di kelas XI IIS 1 dengan materi pengambilan nilai atletik lompat jauh. Siswa yang hadir 31, siswa yang tidak hadir tanpa keterangan 1	
		09.15-10.30	Bimbingan DPL	Masukan proses pembelajaran dari guru pembimbing	
22..	Selasa, 16/08/2016	07.30-08.00	Senam pagi	Senam dalam rangka menyambut peringatan hari kemerdekaan RI ke-71 diikuti oleh seluruh warga SMAN 1 Seyegan dengan instruktur Ibu	

				Trisni.	
		08.30-12.00	Lomba peringatan hari kemerdekaan RI ke-71	Lomba antar kelas dalam rangka peringatan hari kemerdekaan RI ke-71. Lomba-lomba yang diadakan antara lain lomba estafet, lomba ular buta tuli dan lomba kebersihan kelas. Ada hiburan dari band SMAN 1 Seyegan.	
		13.00-13.30	Penutupan lomba peringatan hari kemerdekaan RI ke-71	Penutupan lomba diisi dengan pembagian hadiah pemenang lomba peringatan hari kemerdekaan RI ke-71.	
23.	Rabu, 17/08/2016	07.15-08.15	Upacara peringatan hari kemerdekaan RI ke-71	Diikuti oleh seluruh peserta didik, guru dan karyawan SMAN 1 Seyegan, tidak ada amanat pembina upacara.	
24.	Kamis, 18/08/2016	07.00-09.15	Mengajar di kelas XI MIIA 4	Mengajar di kelas XI MIIA 4 dengan materi pengambilan nilai passing atas passing bawah dan servis bola voli. Siswa yang hadir 31, siswa yang izin 1	
		09.15-11.45	Mengajar di kelas XI MIIA 3	Mengajar di kelas XI MIIA 3 dengan materi pengambilan nilai passing atas passing bawah dan servis bola voli. Siswa yang hadir 30, siswa yang sakit 2	
25.	Jum'at, 19/08/2016	08.50-10.55	Mengajar di kelas XII MIIA 2	Mengajar di kelas XII MIIA 2 dengan materi pengambilan nilai atletik lompat jauh. Siswa yang hadir 29, siswa yang izin 2, siswa yang sakit 1	
		11.00-11.45	Mendata siswa	Mendata siswa yang mengambil helm yang ditinggal di parkir	
26.	Senin, 22/08/2016	07.00-08.20	Mengikuti upacara bendera	Upacara diikuti oleh seluruh peserta didik dan guru SMAN 1 Seyegan serta KKN dari SM3T, UMBY dan UNY	
		08.20-09.45	Mengajar siswa kelas XI IIS 1	Mengajar siswa kelas XII IIS 1 dengan materi renang gaya crawl di kolam renang tirta anggita.	

				Siswa yang mengikuti renang 19 anak, siswa yang sakit 1, siswa yang tidak ikut renang 10 anak	
		11.00-13.00	Jaga di ruang piket	Melayani tamu yang ingin bertemu dengan guru, melayani siswa yang izin meninggalkan kelas, memencet bel	
27.	Selasa, 23/08/2016	08.30-11.00	Mengajar siswa kelas XI MIIA 2	Mengajar siswa kelas XI MIIA 2 dengan materi renang gaya crawl di kolam renang tirta anggita. Siswa yang ikut renang ada 23 anak, 10 siswa tidak ikut renang	
28.	Rabu, 24/08/2016	07.45-10.00	Mengajar kelas XII MIIA 1	Mengajar kelas XII MIIA 1 dengan materi renang gaya crawl di kolam renang tirta anggita. Siswa yang mengikuti renang 15 anak, siswa yang tidak ikut renang 17 anak	
		12.00-13.30	Kerja bakti	Kerja bakti di arean kamar mandi dalam rangka persiapan mengikuti lomba sekolah sehat. Pembersihan di area kamar mandi meliputi ventilasi, lantai.	
29.	Kamis, 25/08/2016	07.00-09.15	Mengajar kelas XI MIIA 4	Mengajar kelas XI MIIA 4 dengan materi renang gaya crawl di kolam renang tirta anggita. Siswa yang mengikuti renang 28 anak, siswa yang tidak ikut renang 3, siswa yang izin 1	
		09.15-11.45	Mengajar kelas XI MIIA 3	Mengajar kelas XI MIIA 3 dengan materi renang gaya crawl di kolam renang tirta anggita. Siswa yang mengikuti renang 25 anak, siswa yang tidak berenang 6, siswa yang izin 1	
		12.15-13.45	Jaga di BK	Menerima tugas dari siswa untuk diberika kepada guru yang lagi mengajar	

30.	Jum'at, 26/08/2016	07.50-09.00	Mengajar kelas XII MIIA 2	Mengajar kelas XII MIIA 2 dengan materi renang gaya crawl di kolam renang tirta anggita. Siswa yang mengikuti renang 25 anak, siswa yang tidak ikut renang 6, siswa yang izin 1	
		10.00-11.45	Kerja bakti	Kerja bakti di ruangan uks dan di ruang kelas BK	
31.	Senin , 29/08/2016	07-8.20	Upacara bendera	Upacara bendera diikuti oleh seluruh siswa siswi SMA N 1 Seyegan, guru dan karyawan serta dari KKN PPL UNY, SM3T, UMBY. Pembina upacara Drs. Samijo,M.M	
		09.15-10.45	Mengajar kelas XI IIS 1	Mengajar kelas XI IIS 1 dengan materi penilaian renang gaya crawl. Siswa yang hadir 28, siswa yang sakit 2, tidak datang tanpa keterangan 2. Siswa yang mengikuti penilaian renang ada 20 anak	
		11-13.00	Jaga di ruang piket	Melayani siswa yang izin meninggalkan kelas, memencet bel, membantu orangtua murid yang menitipkan surat izin tidak berangkat anaknya ke wali kelas	
32.	Selasa, 30/08/2016	07.00-07.40	Jaga di ruang BK	Mengerjakan laporan catatan harian	
		07.50-09.00	Mengajar kelas XI MIIA 2	Mengajar kelas XI MIIA 2 dengan materi penilaian renang gaya crawl. Siswa yang hadir ada 29, siswa sakit ada 2, siswa tidak datang tanpa keterangan 1. Yang mengikuti penilaian renang ada 24 siswa	
		09.30-14.30	Kerja bakti	Kerja bakti membersihkan kamar mandi,menata tanaman yang ada di sekitar halaman sekolah, mengecat bak tempat tanaman dan sampah	
33.	Rabu 31/08/2016	07.00-07.45	Jaga di perpustakaan gudang	Menulis dan mendata kembali siswa yang meminjam buku	

		07.50-09.00	Mengajar di kelas XII MIIA 1	Mengajar di kelas XII MIIA 1 dengan materi ujian tertulis renang gaya crawl. Siswa yang hadir 32	
		09.30-12.00	Kerja bakti	Membersihkan ruangan di UKS dan di ruang BK	
34.	Kamis 1/09/2016	07.00-09.15	Mengajar kelas XI MIIA 4	Mengajar kelas XI MIIA 4 dengan materi ujian penilaian renang gaya crawl. Siswa yang hadir 30, siswa yang sakit 1, siswa yang izin 1. Siswa yang mengikuti ujian penilaian renang 22 siswa	
		09.25-11.15	Mengajar kelas XI MIIA 3	Mengajar kelas XI MIIA 3 dengan materi ujian penilaian renang gaya crawl. Siswa yang hadir ada 30, siswa yang izin 1, siswa yang sakit 1. Siswa yang mengikuti ujian renang ada 28 anak	
		12.00-13.30	Kerja bakti	Kerja bakti membersihkan lantai di sekitar mushola, menata tanaman di sekitar kelas dan kamar mandi.	
35.	Jumat, 2/09/2016	07.00-11.45	Kerja bakti	Membersihkan rumput disekitar kantin dan lapangan bola voli, memotongin papan nama untuk tanaman, mengecat papan nama.	
36.	Senin, 5/09/2016	07.15-08.15	Upacara Bendera	Upacara bendera diikuti oleh seluruh siswa siswi SMA N 1 Seyegan, guru dan karyawan serta dari KKN PPL UNY, dan SM3T. Pembina upacara Drs. Samijo,M.M	
		08.15-13.45	Jaga di ruang piket	Melakukan presensi keliling disetiap kelas untuk mendata siswa yang tidak berangkat, melayani tamu yang mau bertemu dengan guru, membunyikan bel dan lain-lain	
37.	Selasa, 6/09/2016	07.00-10.15	Jaga di ruang piket	Melakukan presensi keliling disetiap kelas untuk mendata siswa yang tidak berangkat, melayani tamu yang mau bertemu dengan guru, membunyikan bel dan lain-lain	
		10.15-14.00	Kerja bakti	Mengecat tempat bak tanaman, memberi label	

				tanaman, membeli cat, membersihkan rumput di dekat lapangan bola voli.	
		16.00-18.30	Pemberian nama tanaman	Mengetik daftar nama-nama tumbuhan dan tanaman yang ada di sekolah, menggunting nama-nama kertas yang sudah ada namanya.	
38.	Rabu 7/09/2016	07.00-10.00	Jaga di perpustakaan gudang	Melayani peminjaman buku, melayani siswa untuk pengembalian buku dan lain-lain.	
		10-15-13.00	Kerja bakti	Membersihkan ruangan di BK. Menata kursi, meja, almari, membersihkan lantai. Mengecat tempat tanaman	
		14.00-17.00	Labelisasi	Memberi label nama ke tanaman-tanaman di sekitar sekolah untuk mempersiapkan lomba lingkungan sehat.	
39.	Kamis 8/09/2016	07.00-10.00	Jaga diruang piket	Melakukan presensi keliling disetiap kelas untuk mendata siswa yang tidak berangkat, melayani tamu yang mau bertemu dengan guru, membunyikan bel dan lain-lain.	
		11.00-13.30	Menyambut panitia penilaian lomba sekolah sehat	Menyambut kedatangan panitia-panitia lomba sekolah sehat.	
40.	Jumat 9/09/2016	07.00-10.00	Jaga di ruang BK	Membantu siswa yang ingin bertemu kepada guru, mengerjakan laporan PPL.	
41.	Selasa, 13/09/2016	07.00-09.00	Jaga di ruang piket	Melayani tamu yang mau bertemu dengan guru, membunyikan bel dan melayani siswa yang inginizin meninggalkan kelas	
		09.30-11.30	Mendampingi masak	Mendampingi masak siswa-siswi SMA Negeri 1 Seyegan	
42.	Rabu, 14/09/2016	07.00-10.00	Jaga di perpustakaan gudang	Melayani siswa yang meminjam buku dan ada beberapa siswa yang meminjam serta mengembalikan buku.	
43.	Kamis, 15/09/2016	10.00-11.30	Penarikan kembali mahasiswa PPL UNY	Penarikan kembali mahasiswa PPL UNY di SMA N 1 Seyegan oleh bapak kepala sekolah	

				Drs. Samijo,M.M, yang di hadiri oleh Dosen pembimbing lapangn, bapak ibu guru pembimbing lapangan serta mahasiswa mahasiswi PPL UNY 2016.	
--	--	--	--	---	--

Seyegan, 10 Agustus 2016
Mahasiswa PPL UNY



Aditya Tito Aji Darmawan
NIM. 13601241141

Daftar Mengajar PPL SMA Negeri 1 Seyegan

Praktek mengajar di SMA N 1 Seyegan mendapat 6 kelas, Kelas XI ada 4 kelas yaitu XI MIIA 2, XI MIIA 3, XI MIIA 4, XI IIS 1 dan kelas XII ada 2 Kelas yaitu XII MIIA 1, XII MIIA 2. Total jam untuk kelas XI berjumlah 21 jam mata pelajaran dan total 2 kelas ada 6 jam mata pelajaran.

Dengan perincian Jadwal mengajar sebagai berikut:

Jadwal Mata Pelajaran Penjasorkes

No	Hari	Jam Pelajaran	Kelas
1.	Senin	1-3	XI IIS 1
2.	Selasa	3-5	XI MIIA 2
3.	Rabu	2-4	XII MIIA 1
4.	Kamis	1-3	XI MIIA 4
		4-6	XI MIIA 3
5.	Jum'at	3-5	XII MIIA 4

Ket : Jam pelajaran senin – Kamis

1. 07.00 - 07.45

2. 07.45 - 08.30

3. 08.30 - 09.15

4. 09.15 - 10.00

Istirahat (15 menit)

5. 10.15 - 11.00

6. 11.00 - 11.45

Istirahat (45 menit)

1. 12.30 - 13.15

2. 13.15 – 14.00

3. 14.00 – 14.45

Istirahat (15 menit)

4. 15.00 – 15.45

5. 15.45 – 16.30

Hari jumat

1. 07.00 - 07.45

2. 07.45 – 08.30

3. 08.30 – 09.15

Istirahat (15 menit)

4. 09.30 – 10.10

5. 10.10 – 10.50

6. 10.50 – 11.30

Dokumentasi Foto Kegiatan di SMA NEGERI 1 SEYEGAN



Bersama siswa kelas XI MIIA 4 setelah pelajaran penjasorkes



Kelas XII MIIA 1 melakukan olahraga permainan bola basket



Syawalan dilakukan oleh bapak ibu guru serta siswa-siswi melakukan di lapangan upacara SMA NEGERI 1 SEYEGAN di lanjutkan dengan berjajabat tangan



Foto bersama mahasiswa-mahasiswi PPL UNY setelah melakukan kegiatan lomba dalam rangka memperingati Hari Ulang Tahun Republik Indonesia yang ke 71 di SMA NEGERI 1 SEYEGAN



Foto bersama Ibu Rina Yuliana Dwi S.Pd guru pejasorkes SMA NEGERI 1 SEYEGAN dan juga sebagai guru pembimbing lapangan di sekolah



Foto bersama bapak kepala sekolah Drs. Samijo, M.M dan bapak ibu guru setelah penarikan kembali mahasiswa PPL UNY 2016 di SMA NEGERI 1 SEYEGAN