

**LAPORAN INDIVIDU**  
**PENGALAMAN PRAKTIK LAPANGAN SMA**  
**NEGERI 1 DEPOK**

**Jl. Babarsari Caturtunggal Depok Sleman**



**Disusun Oleh:**  
**ADE YANA FEDERICA**  
**NIM. 13601244078**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN**  
**REKREASI**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2016**

## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan bahwa:

Nama : Ade Yana Federica  
NIM : 13601244078  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Depok mulai tanggal 15 Juli sampai dengan 15 September 2016. Hasil kegiatan PPL tercakup dalam naskah laporan ini.

Sleman, 15 September 2016

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing PPL

Guru Pembimbing PPL

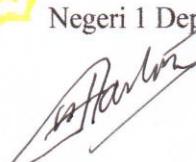
  
**Drs. Amat Komari, M.Si.**  
NIP: 196204221990011001

  
**Katarina Widiharti, S.Pd**  
NIP. 19670406 199412 2 002

Mengetahui,

PLH Kepala Sekolah SMA  
Negeri 1 Depok

Koordinator KKN-PPLSMA  
Negeri 1 Depok

  
**Drs. Agus Sartono**  
NIP. 19654011 199003 1 011



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan karunia dan rahmat-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan laporan PPL yang berlokasi di SMA Negeri 1 Depok.

Laporan ini disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban atas kegiatan yang telah dilaksanakan. Dalam laporan ini termuat gambaran secara keseluruhan mengenai kegiatan PPL Universitas Negeri Yogyakarta di SMA Negeri 1 Depok, Sleman.

Penulisan laporan PPL ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak yang turut membantu mahasiswa baik secara langsung ataupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala kemudahan yang diberikan kepada saya
2. Kedua orang tua saya yang telah dengan sangat sabar membantu dan menyupport selama kegiatan PPL berlangsung
3. Bapak Dr. Rochmat Wahab, M. A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Ketua LPPM berserta staf yang telah memberikan semua informasi pelaksanaan PPL di sekolah
5. Drs. Amat Komari, M.Si. selaku DPL PPL yang telah memberikan bimbingan dan pemantauan PPL hingga penyusunan laporan ini
6. Bapak Darwito S.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Depok yang telah memberikan izin dan menyediakan fasilitas kepada mahasiswa PPL
7. Bapak Drs. Agus Sartono selaku Koordinator PPL SMA Negeri 1 Depok yang telah membimbing mahasiswa dalam pelaksanaan PPL di sekolah
8. Ibu Katarina Widiharti, S.Pd selaku Guru Pembimbing SMA N 1 Depok yang telah memberikan bimbingan selama proses PPL hingga Penyusunan laporan ini
9. Bapak/Ibu guru dan karyawan SMA Negeri 1 Depok yang telah membantu mahasiswa dalam pelaksanaan PPL
10. Seluruh peserta didik SMA Negeri 1 Depok yang telah bersedia mengikuti serangkaian praktik mengajar
11. Sahabat tercinta yang telah dengan sabar memberi dukungan selama PPL berlangsung
12. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu mahasiswa dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya.

Penyusun menyadari bahwa laporan PPL masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penyusun mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai perbaikan dimasa yang akan datang.

Yogyakarta, 15 September 2016

**Ade Yana Federica**

NIM. 13601244078

## DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR LAMPIRAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Analisis Situasi .....	2
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL .....	6
C. Rancangan Kegiatan PPL .....	6
<b>BAB II. KEGIATAN PPL INDIVIDU</b>	
A. Persiapan .....	9
B. Pelaksanaan PPL .....	12
C. Analisis Hasil Kegiatan .....	17
<b>BAB III. PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	20
B. Saran .....	21
DAFTAR PUSTAKA .....	
LAMPIRAN	

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Matriks Pelaksanaan PPL
- Lampiran 2. Laporan Mingguan
- Lampiran 3. Silabus
- Lampiran 4. Perangkat Pembelajaran (RPP)
- Lampiran 5. Kartu Bimbingan PPL
- Lampiran 6. Dokumentasi
- Lampiran 9. Daftar hadir dan daftar nilai siswa

## **ABSTRAK**

### **LAPORAN KEGIATAN PPL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA DI SMA NEGERI 1 DEPOK**

**OLEH : ADE YANA FEDERICA**

Kegiatan praktik pengalaman lapangan merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa kependidikan guna mengupayakan suatu keterampilan kependidikan yang diperoleh di Universitas dan berusaha mengembangkan inovasi pembelajaran mahasiswa di lokasi PPL. Kegiatan praktik pengalaman lapangan ini diharapkan dapat memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran dan praktik persekolahan. Adapun tujuan dari praktik pengalaman lapangan ini diantaranya untuk melatih para calon guru agar kelak dapat menjadi guru yang profesional di bidangnya.

Kegiatan praktik pengalaman lapangan yang dilakukan di SMA N 1 Depok meliputi kegiatan praktik pembelajaran di kelas dan praktik persekolahan. Kegiatan praktik pembelajaran di kelas mulai dilaksanakan pada tanggal 21 Juli 2016. Kegiatan praktik pembelajaran di kelas bertujuan agar mahasiswa praktikan memperoleh pengalaman mengajar. Pada kesempatan ini praktikan mengajar mata pelajaran Penjasoerkes kelas X MIPA 1, X MIPA 2, X MIPA 3, XI MIPA 1, XI MIPA 3, XII IPA 1 dan XII IPA 2 Tahun pelajaran 2016/2017. Sementara kegiatan praktik persekolahan bertujuan agar mahasiswa praktikan mampu mengenal manajemen sekolah dan melakukan kegiatan di luar pembelajaran formal. Kegiatan ini meliputi piket menjaga ruang piket dan administrasi perpustakaan.

Setelah melaksanakan praktik mengajar sebanyak 28 kali pertemuan, maka didapatkan hasil bahwa siswa SMA N 1 Depok rata-rata mempunyai rasa ingin tahu yang besar terhadap berbagai hal yang mendukung dalam pembelajaran. Siswa juga bisa berperan aktif dalam setiap pembelajaran, seperti mampu mengutarakan pendapatnya sendiri terkait dengan pembelajaran, bisa berdiskusi dengan baik, dan lain sebagainya. Dalam rangka mewujudkan output yang baik dari segi IQ, EQ, dan SQ, pihak sekolah menjalankan peranannya sebagai lembaga pendidikan secara professional seperti konsolidasi kegiatan belajar mengajar, menjalin hubungan antar personal, saling menghargai, melengkapi sarana dan prasarana dan tertib administrasi.

**Kata Kunci:** PPL, Pembelajaran



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Program Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) adalah program kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan mahasiswa sebagai calon pendidik dan atau tenaga kependidikan. Program PPL ini merupakan salah satu mata kuliah praktek yang wajib ditempuh oleh mahasiswa sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan gelar sebagai sarjana pendidikan selain pelaksanaan KKN dan proyek akhir serta skripsi di Universitas Negeri Yogyakarta.

PPL juga merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan. Mata kuliah PPL dilaksanakan dengan tujuan untuk menyiapkan dan menghasilkan guru atau tenaga pendidik yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan, dan keterampilan sesuai dengan bidangnya (profesional).

PPL dilakukan oleh mahasiswa kependidikan untuk memberikan kesempatan agar dapat mempraktikan berbagai macam teori yang mereka terima di bangku perkuliahan. Pada saat perkuliahan, mahasiswa menerima/ menyerap ilmu yang bersifat teoritis. Maka dari itu, mahasiswa berkesempatan untuk mempraktikan ilmunya melalui kegiatan PPL ini. Dalam PPL ini, mahasiswa diberi tantangan dengan dihadapkan pada kondisi nyata di lapangan, yakni kelas dengan beranekaragam karakter siswa. Dimana mahasiswa dengan pengalaman ilmunya bisa mengolah kelas dan mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan, selain itu mahasiswa juga dapat mencari pengalaman untuk memahami karakter belajar anak satu dengan yang lain yang pada dasarnya mempunyai perbedaan.

Pengalaman-pengalaman yang diperolah selama PPL diharapkan dapat dipakai sebagai bekal untuk membentuk calon guru / tenaga pendidik yang profesional. Melihat latar belakang yang ada, praktikan melaksanakan PPL di tempat yang dipilih sebelumnya dari beberapa tempat yang telah ditentukan oleh pihak UPPL. Praktikan melaksanakan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Depok. SMA ini berlokasi di Jl. Babarsari, Caturtunggal, Depok, Sleman D.I Yogyakarta. Sebelum kegiatan PPL dilaksanakan, dilakukan kegiatan observasi terlebih dahulu secara garis besar yang berhubungan dengan permasalahan dan potensi pembelajaran yang ada di sekolah tersebut. Hal-hal yang diamati antara lain:

- a. Perangkat pembelajaran seperti Silabus dan RPP.
- b. Proses pembelajaran, meliputi membuka pelajaran, penyampaian materi, metode pembelajaran, penggunaan bahasa, penggunaan waktu, gerak, cara memotivasi

siswa, teknik bertanya, teknik penguasaan kelas, penggunaan media, bentuk dan cara evaluasi, serta menutup pelajaran.

- c. Perilaku siswa meliputi perilaku siswa di dalam kelas dan di luar kelas.

Lokasi PPL adalah sekolah atau lembaga pendidikan yang ada di wilayah Propinsi DIY dan Jawa Tengah. Sekolah meliputi SD, SMP, MTs, SMA, SMK, MAN, dan SLB. Lembaga pendidikan mencakup lembaga pengelola pendidikan seperti Dinas Pendidikan, PPPG, Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) milik kedinasan, klub cabang olahraga, balai diklat di masyarakat maupun instansi swasta.

Sekolah atau lembaga pendidikan yang digunakan sebagai lokasi PPL dipilih berdasarkan pertimbangan kesesuaian antara mata pelajaran atau materi kegiatan yang dipraktekkan di sekolah atau lembaga pendidikan dengan program studi mahasiswa.

## A. ANALISIS SITUASI

### Alamat Lengkap Sekolah

- a. Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Depok
- b. Jalan : Jl. Babarsari
- c. Desa/Kelurahan : Caturtunggal
- d. Kecamatan : Depok
- e. Kabupaten/Kota : Sleman
- f. Propinsi : Daerah Istimewa Yogyakarta
- g. NomorTelepon : (0274) 485794
- h. Web : [www.smababarsari.com](http://www.smababarsari.com)

Dengan banyaknya SMA yang ada di Yogyakarta ini maka SMA Negeri 1 Depok melakukan berbagai pengembangan-pengembangan dan pemberian-pemberian sehingga memiliki kualitas yang tinggi dan dapat bersaing dengan SMA lain yang ada di wilayah Yogyakarta maupun Nasional. SMA Negeri 1 Depok yang merupakan sekolah berstatus mandiri berlokasi di Jl. Babarsari, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta. Letak SMA Negeri 1 Depok cukup strategis dan kondusif untuk mendukung proses kegiatan belajar mengajar. Adapun uraian dari kondisi fisik, potensi siswa, guru, dan karyawan, serta kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Depok adalah sebagai berikut :

#### 1. Kondisi Fisik Sekolah

Secara umum, SMA Negeri 1 Depok memiliki gedung sekolah permanen. Fasilitas yang dimiliki SMA Negeri 1 Depok dapat dikatakan baik dan layak untuk mendukung proses kegiatan belajar mengajar. Adapun fasilitas atau sarana dan prasarana yang terdapat di SMA Negeri 1 Depok adalah sebagai berikut :

a. Jumlah Kelas

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Depok memiliki ruangan kelas untuk proses belajar mengajar, kelas terdiri atas 20 kelas (3 kelas X IPA, 3 kelas X IPS, 3 kelas XI IPA, 3 kelas XI IPS, 4 kelas XII IPA dan 4 kelas XII IPS.

b. Perpustakaan

Perpustakaan dilengkapi dengan koleksi buku seperti buku-buku pelajaran, buku cerita fiksi dan non fiksi, buku paket, majalah, dan koran. Ruangan perpustakaan ini cukup nyaman dan bersih tersedia meja, kursi (muatan bisa mencapai 40 siswa). Perpustakaan di SMA Negeri 1 Depok memiliki satu buah papan tulis yang dapat digunakan untuk kegiatan pembelajaran serta terdapat kipas angin untuk kenyamanan saat berada didalamnya. Terdapat pula sound system yang dapat dimanfaatkan ketika berada diperpustakaan.

c. Laboratorium IPA

Laboratorium IPA terdiri dari Laboratorium Kimia, Laboratorium Fisika, dan Laboratorium Biologi. Peralatan dari ketiga laboratorium tersebut termasuk lengkap. Akan tetapi kurang perawatan dan pemanfaatan terhadap peralatan laboratorium, sehingga tampak kurang tertata rapi.

d. Laboratorium Komputer

Terdapat satu laboratorium komputer yang letaknya di lantai 2. Laboratorium mempunyai fasilitas yaitu : 20 unit PC baik yang bisa dipergunakan maupun yang mati, whiteboard, AC dan koneksi internet. Laboratorium tersebut digunakan untuk kegiatan pembelajaran TIK dan internet bagi siswa SMA Negeri 1 Depok.

e. Laboratorium Bahasa

Laboratorium Bahasa di SMA Negeri 1 Depok kurang mendapat perawatan karena jarang dipergunakan.

f. Masjid

Masjid menjadi tempat yang sangat bermanfaat bagi guru dan peserta didik yang beragama islam karena setiap waktu shalat dapat dipergunakan. Kondisi masjid juga cukup terawat oleh pengurus masjid yang terdiri dari peserta didik.

g. Media dan Alat Pembelajaran

Media pembelajaran yang terdapat di SMA Negeri 1 Depok antara lain : buku-buku paket dan penunjang, white board, boardmarker, alat peraga, LCD, Laptop dan peralatan laboratorium.

h. Ruang Kepala Sekolah

Kepala Sekolah mempunyai ruang sendiri yang letaknya bersebelahan dengan ruang tatausaha.

i. Ruang Guru

Ruang guru berhadapan berada di lantai dua bersebelahan dengan masjid dan ruang kelas XI.

j. Ruang BK

SMA Negeri 1 Depok memiliki ruang khusus untuk Bimbingan dan Konseling dengan 4 guru pembimbing. Ruang Bimbingan dan Konseling ini dapat dimanfaatkan oleh siswa ketika siswa ingin berkonsultasi dengan guru.

k. Ruang TU

Ruang TU merupakan ruang tempat pengarsipan dan pengelolaan administrasi guru dan siswa. Siswa dan guru dapat langsung menuju ruang Tata usaha jika memerlukan hal-hal yang berkaitan dengan ketatausahaan.

l. UKS

Ruang UKS SMA Negeri 1 Depok terdiri dari dua ruang yaitu ruang untuk laki-laki dan perempuan. Ruang UKS kurang tertata rapi namun cukup memadai mulai dari pengadaan obat-obatan dan alat penunjang kesehatan lainnya.

m. Koperasi

Koperasi di SMA Negeri 1 Depok sudah tidak berjalan karena kurang adanya perawatan dan tidak ada yang mengurus.

n. Kamar Mandi

Mempunyai 4 kamar mandi untuk siswa dan kamar mandi khusus untuk guru berada di ruang guru. Kamar mandi siswa dalam keadaan memprihatinkan. Kamar mandi perlu diaadakan perbaikan agar kenyamanan siswa dapat terpenuhi.

o. Aula

Aula atau ruang workshop sering digunakan untuk berbagai kegiatan, baik untuk kepentingan guru, siswa maupun pihak umum yang berkepentingan di sekolah.

p. Tempat Parkir

Terdapat 3 tempat parkir yaitu 2 tempat parkir untuk siswa yang terletak dibelakang ruang kelas XI IPA dan di belakang runag kelas X, serta ruang parkir untuk Guru dan Karyawanyang terletak di sebelah ruang TU.

q. Kantin

Kantin SMA ada 2 tempat. Letaknya di sebalah masjid dan dibawah ruang komputer.

r. Lapangan sekolah

Lapangan sekolah terdiri dari 3 lapangan, lapangan voli berada di bagian depan sekolah tepatnya di depan runag kelas XI IPA, lapangan basket berada di depan ruang aula sedangkan lapangan yang berada di tengah gedung runag kelas dipergunakan ketika ada upacara dan kegiatan siswa lainnya.

s. Ruang OSIS

SMA N 1 Depok memiliki ruang OSIS yang berdampingan dengan ruang komputer. Ruang OSIS yang terdapat di SMA N 1 Depok kurang dimanfaatkan secara optimal. Meskipun demikian kegiatan OSIS secara umum berjalan baik, organisasi OSIS di sekolah cukup aktif dalam berbagai kegiatan seperti MOPD, perekrutan anggota baru, baksos, tonti.

t. Ruang agama

SMA Negeri 1 Depok memiliki ruang agama untuk siswa yang beragama Kristen dan katholik.

2. Potensi Siswa, Guru, dan Karyawan

a. Potensi Siswa

Potensi siswa dapat ditunjukkan melalui prestasi maupun organisasi. Potensi siswa SMA Negeri 1 Depok sangat baik, dilihat dari minat belajar yang tinggi dan prestasi kejuaraan di berbagai bidang perlombaan serta status sekolah sekarang yang merupakan sekolah mandiri.

b. Potensi Guru

SMA Negeri 1 Depok memiliki guru dan karyawan yang siap membantu kelancaran proses belajar mengajar di sekolah. Jumlah guru di SMA Negeri 1 Depok adalah 47 orang. Mayoritas guru adalah berpendidikan S1-S2. Setiap guru telah melaksanakan pembelajaran dengan Kurikulum KTSP untuk kelas X, XI dan XII.

c. Potensi Karyawan

SMA Negeri 1 Depok memiliki 13 karyawan yang cukup memadai dengan tugasnya masing-masing. Karyawan tersebut antara lain adalah karyawan tata usaha, laboran, penjaga perpustakaan, penjaga sekolah dan tukang kebun/kebersihan.

3. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 1 Depok antara lain:

a. Bidang Keagamaan

ROHIS

b. Bidang Olahraga

Basket

Futsal

Pencak Silat

c. Bidang Akademik

Karya Ilmiah Remaja (KIR)

d. Bidang Kesenian

Seni Musik

Seni Suara (koor)

- e. Bidang Sosial Kemanusiaan  
Palang Merah Remaja (PMR)

- f. Bidang Kepramukaan

#### PRAMUKA

Ekstrakurikuler unggulan SMA Negeri 1 Depok adalah cheerleaders dan Tonti.

Pelaksanaan Ekstrakurikuler terjadwal, dan peminanya merupakan guru SMA N 1 Depok dan Pembina dari luar sekolah. Tempat Pelaksanaan di lingkungan SMA Negeri 1 Depok.

Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat wajib, khusus untuk kelas X adalah PRAMUKA ditambah dengan satu ekstrakurikuler pilihan. Untuk kelas XI ekstrakulikuler yang bersifat wajib adalah KIR.

Berdasarkan hasil analisis situasi dari observasi yang telah dilaksanakan, maka kelompok PPL SMA Negeri 1 Depok berusaha memberikan stimulus awal untuk mengoptimalkan potensi dan mengembangkan fasilitas di SMA Negeri 1 Depok yang diwujudkan dalam berbagai program yang telah direncanakan. Mengingat kontribusi yang diberikan oleh mahasiswa PPL bersifat sementara, maka diperlukan bantuan dan dukungan dari pihak sekolah untuk menindaklanjuti program yang direncanakan.

## **B. PERUMUSAN PROGRAM DAN RANCANGAN KEGIATAN PPL**

### **1. Perumusan Program**

Kegiatan PPL dilaksanakan pada tanggal 15 Juli – 15 September 2016. Berdasarkan hasil observasi dan menganalisis kondisi sekolah yang dilaksanakan pada tanggal - Januari sampai dengan - 2016, selanjutnya praktikan melakukan identifikasi masalah serta merumuskannya menjadi sebuah program dalam kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL).

## **C. RANCANGAN KEGIATAN PPL**

Kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) terbagi menjadi dua tahap, yaitu kegiatan pra PPL dan pelaksanaan PPL di sekolah.

### **1. Kegiatan pra PPL**

#### **a. Tahap persiapan**

Pada tahap yang pertama dari pihak Universitas Negeri Yogyakarta terutama dosen pembimbing lapangan menyerahkan mahasiswa PPL kepada pihak sekolah yang bersangkutan untuk melaksanakan observasi. Penyerahan ini dilakukan pada tanggal - Januari 2016. Penyerahan ini dihadiri bapak Drs. Cipto Budy H, M.Pd selaku DPL

PPL, koordinator PPL SMA Negeri 1 Depok bapak Drs. Agus Sartono, serta seluruh mahasiswa yang mengikuti PPL di SMA N 1 Depok.

b. Tahap Pengajaran Mikro di Kampus

Pengajaran mikro dilaksanakan pada semester VI oleh semua mahasiswa calon guru yang akan melaksanakan PPL. Kegiatan ini dibimbing oleh dosen pembimbing mikro dan dilaksanakan di masing-masing jurusan. Dosen Pembimbing Micro Teaching adalah Drs. Amat Komari, M.Si

c. Tahap Pembekalan

Pembekalan PPL dilaksanakan secara khusus oleh Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi pada tanggal - Agustus 2016 bertempat di Ruang Auditorium, UNY.

d. Tahap Observasi

- Observasi Lapangan

Tahap observasi awal ini yang dapat dilakukan adalah observasi tentang situasi dan kondisi sekolah. Adapun hal-hal yang diobservasi adalah :

1. Kondisi sekolah
2. Proses pembelajaran
3. Administrasi sekolah
4. Fasilitas sekolah
5. Observasi di Kelas dan Persiapan Perangkat Pembelajaran

Dalam hal ini mahasiswa memasuki kelas dimana guru pembimbingnya sedang mengajar. Hal ini ditujukan agar mahasiswa mendapat pengalaman dan pengetahuan serta bekal cukup, mengenai bagaimana menangani kelas yang sebenarnya, sehingga nantinya pada saat mengajar, mahasiswa tahu apa yang seharusnya dilakukan.

2. Kegiatan pelaksanaan PPL

a. Konsultasi dengan guru pembimbing Penjasorkes.

Konsultasi terkait pembagian jadwal mengajar dan konsultasi pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

b. Menyusun rencana pembelajaran dan mempersiapkan materi pelajaran.

Pelaksanaan praktek mengajar merupakan praktek mengajar terbimbing. Praktek mengajar terbimbing adalah latihan mengajar yang dilakukan mahasiswa di kelas yang sebenarnya, di bawah bimbingan guru pembimbing lapangan. Setiap mahasiswa praktek PPL melaksanakan evaluasi keberhasilan sesuai dengan tujuan pembelajaran.

c. Pembuatan Perangkat Persiapan Mengajar

Sebelum mengajar, praktikan membuat persiapan mengajar antara lain membuat media mengajar dan perlengkapan lainnya supaya memudahkan dan memperjelas di dalam menjelaskan materi.

d. Penyusunan Laporan PPL

Sesudah melakukan praktek mengajar, praktikan diharuskan menyusun laporan PPL sebagai syarat kelulusan mata kuliah ini dan pertanggungjawaban atas pelaksanaan PPL. Laporan ini berisi tentang berbagai kegiatan yang dilakukan praktikan di SMA Negeri 1 Depok yang tentu saja berkaitan dengan praktik mengajar.

e. Penarikan Mahasiswa PPL

Penarikan mahasiswa dari lokasi PPL, yaitu SMA Negeri 1 Depok, dilaksanakan pada tanggal 15 September 2015 yang juga menandai berakhirnya tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa PPL UNY.

f. Penyerahan laporan PPL kepada Dosen Pembimbing Lapangan PPL.

## **BAB II**

### **KEGIATAN PPL INDIVIDU**

#### **A. PERSIAPAN**

Syarat wajib agar dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan, yaitu lulus mata kuliah pengajaran mikro. Setiap kelompok dalam pengajaran mikro kurang lebih ada delapan belas orang dengan dua dosen pembimbing mikro. Dengan pengajaran mikro ini diharapkan mahasiswa calon peserta PPL dapat belajar bagaimana cara mengajar yang baik dengan diawasi oleh dosen pembimbing mikro. Sebelum melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) praktikan terlebih dahulu mengikuti pembekalan yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang pelaksanaan PPL. Praktikan juga harus melakukan beberapa persiapan, yaitu sebagai berikut:

##### **1. Observasi**

Praktikan melakukan observasi yang bertujuan untuk mengetahui metode ajar yang digunakan oleh guru diklat dan karakteristik siswa selama PMB berlangsung dan dinamika kehidupan di SMA Negeri 1 Depok. Kegiatan observasi dilakukan pada 29 April 2016 dalam bentuk;

- a. Observasi perangkat pembelajaran yang mencakup buku acuan dan administrasi guru seperti satuan pembelajaran, dll.
- b. Observasi proses pembelajaran, mencakup membuka pelajaran, penyajian materi, metode pembelajaran, penggunaan bahasa, penggunaan waktu, gerak, cara memotivasi siswa, teknik bertanya, teknik penguasaan kelas, penggunaan media, cara dan bentuk evaluasi, dan menutup pembelajaran.
- c. Observasi perilaku siswa di dalam dan di luar kelas.

##### **2. Konsultasi Dengan Guru Pembimbing**

Setelah melakukan observasi, praktikan kemudian mengadakan konsultasi dengan guru pembimbing untuk meminta persetujuan tentang program yang akan dilaksanakan sehubungan dengan kegiatan PPL.

##### **3. Mengumpulkan Alat, Bahan, dan Materi Ajar**

Setelah program disetujui oleh guru pembimbing, selanjutnya praktikan mempersiapkan peralatan dan bahan-bahan atau materi yang akan digunakan dalam pelaksanaan kegiatan PPL.

##### **4. Mempelajari Silabus**

Silabus ini memuat tentang :

- 1) Kompetensi inti

Standar kemampuan yang harus dikuasai oleh siswa sebagai hasil dari mempelajari pendidikan jasmani.

2) Tujuan pembelajaran

Tujuan Pembelajaran berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran apakah sudah sesuai dengan apa yang telah dirumuskan.

3) Sub Kompetensi

Sub Kompetensi yaitu kemampuan minimal yang harus dicapai siswa dalam mempelajari mata pelajaran

4) Kriteria Kinerja

Kriteria Kinerja berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran

5) Lingkup belajar

Lingkup belajar yaitu keseluruhan judul sub pokok bahasan/materi yang akan diajarkan

6) Materi pokok pembelajaran

Materi pokok pembelajaran ini meliputi sikap, pengetahuan, dan ketrampilan. Materi merupakan uraian singkat tentang bahan yang akan diajarkan yang bersumber dari buku acuan dan buku-buku yang berkaitan dengan pelajaran yang bersangkutan.

## 5. Menyusun RPP

Kegiatan ini berkaitan dengan pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ini harus disiapkan oleh praktikan sebelum kegiatan belajar mengajar berlangsung serta pembuatannya harus disesuaikan dengan GBPP (Garis-Garis Besar Program Pembelajaran) dan kurikulum yang berlaku saat ini. Untuk pembuatan RPP ini, praktikan membuat dengan bimbingan guru pembimbing. Adapun format yang tercantum dalam RPP adalah :

1) Identifikasi

Identifikasi ini memuat identitas sekolah, identifikasi mata pelajaran, kelas/program, dan semester.

2) Alokasi waktu

Waktu yang dibutuhkan untuk setiap kali tatap muka dan praktik.

3) Kompetensi inti

Standar kemampuan yang harus dikuasai oleh siswa sebagai hasil dari mempelajari akuntansi

4) Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar yaitu kemampuan minimal yang harus dicapai siswa dalam mempelajari mata pelajaran

5) Indikator Keberhasilan

Indikator berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran

6) Tujuan Pembelajaran

Tujuan Pembelajaran berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran apakah sudah sesuai dengan apa yang telah dirumuskan.

7) Materi Pembelajaran

Materi merupakan uraian singkat tentang bahan yang akan diajarkan yang bersumber dari buku acuan dan buku-buku yang berkaitan dengan pelajaran yang bersangkutan

8) Pendekatan dan Metode Pembelajaran

Metode pengajaran merupakan cara mengajar atau menyampaikan materi yang dilakukan oleh guru.

9) Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran menjelaskan tentang bagaimana proses belajar mengajar berlangsung. Dalam kegiatan pembelajaran di kelas ada tiga tahapan yang dilakukan yaitu: kegiatan memulai pelajaran, kegiatan inti, dan kegiatan mengakhiri pembelajaran.

10) Media

Media merupakan alat atau peraga yang digunakan oleh seorang guru dalam kegiatan belajar mengajar sebagai pelengkap dan pendukung seperti papan tulis, kapur tulis/spidol, Laptop, speaker, dsb.

11) Sumber bahan

Sumber yang digunakan sebagai panduan untuk membantu terlaksananya kegiatan pembelajaran seperti buku acuan yang digunakan, dsb.

12) Penilaian/Evaluasi

Dalam setiap kegiatan belajar mengajar diadakan evaluasi yang bertujuan untuk mengukur daya serap siswa terhadap materi yang telah disampaikan dan dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu, biasanya setelah materi pokok yang disampaikan selesai. Evaluasi yang diberikan dilakukan dalam bentuk pertanyaan maupun latihan soal.

## 6. Membuat Soal Ulangan

Mahasiswa praktikan membuat soal ulangan untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa terhadap materi yang telah diajarkan.

## B. PELAKSANAAN PPL

### 1. Praktik Mengajar di kelas

Kegiatan praktik mengajar yang dilakukan diantaranya menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang disesuaikan dengan format dari sekolah. Praktek mengajar di kelas yang dilakukan oleh praktikan dilaksanakan pada tanggal 21 Juli -15 September 2016.

Kegiatan yang dilakukan guru untuk mengawali proses kegiatan belajar mengajar yaitu : mengucap salam, menanyakan kabar, mengecek kehadiran siswa (presensi). Proses pembelajaran dilanjutkan dengan penyampaian apersepsi agar siswa mengingat kembali materi yang sudah dipelajari minggu yang lalu, kemudian dihubungkan dengan materi yang akan dipelajari hari ini supaya siswa termotivasi dan memperoleh gambaran tentang materi yang akan disampaikan oleh pengajar. Selain itu menanyakan kepada siswa kesulitan-kesulitan yang ditemui dengan materi sebelumnya.

Metode pembelajaran menggunakan pendekatan yang bermacam-macam sesuai dengan keterampilan yang akan diajarkan kepada siswa. Guru menjelaskan materi kemudian siswa memperhatikan, mendengarkan dan mencatat penjelasan guru di papan tulis kemudian guru memberikan latihan soal yang akan dibahas bersama-sama dan dikerjakan secara berkelompok.

Sebelum pelajaran diakhiri, mahasiswa menyampaikan kesimpulan dari materi tersebut (evaluasi) dan meminta siswa mempelajari lagi di rumah serta mempersiapkan materi untuk pertemuan selanjutnya.

Guru pembimbing selalu mendampingi di dalam kegiatan belajar mengajar sehingga selalu bisa memberikan masukan kepada praktikan. Kegiatan praktek mengajar Penjaskes di SMA N 1 Depok.

Praktik yang dilakukan merupakan praktek mengajar terbimbing. Praktik mengajar dilakukan oleh praktikan selama 28 kali pertemuan dengan total waktu 2.520 menit atau 56 jam pelajaran, dengan rincian sebagai berikut:

No.	Hari,tanggal	Kelas	Jam	Kegiatan
1.	Kamis 21 Juli 2016	XI Mipa 3	1 – 3	Perkenalan dengan siswa kelas XI Mipa 3 dan membahas tema pertama yaitu <i>Kontrak Belajar</i>

2.	Kamis, 21 Juli 2016	XII Mipa 4	4-5	Perkenalan dengan siswa kelas XII Mipa 4 dan membahas tema pertama yaitu <i>Kontrak belajar</i>
3.	Jumat, 22 Juli 2016	XI Mipa 1	1-3	Perkenalan dengan siswa kelas XII IPA 3 dan membahas tema pertama yaitu <i>Kontrak belajar</i>
4.	Senin, 25 Juli 2016	X Mipa 1	1-3	Perkenalan dengan siswa kelas X IPA 1 dan membahas tema pertama yaitu <i>Kontrak belajar</i>
5.	Selasa, 26 Juli 2016	X Mipa 2	1-3	Perkenalan dengan siswa kelas X Mipa 2 dan membahas tema pertama yaitu <i>Kontrak belajar</i>
7.	Selasa, 26 Juli 2016	XII Mipa 2	4-5	Perkenalan dengan siswa kelas XII Mipa 2 dan membahas tema pertama yaitu <i>Kontrak belajar</i>

8.	Rabu, 27 Juli 2016	X Mipa 3	1-3	Perkenalan dengan siswa kelas X Mipa 3 dan membahas tema pertama yaitu <i>Kontrak belajar</i>
9.	Rabu, 27 Juli 2016	XII Mipa 1	4-5	Perkenalan dengan siswa kelas X dan membahas tema pertama yaitu <i>Kontrak belajar</i>
10.	Kamis, 28 Juli 2016	XI IPA 3	1-3	Sepak Bola (Passing , Kontrol, dan Penguasaan bola dengan permainan yang di modifikasi)
		XII MIPA 4	4-5	Futsal (Passing , Kontrol, dan Penguasaan bola dengan permainan yang di modifikasi)
11.	Jumat, 29 Juli 2016	XI MIPA 1	4-5	Sepak Bola (Passing , Kontrol, dan Penguasaan bola dengan permainan yang di modifikasi)
12.	Senin, 01 Agustus 2016	X IPA 1	1-3	Bola Voli (Passing atas, Passing Bawah dan Permainan yang dimodifikasi)

13	Selasa, 02 Agustus 2016	X MIPA 2	1-3	Bola Voli (Passing atas, Passing Bawah dan Permainan yang dimodifikasi).
14.		XII IPA 2	4-5	Futsal (Passing , Kontrol, dan Penguasaan bola dengan permainan yang di modifikasi)
	Rabu, 03 Agustus 2016	X MIPA3	1-3	Bola Voli (Passing atas, Passing Bawah dan Permainan yang dimodifikasi).
15.	Kamis,04 Agustus 2016	XI MIPA 3	1-3	Bola Voli (Passing atas, Passing Bawah dan Permainan yang dimodifikasi).
		XII IPA4	4-5	Permainan Sootball modifikasi
16.	Jumat, 05 Agustus 2016	XI MIPA 1	1-3	Bola Voli (Passing atas, Passing Bawah dan Permainan yang dimodifikasi).
17.	Senin,08 Agustus 2016	X MIPA 1	1-3	Gerak dasar permainan Bola Basket.
19.	Selasa, 09 Agustus 2016	X MIPA 2	1-3	Gerak dasar permainan Bola Basket..
		XII MIPA2	4-5	Permainan Sootball modifikasi

20.	Rabu, 10 Agustus 2016	X MIPA 3	1-3	Gerak dasar permainan Bola Basket..
		XII IPA 1	4-5	Permainan Softball Modifikasi

20.	Kamis,11 Agustus 2016	XI MIPA 3	1-3	Kebugaran Jasmani
		XII MIPA 4	4-5	Permainan Basket

20.	Jumat, 12 Agustus 2016	XI MIPA 1	1-3	Kebugaran Jasmani..

20.	Senin, 15 Agustus 2016	X MIPA 1	1-3	Permainan softball modifikasi

20.	Selasa, 16 Agustus 2016	X MIPA 2	1-3	Permainan softball modifikasi
		XII MIPA 2	4-5	Permainan Basket

20.	Kamis, 18 Agustus 2016	XI MIPA 3	1-3	Permainan dan gerak dasar Basket
		XII MIPA 4	4-5	Kebugaran Jasmani

20.	Jumat, 19 Agustus 2016	XI MIPA 1	1-3	Permainan dan gerak dasar Basket

20.	Senin, 22 Agustus 2016	X MIPA 1	1-3	Sepak Bola

20.	Selasa, 23 Agustus 2016	X MIPA 2	1-3	Sepak Bola
		XII MIPA 2	4-5	Kebuagaran Jasmani

20.	Rabu, 24 Agustus 2016	X MIPA 3	1-3	Sepak Bola
		XII MIPA 1	4-5	Kebugaran Jasmani

20.	Kamis,25 Agustus 2016	XI MIPA 3	1-3	Bulutangkis
		XII MIPA 4	4-5	Permainan Voli

20.	Jumat, 26 Agustus 2016	XI MIPA 1	1-3	Bulutangkis

20.	Senin, 29 Agustus 2016	X MIPA 1	1-3	Kebugaran Jasmani

20.	Selasa, 30 Agustus 2016	X MIPA 2	1-3	Kebugaran Jasmani
		XII MIPA 2	4-5	Permainan voli

20.	Rabu, 31 Agustus 2016	X MIPA 3	1-3	Kebugaran Jasmani
		XII MIPA 1	4-5	Permainan Voli

20.	Kamis, 1 September 2016	XI MIPA 3	1-3	Permainan softball modifikasi
		XII MIPA 4	4-5	Permainan Bulutangkis

20.	Jumat, 02 September 2016	XI MIPA 1	1-3	Permainan softball modifikasi

20.	Senin, 5 September 2016	X MIPA 1	1-3	Gerak dasar bulutangkis

20.	Selasa, 06 September 2016	X MIPA 2	1-3	Gerak Dasar Bulutangkis
		XII MIPA 2	4-5	Permainan Bulutangkis

20.	Rabu, 07 September 2016	X MIPA 3	1-3	Gerak dasar Bulutangkis
		XII MIPA 1	4-5	Permainan Bulutangkis

Semua kegiatan praktik mengajar tersebut mencakup penerapan dan pengalaman yang ada di lapangan. Hal-hal yang harus diterapkan dalam proses pembelajaran meliputi beberapa aspek yang antara lain adalah :

- a. Sikap mengajar
- b. Pengelolaan kelas
- c. Teknik penyampaian
- d. Metode mengajar
- e. Alokasi waktu
- f. Penggunaan media
- g. Evaluasi pembelajaran

Selama kegiatan PPL berlangsung, mahasiswa mendapat bimbingan dari:

1) Guru pembimbing dari SMA N 1 Depok

Guru pembimbing dari pihak sekolah dipilihkan oleh pihak sekolah sesuai dengan jurusan masing- masing. Guru Penjaskes di SMAN 1 Depok adalah Ibu Katarina Widiharti,S.Pd

2) Dosen pembimbing PPL dari jurusan masing- masing

Bimbingan yang dilakukan oleh dosen pembimbing dari tiap jurusan dilakukan 1 kali di SMA. Untuk jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, bimbingan dilakukan oleh Drs. Amat Komari, M.Si.

Guru pembimbing dari tiap jurusan memberikan pengarahan berupa :

- 1) Memberikan petunjuk penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), daftar presensi, daftar nilai, analisis hasil ulangan dan sumber buku yang dipergunakan serta media pembelajaran yang sebaiknya dibuat dan dipergunakan untuk mempermudah siswa dalam memahami materi yang akan disampaikan.

- 2) Memberikan petunjuk tentang cara penyampaian materi yang tepat, pengelolaan kelas, dan cara menciptakan suasana yang kondusif, menyenangkan agar proses pembelajaran berjalan lancar. Guru pembimbing juga memberikan petunjuk cara menyampaikan materi sebagaimana sosok seorang guru yang sebenarnya.
- 3) Memberikan saran dan kritik yang membangun serta dukungan semangat kepada mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran di kelas.

## **2. Penyusunan Laporan**

Tindak lanjut dari program PPL adalah penyusunan laporan sebagai pertanggungjawaban atas kegiatan PPL yang telah dilaksanakan. Laporan PPL berisi kegiatan yang dilakukan selama PPL. Laporan ini disusun secara individu dengan persetujuan guru pembimbing, dan DPL-PPL Jurusan Pendidikan Bahasa Perancis. Dan divalidasi pada tanggal yang tercantum dalam halaman pengesahan.

## **3. Penarikan**

Penarikan mahasiswa PPL dilakukan pada tanggal 15 September 2016 oleh pihak UPPL yang diwakilkan pada DPL-PPL masing-masing.

## **C. ANALISIS HASIL KEGIATAN**

### **a) Analisis Hasil PPL Pendidikan Bahasa Prancis**

Kegiatan PPL yang dilaksanakan mulai tanggal 15 Juli 2016 - 15 September 2016 berjalan dengan baik. Adapun beberapa manfaat yang dapat diperoleh praktikan antara lain yaitu :

1. Mendapatkan pengalaman kerja dalam bidang pembelajaran dan manajerial sekolah.
2. Dapat lebih mempelajari, mengenal dan memahami permasalahan-permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolah

## **1. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

### **a. Tujuan**

Sebagai pedoman bagi guru bidang studi dalam melaksanakan pembelajaran Penjaskes untuk kelas X, XI dan XII.

### **b. Sasaran**

Siswa kelas X, XI dan XII SMA Negeri 1

Depok. c. Hasil

Kualitatif

Memberikan pedoman program pembelajaran Penjaskes kelas X, XI dan XII untuk satu tahun pengajaran Tahun Ajaran 2016/2017.

Kuantitatif

Telah dibuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran bidang studi Penjaskes untuk kelas X, XI dan XII Tahun Ajaran 2016/2017.

d. Hambatan

Bertepatan dengan pelaksanaan beberapa kegiatan sekolah seperti MPLS sehingga kurang kondusif, waktu banyak yang terpotong.

e. Solusi

Memaksimalkan waktu yang ada, mengejar materi yang sempat tertinggal.

## **2. Praktik Mengajar di Kelas**

a. Tujuan

Memberikan pengalaman kepada calon tenaga didik bagaimana cara mengajar dan mendidik siswa dengan baik dan benar.

b. Sasaran

Siswa kelas X, XI dan XII SMA Negeri 1

Depok. c. Hasil

Kualitatif

Calon tenaga didik mendapat pengalaman yang sangat berharga ketika mentransfer ilmu kepada peserta didik.

Kuantitatif

Praktikan telah melakukan praktik mengajar selama 25 kali pertemuan

d. Hambatan

Ada beberapa Siswa sulit dikendalikan

Bertepatan dengan beberapa kegiatan sekolah seperti MPLS sehingga kegiatan belajar mengajar kurang kondusif

e. Solusi

Membagi materi dengan kegiatan belajar memenuhi 2x45 menit untuk kelas XII dan 2x45 untuk kelas X, meminta siswa untuk aktif di dalam kegiatan belajar di dalam kelas dan segera melaksanakan instruksi yang diminta.

Menggunakan media IT dan menggunakan permainan dan bekerja kelompok agar siswa tidak bosan dan antusias mengikuti pembelajaran ini serta pengadaan media yang menarik siswa.

### **3. Evaluasi**

#### a. Tujuan

Mengetahui keberhasilan siswa menyerap materi yang diajarkan.

#### b. Sasaran

Siswa kelas X, XI dan XII SMA Negeri 1

#### Depok c. Hasil

Kualitatif

- a) Siswa dapat mengukur kemampuannya melalui evaluasi secara tertulis dalam bentuk tugas yang diberikan praktikan.

Kelas X dan XII 100% siswa mengumpulkan tugas.

Praktikan telah melakukan praktik mengajar selama 28 kali pertemuan.

#### d. Hambatan

Masih banyak siswa yang kurang bisa dikendalikan untuk terfokus pada pemberian materi yang disampaikan.

#### e. Solusi

Memberikan semangat terhadap siswa, memberikan materi pembelajaran yang menarik perhatian siswa.

#### **b) Analisis Hasil Pelaksanaan KBM Insidental**

Pelaksanaan KBM Insidental berjalan lancar dan sukses walaupun masih terdapat beberapa kekurangan dalam pelaksanaanya misalnya kurang dikuasainya strategi yang tepat oleh para praktikan. Hal ini disebabkan karena selama ini pelaksanaan kegiatan KBM di kelas selalu diawali dengan perancangan program dan persiapan awal yang matang seperti observasi situasi, analisis bidang keilmuan dan bahan ajar yang disesuaikan dengan disiplin ilmu yang sudah dimiliki oleh praktikan.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Setelah melakukan PPL di SMA N 1 Depok selama kurang lebih 2 bulan, terhitung mulai tanggal 15 Juli sampai dengan 15 September 2016, mahasiswa dalam menyelesaikan program-program tersebut memperoleh banyak pengalaman. Pengalaman yang ada ini didapat baik secara langsung maupun tidak langsung dan program-program kerja yang direncanakan telah berjalan dengan baik dan lancar, sehingga dapat diperoleh kesimpulan antara lain:

##### **1. Program PPL**

Program PPL yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa mulai dari persiapan, praktik mengajar dan persekolahan hingga pembuatan laporan hasil PPL telah banyak memberikan manfaat bagi mahasiswa PPL yang dapat menjadi bekal guna menjadi pendidik profesional.

Berdasarkan pelaksanaan praktik pengalaman tugas mengajar yang telah dilakukan mahasiswa, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mahasiswa PPL memperoleh pengalaman mengajar secara langsung khususnya bagaimana mengelola kelas dan cara menyampaikan materi dengan jelas.
- b. Praktik mengajar telah memberikan pelajaran tersendiri bagi mahasiswa PPL, yaitu melatih kesabaran dalam menghadapi sejumlah siswa yang memiliki karakteristik yang beragam serta dalam berinteraksi dan bersosialisasi dengan pihak sekolah.
- c. Mahasiswa PPL mendapat pengalaman untuk melaksanakan administrasi guru dengan baik.

Meski demikian program kerja yang telah terlaksana memiliki beberapa catatan antara lain:

1. Beberapa program kerja yang telah terlaksana belum mencapai hasil yang maksimal sesuai dengan target yang diharapkan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor penghambat yang muncul dalam pelaksanaan program kerja tersebut.
2. Faktor penghambat yang mahasiswa rasakan sangat berpengaruh adalah mengenai anggaran dana yang dibutuhkan untuk melaksanakan program kerja. Namun demikian hambatan tersebut dapat diatasi dengan adanya kerjasama yang baik dan saling menguntungkan dengan pihak sekolah.

## **B. SARAN**

Demi mewujudkan pelaksanaan program PPL yang akan datang dapat membawa hasil secara maksimal di masa yang akan datang, berikut ada beberapa saran yang perlu untuk diperhatikan:

### **1. Untuk Mahasiswa PPL, hendaknya:**

- a. Menjaga nama baik dirinya sendiri sebagai mahasiswa, warga sekolah, dan wakil universitas
- b. Mampu untuk berfikir kreatif dengan melaksanakan program-program yang memiliki tujuan dan manfaat yang jelas
- c. Lebih mempersiapkan materi pembelajaran menggunakan metode yang komunikatif dan partisipatif
- d. Perlu adanya kesepahaman visi, misi, antar anggota dengan mengesampingkan egoisme diri, sehingga tercipta suasana kerja yang baik
- e. Mahasiswa perlu meningkatkan sosialisasi dengan anggota masyarakat sekolah dan masyarakat sekitar sekolah
- f. Mahasiswa setidaknya mampu menjadikan program PPL sebagai ajang pendewasaan diri dalam hidup bermasyarakat
- g. Perlu adanya toleransi dan kerjasama diantara mahasiswa demi terciptanya kesuksesan mereka
- h. Dapat menempatkan diri dan menyesuaikan diri dengan peraturan yang ada di sekolah
- i. Membahas konsep program kerja dengan lebih matang agar pelaksanaannya lebih mudah dijalankan.

### **2. Untuk Pihak Sekolah, hendaknya:**

- a. Memberikan masukan secara langsung kepada mahasiswa dalam setiap kegiatan terutama saat melaksanakan program atau kegiatan tertentu sehingga akan tercapai seatu sinergitas yang saling menguntungkan kedua belah pihak.
- b. Meningkatkan hubungan baik antara sekolah dan UNY dengan saling memberi masukan.
- c. Disiplin serta meningkatkan koordinasi di kalangan warga sekolah sehingga semua kegiatan pembelajaran dan persekolahan dapat terlaksanakan sesuai dengan apa yang telah direncanakan.
- d. Sekolah mampu mengkritisi atau memberikan masukan secara langsung dan sportif kepada mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan dan program kerja.
- e. Hubungan yang sudah terjalin antara pihak universitas dan mahasiswa dengan pihak sekolah hendaknya dapat lebih ditingkatkan dan dapat memberikan umpan balik satu sama lainnya.

**3. Untuk Pihak Universitas Negeri Yogyakarta, hendaknya:**

- a. Mengadakan koordinasi yang jelas dan teratur dengan para mahasiswa PPL, DPL, Sekolah dan pihak lain yang terkait selama PPL berlangsung.
- b. Meningkatkan koordinasi antara UPPL, DPL, Dosen Pembimbing mikro dan sekolah tempat mahasiswa PPL melaksanakan PPL.
- c. Mengontrol pihak Universitas yang dalam hal ini diwakili oleh DPL hendaknya lebih sering dilakukan.
- d. Menciptakan sistem mekanisme PPL yang jelas dan tidak membingungkan mahasiswa.
- e. Pihak LPM hendaknya dapat mengambil inisiatif untuk bekerjasama dengan instansi atau lembaga serta perusahaan sehingga dapat membantu pendanaan program PPL dan tidak hanya pemerintah daerah setempat.
- f. Perlu adanya sosialisasi yang lebih jelas dari pihak LPM mengenai ketentuan pelaksanaan program PPL di sekolah

Sleman, 12 September 2015

Mahasiswa PPL

**Ade Yana Federica**

NIM. 13601244078

## **DAFTAR PUSTAKA**

TIM PL PPL dan PKL. 2015. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/Mgang II*. Yogyakarta: PL PPL dan PKL Universitas Negeri Yogyakarta.

TIM PL PPL dan PKL. 2015. *Materi Pembekalan PPL*. Yogyakarta: PL PPL dan PKL Universitas Negeri Yogyakarta.

LPPMP. 2014. *Panduan PPL / Magang III*. Yogyakarta: Pusat Layanan PPL & PKL UNY.

# *LAMPIRAN*

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Satuan Pendidikan	: SMA N 1 Depok
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas/Semester	: X/Satu
MateriPokok	: Permainan Bola Besar ( Bola basket)
AlokasiWaktu	: 2 JP (6 X 45 menit)

### **A.Kompetensi Inti**

Tujuan pembelajaran sebagaimana dinyatakan dalam kurikulum, berbentuk kompetensi yang terdiri atas (1) kompetensi sikap spiritual, (2) kompetensi sikap sosial, (3) kompetensi pengetahuan, dan (4) kompetensi keterampilan. Rumusan kompetensi sikap spiritual, "Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya"; kompetensi sikap sosial, "Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleransi, damai), santun, responsif dan proaktif dan menunjukkan sikap sebagai vagian solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia", dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (indirect teaching) yakni keteladanan, pembiasaan dan budaya sekolah, dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran serta kebutuhan dan kondisi peserta didik. Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan digunakan sebagai dasar bagi guru dalam menumbuhkan dan mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

KI 3 : Memahami dan menerapkan pengetahuan factual, konseptual, procedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan procedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

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

## B.KompetensiDasar dan Indikator

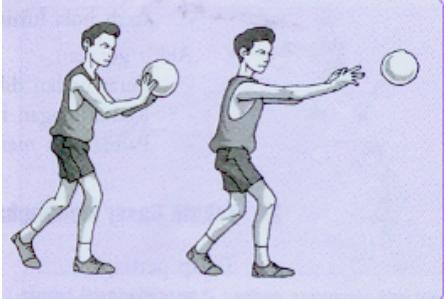
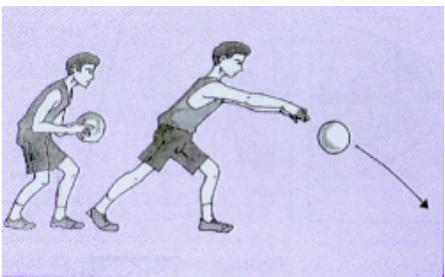
No .	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	
2	2.1 Bertanggungjawabterhadapkeselamatandankemajuandirisendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.4 Toleransi dan mauerbagi dengantemandalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.5 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	
3	3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	Menjelaskan tahapan teknik mengumpan ( <i>chest pass, bounce pass</i> ) 3.1.3 Menjelaskan variasi dan kombinasi teknik mengumpan ( <i>chest pass, bounce pass</i> ) serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut

4	<p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>4.1.1 Melakukan latihan teknik dasar mengumpan (<i>chest pass, bounce pass</i>) serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.</p> <p>4.1.2 Melakukan variasi dan kombinasi teknik mengumpan (<i>chest pass, bounce pass</i>) serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.</p> <p>4.1.3 Melakukan permainan bolabasket dengan peraturan yang yang dimodifikasi .</p>
---	--	---

## Tujuan Pembelajaran

1. Terbiasa memanajatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran dengan khusuk.
2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam kelompok
3. Menunjukkan perilaku disiplin dalam pembelajaran berkelompok
4. Menunjukkan sikap toleran dalam pembelajaran berkelompok
5. Menjelaskan Menjelaskan tahapan teknik mengumpan (*chest pass, bounce pass*)
6. Menjelaskan variasi dan kombinasi teknik mengumpan (*chest pass, bounce pass*) serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut
7. Melakukan latihan teknik dasar mengumpan (*chest pass, bounce pass*) serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
8. Melakukan variasi dan kombinasi teknik mengumpan (*chest pass, bounce pass*) serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
9. Melakukan permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi.

## Materi Pembelajaran

No.	Materi	Penjelasan
1		<b>CHEST PASS</b> Adalah operan yang dilakukan setinggi dada
2		<b>BOUNCE PASS</b> Adalah operan yang dipantulkan

## Metode Pembelajaran

- Pendekatan : Scientific
- Model : discory based learning

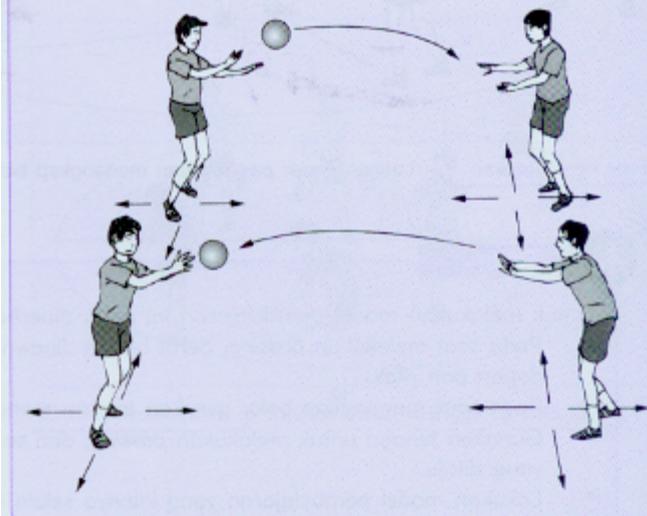
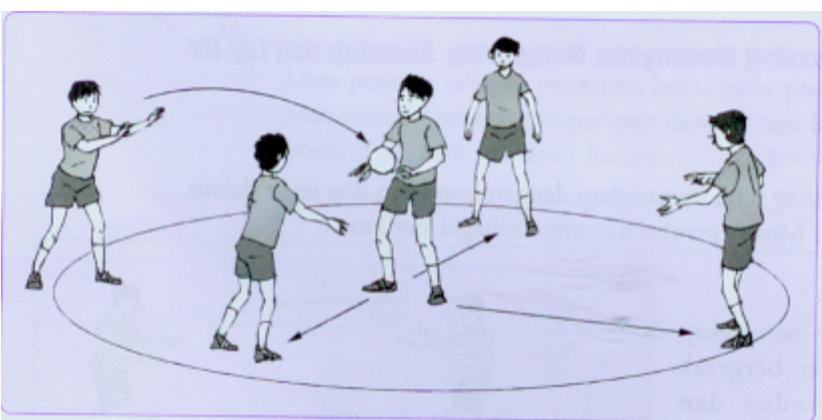
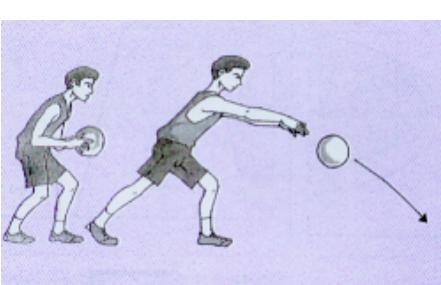
## Alat/Media/Sumber Pembelajaran

- Alat : Bola basket, peluit, lapangan, stopwatch, bendera, corong

- Bahan ajar : Buku pegangan Penjasorkes
- Media : video pembelajaran teknik /permainan bolabasket, gambar, model (peragaan oleh guru atau peserta didik yang memiliki kemampuan permainan bola basket)

### Kegiatan Pembelajaran

Rincian Kegiatan	Waktu
<p><b>Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memimpin berdoa, melakukan presensi , dan apersepsi.</li> <li>• Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan</li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran</li> <li>• Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat/melakukan latihan teknik dasar bolabasket dari berbagai sumber.</li> <li>• Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari</li> <li>• Melakukan pemanasan.</li> <li>• Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok</li> </ul>	15 menit
<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak peragaan teknik dasar bolabasket yang dilakukan oleh peserta didik lain</li> <li>• <i>Guru memperhatikan keterampilan siswa mengamati</i></li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siwa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka.</li> <li>• Siwa mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar bolabasket yang belum dipahami.</li> <li>• <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa..</i></li> </ul>	60 menit
<p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah yang sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik.</li> <li>• Peserta didik dalam kelompok melakukan latihan teknik dasar bolabasket dengan baik dan benar.</li> <li>• Mencoba melakukan teknik chest pass berpasangan dengan teman</li> </ul>	

Rincian Kegiatan	Waktu
	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mencoba melakukan teknik chest pass berpasangan dengan berkelompok</li> </ul> 	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mencoba melakukan teknik <i>bounce pass</i></li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan teknik dasar bolabasket .</i></li> </ul> <p><b>Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang teknik dasar bolabasket baik dan benar atau menyajikan beberapa gambar dan video klip berisi latihan teknik dasar bolabasket.</li> </ul>	

Rincian Kegiatan	Waktu
<ul style="list-style-type: none"> <li>Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahapan teknik yang benar dari masing masing teknik dasar bolabasket dan memberikan alasan/argumen.</li> <li>Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan teknik bolabasket .</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan latihan teknik dasar yang benar.</li> <li>Kelompok lain dapat memberi tanggapan dan pertanyaan</li> <li><i>Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan.</i></li> </ul>	
<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Meminta peserta didik menyimpulkan teknik dasar bolabasket yang baik dan benar.</li> <li>Evaluasi</li> <li>Memberikan tugas pengamatan variasi latihan teknik dasar bolabasket dan permainan bolabasket melalui media baca , video atau internet.</li> <li>Mengingatkan materi pertemuan berikutnya tentang latihan variasi teknik dasar bolabasket dan bermain bolabasket.</li> </ul>	15 menit

## PENILAIAN

### A. Penilaian Sikap

a. Jenis / Teknik penilaian : Observasi

b. Bentuk instrument

Lembar pengamatan sikap

### PEDOMAN PENSKORAN

1=tidak pernah, 2=kadang-kadang, 3=sering, 4=selalu

No.	Aspek	Skor			
		1	2	3	4
1.	Disiplin				
	a. Hadir tepat waktu			V	
	b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran				v
	c. Mentaati prosedur pembelajaran				v
	d. Selesai tepat waktu			V	
2.	Tangung jawab				
	a. Berusaha menyelesaikan tugas yang diberikan			V	
	b. Menggunakan peralatan olahraga dengan baik			V	
3.	Toleransi				
	a. Berbagi alat olahraga dengan teman			V	
	b. Saling membantu dengan teman				v
SKOR					
Skor yang diperoleh					
Skor siswa = $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$					

### Konversi Nilai sikap

No.	Nilai	Predikat	Nilai Sikap
1	91-100	A	Sangat baik
2	81-90	B	Baik
3	71-80	C	Cukup
4	<70	D	Kurang

## B. Penilaian Pengetahuan

### a. Jenis / teknik penilaian : Uji Tulis

### b. Bentuk Instrument

No.	Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	1. Bagaimana cara melakukan teknik <i>chest pass</i> yang baik dan benar !	1. Berdiri dengan memegang bola dengan dua tangan di depan dada 2. Dorong bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang ke depan dan berat badan dibawa kedepan 3. kedua tangan lurus rileks pandangan mengikuti arah gerakan bola
	2. Bagaimana cara melakukan teknik <i>bounce pass</i> yang baik dan benar !	1..Berdiri dengan memegang bola dengan dua tangan di depan dada 2. Dorong bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan arah bola memantul kelantai bersamaan kaki belakang ke depan dan berat badan dibawa kedepan 3. kedua tangan lurus rileks pandangan mengikuti arah gerakan bola.

## C. Penilaian Keterampilan

a. Jenis/Teknik Penilaian :Uji unjuk kerja praktik chest pass dan bounce pass

b. Bentuk instrument : Peserta didik Melakukan chest pass dan bounce pass berpasangan dengan temannya.

Prosedur penilaian :

1. Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola, berdiri dengan pasangannya sejauh 3 meter
2. Petugas memberi aba-aba "mulai, peserta didik mulai melakukan chest pass selama 1 menit, setelah selesai kemudian dilanjutkan bounce pass selama 1 menit.

3. Petugas menghitung ulangan chest pass dan bounce pass yang dilakukan peserta didik.
4. Jumlah ulangan chest pass yang tepat sasaran dan memenuhi syarat dihitung untuk diberikan skor.
5. Konversi jumlah dengan skor

Perolehan passing		Kriteria	Status
Putera	Puteri		
>30 kali	>25 kali	100	Sangat baik
22-29 kali	18-24 kali	90	baik
14-21 kali	13-17 kali	80	cukup
7-13 kali	6-12 kali	70	kurang
<7 kali	<6 kali	60	Kurang sekali

Depok, 28 Juli 2016

Mengetahui,

Guru Mapel PJOK

Mahasiswa

Katarina Widiharti, S.Pd.

Ade Yana Federica

Lampiran

a. Lembar Observasi dan kinerja presentasi

**LEMBAR PENGAMATAN OBSERVASI**

**DAN KINERJA FORTOFOLIO**

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Program : X/MIA

Kompetensi : KD 3.1 dan 4.1

No	Nama Siswa	Observasi			Kinerja Presentasi			Jml Skor	Nilai
		Akt	tgjwb	Kerjsm	Prnsrt	Visual	Isi		
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)		
1.									
2.									

Keterangan pengisian skor :

4. Sangat tinggi
3. Tinggi
2. Cukup
1. Kurang

Keterangan :

Akt : Aktifitas

Tgjwb : Tanggungjawab

Kerjsm : Kerjasama

Prnsrt : Peranserta

**a. Pretes/postes**

Pretes/Postes Pertama

A. Berilah tanda ceklist pada kolom Benar atau Salah

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Dapat melakukan dribbling.		
2.	Dapat melakukan <i>chest pass, bounce pass, overhead pass, long pass.</i>		
3.	Dapat bermain bolabasket dengan menerapkan teknik-teknik dasar permainan bolabasket.		

Contoh penugasan fortfolio.

- Buatlah Fortofolio teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), mengumpan (*chest pass, bounce pass, over head pass, long pass,dll*) dan teknikmemasukkan bola ke ring (*lay up dan shooting*) serta sikap tubuh yang benar dengan struktur seperti berikut. Gunakan laptop/komputer untuk mendapatkan materi teknik dasar bolabsket. Kirim laporan melalui email guru.

Struktur Fortofolio adalah sebagai berikut

- Judul
- Tujuan
- Landasan teori
- Teknik dasar sepakbola (sertakan dengan gambar atau foto)
- Kesimpulan
- Referensi

## FORMAT PENILAIAN

(PORTOFOLIO)

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Peminatan : X/MIPA

MateriPokok : Teknik dasar basket

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian						Skor rata-rata	Nilai
		Visual	Kelengkapan	Kerapihan	Penyajian Materi	Bahasa	Ketepatanwaktu		
1.									
2.									
3.									
4.									
	Dst								

Keterangan :

Sangat baik : 4

Baik : 3

Cukup : 2

Kurang : 1

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Sekolah	:	SMAN 1 Depok
Mata pelajaran	:	PJKR
Kelas/Semester	:	XI/ 1
Alokasi Waktu	:	3 JP (Bulutangkis)

### **A. Kompetensi Inti (KI)**

Tujuan pembelajaran sebagaimana dinyatakan dalam kurikulum, berbentuk kompetensi yang terdiri atas (1) kompetensi sikap spiritual, (2) kompetensi sikap sosial, (3) kompetensi pengetahuan pengetahuan, dan (4) kompetensi keterampilan. Rumusan kompetensi sikap spiritual, “Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya”; kompetensi sikap sosial, “Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan proaktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia”, dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (indirect teaching), yakni keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah, dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran serta kebutuhan dan kondisi peserta didik. Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan digunakan sebagai dasar bagi guru dalam menumbuhkan dan mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

KI3: 3.1Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahuanya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI4: 4.1 Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

## B. Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*)	Siswa dapat mengidentifikasi keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)	Siswa dapat menunjukkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*

## C. Model Pembelajaran

*Kooperatif, Discovery Learning, TGFU*

## D. Kegiatan Pembelajaran

### 1. Pertemuan Pertama: Bulutangkis (3JP)

Materi Ajar : *Posisi berdiri dan foot work, Pegangan raket, Pukulan atas dan bawah, Servis*

Indikator:

Siswa dapat mengidentifikasi keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

Siswa dapat menunjukkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik\*

#### a. Kegiatan Pendahuluan

Fase 1 Guru memimpin do'a, menyampaikan tujuan dan memotivasi siswa

Fase 2 Menyampaikan pengenalan materi salah satu materi permainan olahraga bola kecil bulutangkis menggunakan video pembelajaran atau yang lainnya.

Menyampaikan cakupan materi dan tahapan pembelajaran

Fase 3 Pemanasan permainan lempar shuttlecock (tujuan: membentuk kelompok kerja menjadi 4 dengan jumlah 7 sampai 8 siswa tiap kelompok)

b. Kegiatan Inti

Model : Kooperatif, Discovery learning, TGFU

Fase 4 Peserta didik mengeksplorasi shuttlecock dan raket (feeling)

Melakukan tanya jawab gerakan teknik dasar yang efektif (contoh gerakan)

Memulai pembelajaran materi

Peserta didik diberikan teknik yang benar dan efektif

Fase 5 Peserta didik diberikan waktu untuk diskusi untuk membuat formasi pembelajaran teknik dasar bulutangkis kemudian menunjukkannya tiap kelompok

Setelah semua selesai kemudian berdiskusi formasi yang terbaik dan gerakan yang efektif saat melakukan teknik dasar bulutangkis

Fase 6 Memberi penghargaan bagi tim terbaik dan motivasi untuk tim kurang semangat

c. Kegiatan Penutup

Guru melakukan refleksi kepada peserta didik, memberikan kesimpulan dan arahan

Guru mengakhiri dengan do'a syukur

Tugas: buat kompetisi sederhana bulutangkis dengan sistem dan aturan yang dimodifikasi

## **E. Teknik Penilaian**

**a. Sikap**

1. Sikap : Observasi dengan menggunakan jurnal

Nama Satuan Pendidikan : SMA N 1 DEPOK

Tahun Pelajaran : 2016/2017

Kelas/Semester : XI

Mata Pelajaran : PJKR

No	Waktu	Nama	Kejadian/Perilaku	Butir Sikap	Pos/Neg	Tindak Lanjut
1						
2						

3						
---	--	--	--	--	--	--

Butir Sikap yang dinilai :

a) Sikap Spiritual

- (1) Bersyukur atas nikmat dan karunia Tuhan YME
- (2) Menjaga lingkungan hidup di sekitar satuan pendidikan

b) Sikap Sosial

- (1) Tanggung jawab
- (2) Percaya diri

2. Sikap: Penilaian diri

Lembar Penilaian diri :

Nama : .....

Kelas/Semester : .....

No. Presensi : .....

Petunjuk :

- Bacalah baik-baik pernyataan dan berilah tanda  pada kolom yang sesuai dengan keadaan diri Anda yang sebenarnya
- Serahkan format yang sudah Anda isi kepada Guru

No	Pernyataan	Ya	Tidak
	Selama kegiatan kelompok, saya :		
1	Mengusulkan ide kepada kelompok		
2	Sibuk mengerjakan tugas saya sendiri		
3	Tidak berani bertanya karena malu		
4	Aktif mengajukan pertanyaan/pendapat dengan sopan		
5	Aktif membantu kelompok dalam kegiatan debat		

3. Penilaian Antar teman

Petunjuk :

- Amati perilaku 2 orang teman Anda selama mengikuti kegiatan kelompok
- Isilah kolom yang tersedia dengan tanda  jika temanmu menunjukkan perilaku yang sesuai dengan pernyataan untuk indicator yang kamu amati atau tanda strip (-) jika temanmu tidak menunjukkan perilaku tersebut.
- Serahkan kembali hasil pengamatan kepada guru

Nama teman : 1. ....

2. ....

Nama penilai : .....

Kelas/Semester : .....

No	Pernyataan/indicator Pengamatan	Teman 1	Teman 2
1	Teman saya mengajukan pertanyaan dengan sopan		
2	Teman saya mengerjakan kegiatan sesuai pembagian tugas dalam kelompok		
3	Teman saya mengemukakan ide untuk melaksanakan tugas		
4	Teman saya memaksa kelompok untuk menerima usulnya		
5	Teman saya tidak mau berbagi bola		
6	Teman saya menjawab pertanyaan yang diajukan teman lain		
7	Teman saya menertawakan gerakan saya		
8	Teman saya melaksanakan aktivitas pembelajaran kelompok meskipun tidak sesuai dengan pendapatnya		
9	Teman saya ikut aktif dalam kegiatan pembelajaran.		

Penilaian Sikap: Predikat :

SB	:	Sangat Baik
B	:	Baik
C	:	Cukup
K	:	Kurang

### b. Pengetahuan

3.1 Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

Pedoman penilaian :

Jawaban benar nilai : 1

Jawaban salah nilai : 0

Tidak menjawab : 0

Nilai : Skor Perolehan X 100

Skor maksimal

No	Pertanyaan	Betul	Tidak
1	Sebutkan 4 macam teknik pukulan bulutangkis		
2			
3			
4			
5			

### c. Ketrampilan

Mata Pelajaran : PJKR

Kelas/Semester : XI /1

Tahun Pelajaran : 2016/2017

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

Indikator: Dapat mendemonstrasikan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik \*)

### Rubrik Penilaian Praktik

Kriteria	Skor	Indikator
Persiapan (Skor Maks = 3)	3	Mengikuti seluruh kegiatan pendahuluan
	2	Mengikuti seluruh kegiatan pendahuluan namun kurang aktif
	1	Mengikuti seluruh kegiatan pendahuluan namun terlambat
	0	Tidak melakukan identifikasi
Pelaksanaan (skor maks = 7)	3	Melakukan proses belajar dengan aktif dan benar
	2	Melakukan proses belajar namun belum sempurna
	1	Melakukan proses kegiatan belajar mengajar namun tidak ada kemajuan
	0	Tidak melakukan proses belajar mengajar
Laporan (Skor maks = 3)	3	Sistematika dan isi laporan benar
	2	Sistematika atau isi laporan benar
	1	Sistematika dan isi laporan tidak benar
	0	Tidak menyusun laporan

## Format Penilaian praktik

No	Nama	Skor Untuk			Jml. Skor	Nilai
		Persiapan	Pelaksanaan	Laporan		
1	Anisa Indah R					
2	Anisa Nuraini					
3	Dst					

Keterangan :

Skor maksimal = jumlah skor tertinggi setiap kriteria

Nilai Praktik = Jumlah skor perolehan X 100  
Jumlah skor maksimal

### 1. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Program Pembelajaran Remedial, dilaksanakan dengan 2 alternatif :

- 1) Program pembelajaran remedial dilaksanakan secara klasikal oleh guru apabila lebih dari 50% peserta didik tidak mencapai nilai KKM
- 2) Pembelajaran remedial dilaksanakan secara individu dengan pemanfaatan tutor sebaya oleh teman sekelas yang memiliki kecepatan belajar lebih, memperhatikan prestasi akademik yang dicapai. Melalui tutor sebaya diharapkan peserta didik yang menempuh pembelajaran akan lebih terbuka dan akrab.

b. Program Pembelajaran Pengayaan

Program pembelajaran pengayaan dilaksanakan bagi peserta didik yang telah mencapai KKM dengan belajar mandiri untuk lebih mendalami dan pengembangan materi.

c. Hasil Penilaian

1. Nilai remedial yang diperoleh diolah menjadi nilai akhir.
2. Nilai akhir setelah remedial untuk aspek pengetahuan dihitung dengan mengganti nilai indikator yang belum tuntas dengan nilai indikator hasil remedial, yang selanjutnya diolah berdasarkan rerata nilai seluruh KD.
3. Nilai akhir setelah remedial untuk aspek keterampilan diambil dari nilai optimal KD.
4. Penilaian hasil belajar kegiatan pengayaan tidak sama dengan kegiatan pembelajaran biasa, tetapi cukup dalam bentuk portofolio, dan harus dihargai sebagai nilai tambah (lebih) dari peserta didik yang normal.

## **F. Media/alat, Bahan, dan Sumber Belajar**

1. Media/alat
2. Bahan
3. Sumber Belajar

Lampiran-lampiran:

1. Materi Pembelajaran Sepakbola
2. LK 3.1.1
3. Instrumen Penilaian Pertemuan 1-2
4. Materi Pembelajaran Bola Basket
5. LK 3.1.2
6. Instrumen Penilaian Pertemuan 3-4
7. Materi Pembelajaran Bola Voli
8. LK 3.1.3
9. Instrumen Penilaian Pertemuan 5-6

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Sekolah	: SMA N 1 Depok
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas/Semester	: XI/Satu
Materi Pokok	: Permainan Bola kecil ( softball)
Alokasi Waktu	: 1 x 3 JP (3 x 45 menit)

**A. Kompetensi Inti :**

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

**B. Kompetensi Dasar :**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.3 Memahami pengetahuan modifikasi teknik dasar permainan bola besar.
- 4.1 Mempraktikkan modifikasi teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya

**C. Indikator Pencapaian Kompetensi :**

- Kognitif : Menjelaskan peraturan-peraturan dalam permainan softball dengan benar.
- Psikomotor : Mempraktikkan teknik dalam permainan softball dengan benar
- Afektif : Bermain softball modifikasi dengan peraturan yang sebenarnya

## **D. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah mengikuti pembelajaran di harap siswa dapat :

- 1.a. Mempraktikkan lempar tangkap , lemparan bola rendah dalam jarak 10 meter, tepat sasaran dan bola tidak lepas dari tangan
- b. Mempraktikkan lempar tangkap , lemparan bola mendatar dalam jarak 10 meter, tepat sasaran dan bola tidak lepas dari tangan
- c. Mempraktikkan lempar tangkap , lemparan bola melambung/tinggi dalam jarak 10 meter, tepat sasaran dan bola tidak lepas dari tangan
2. Bermain softball dengan mengutamakan *kerjasama , kejujuran dan sportifitas*
3. Menjelaskan peraturan,perlengkapan dan cara bermain softball

## **E. METODE**

- Demonstrasi dan Eksperimen
- Latihan teknik perorangan dan berpasangan/berkelompok
- Penugasan

Model :

- Pengelompokan
- Striking game ( permainan bola pukul)

## **F. MATERI**

- Permainan bola kecil (softball)

## **G. ALAT/MEDIA/BAHAN**

- Alat : Bola,net, peluit,corong, glave, stik
- Bahan ajar :Buku pegangan Penjasorkes jilid 1,video pembelajaran teknik /permainan softball, youtube dan lainnya.

## **H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

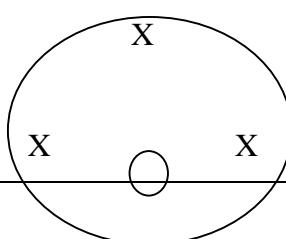
- Setelah berkumpul, siswa saling berinteraksi dan melakukan doa bersama sebagai wujud syukur atas kesehatan yang telah diberikanNya.
- Penggunaan media pembelajaran dan tanya jawab tentang teknik dalam permainan softball
- Setelah mereview hasil pencapaian kompetensi (KD) sebelumnya, siswa melakukan latihan teknik dasar softball yaitu : melempar, memukul, menjaga, menangkap..
- Selanjutnya melalui diskusi, mendefinisikan konsep teknik dasarsoftball dengan teknik yang benar..
- Memecahkan masalah teknik dasar softball dengan sikap tubuh yang benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.

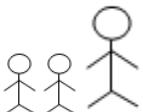
- Melalui praktik siswa dapat menentukan variasi latihan teknik *melempar, memukul, menjaga, dan menangkap*, serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut. Bekerjasama, berkomunikasi dan bekerja dengan teliti, jujur dan penuh tanggung jawab.
- Proses evaluasi hasil pembelajaran

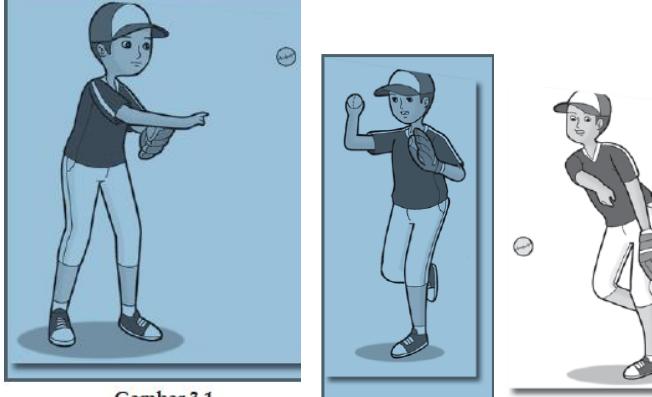
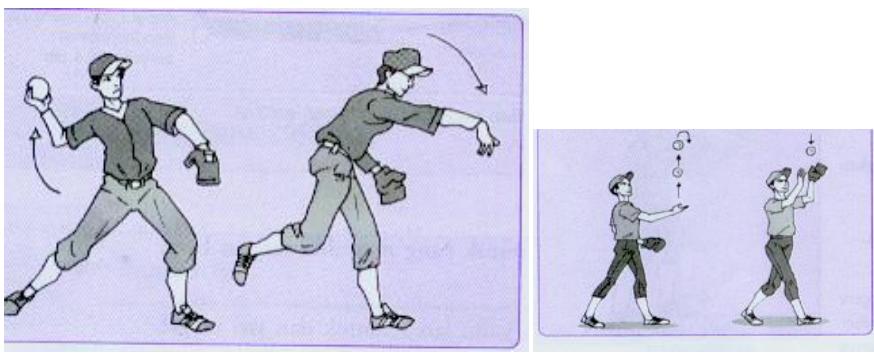
## SKENARIO

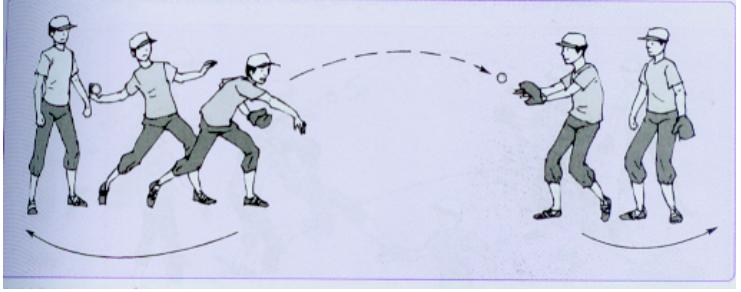
### Pertemuan I

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyiapkan siswa untuk berdoa dan melakukan proses pendahuluan dalam KBM</li> <li>• Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan</li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran</li> <li>• Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat/melakukan latihan teknik dasar softball dari berbagai sumber.</li> <li>• Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari</li> <li>• Melakukan pemanasan:           <p><i>Skenario pemanasan :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Terlebih dahulu guru bertanya kesehatan siswa.</i></li> <li>✓ <i>Siswa lari membuat lingkaran melakukan pemanasan dasar dari kepala sampai kaki. Pemanasan dipimpin salah 1 siswa.</i></li> <li>✓ <i>Dalam bentuk lingkaran siswa melakukan game “ye gak kena”. Cara permainannya, salah 1 siswa berada ditengah dan membawa bola plastik. Siswa yang berada ditengah melempar teman yang ada di pinggir membentuk lingkaran. Siswa di dalam tidak boleh keluar dari lingkaran yang ditengah. Dengan keluar dari lingkaran.. yang kena bola gantian berada di tengah/ menambah yang berada di tengah.</i></li> </ul> </li> </ul>	15 menit



Rincian Kegiatan	Waktu
<p style="text-align: center;">X            X            X</p> <p style="text-align: center;">X                            X</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>• <i>Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok</i></p>	
<p>Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memilih siswa untuk melakukan lemparan ke atas setinggi-tingginya dan ditangkap kembali.</li> <li>2. <i>Guru memilih 2 orang siswa berhadapan, guru memberikan satu bola kepada siswa, setelah itu guru mempersilahkan siswa untuk melakukan gerakan melempar dan menangkap secara bola menurut pendapat siswa masing-masing, setiap siswa diberikan 3 kali kesempatan melakukan lempar tangkap bola</i></li> </ol>	
    	105 menit

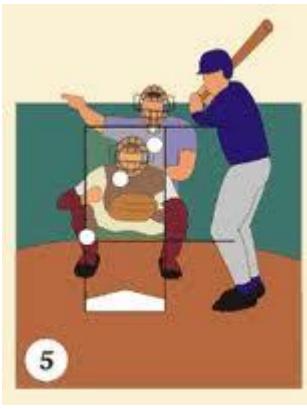
Rincian Kegiatan	Waktu
 <p data-bbox="271 631 470 682"> <b>Gambar 3.1</b>          Lemparan bola mendatar       </p> <p data-bbox="510 631 709 682"> <b>Gambar 3.2</b>          Lemparan bola melambung       </p> <p data-bbox="717 631 876 682"> <b>Gambar 3.3</b>          Lemparan ke bawah       </p>  <p data-bbox="295 1096 887 1134"> <i>Guru menilai keterampilan siswa mengamati</i> </p> <p data-bbox="211 1208 340 1242"> <b>Menanya</b> </p> <ul data-bbox="244 1260 1125 1522" style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka.</li> <li>• Guru bertanya kepada siswa       <ol data-bbox="335 1372 923 1522" style="list-style-type: none"> <li>a. Apakah siswa pernah melihat melihat bola?</li> <li>b. Pernahkah kalian melempar mangga?</li> <li>c. Bagaimanakah caranya?</li> </ol> </li> </ul>  <ul data-bbox="244 1877 1098 1976" style="list-style-type: none"> <li>• <i>Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.</i></li> </ul> <p data-bbox="211 2039 340 2073"> <b>Mencoba</b> </p>	

Rincian Kegiatan	Waktu
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik membentuk 2 kelompok dengan jumlah yang sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik.</li> <li>• Peserta didik dalam kelompok diminta melakukan latihan teknik dasar melempar dan menangkap dengan baik dan benar</li> </ul> 	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan teknik dasar bola voli.</i></li> </ul>	
<p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi 2 Kelompok saling bersaing dalam permainan softball dengan aturan modifikasi.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menilai kerjasama antar kelompok, menilai keterampilan mengolah dan menalar</li> </ul> <p><i>Guru menilai sportifitas, sifat peduli sekitar, sifat toleransi, dan sifat mau menerima kekalahan.</i></p> <p><i>Guru menilai ketrampilan melempar, memukul, menjaga, dan menangkap.</i></p> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan memperagakan latihan teknik dasar yang benar.</li> <li>• Kelompok lain dapat memberi tanggapan dan pertanyaan</li> </ul>	

Rincian Kegiatan	Waktu
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan.</i></li> </ul>	
Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta peserta didik menyimpulkan teknik dasar softball yang baik dan benar.</li> <li>• Evaluasi</li> <li>• Memberikan tugas pengamatan variasi latihan teknik dasar softball dan permainan softball melalui media baca , video atau internet.</li> <li>• Mengingatkan materi pertemuan berikutnya tentang latihan teknik softball yang lainnya.</li> </ul>	15 menit

## Pertemuan Kedua

Rincian Kegiatan	Waktu
Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merefleksi kembali pelajaran pertemuan sebelumnya</li> <li>• Membahas tugas pengamatan yang telah dikerjakan di rumah</li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran</li> <li>• Mengaitkan materi yang telah dipelajari dengan materi yang akan dipelajari yaitu variasi latihan teknik dasar softball.</li> <li>• Membagi peserta didik ke dalam kelompok .</li> </ul>	15 menit
Kegiatan Inti <p>Mengamati dan Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dua orang siswa dari kelompok berbeda diminta untuk memaparkan hasil tugas baca tentang teknik dasar softball memukul melalui media baca , video atau internet.</li> </ul>	105 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
 <p data-bbox="335 428 796 462">(A) Pegangan bawah, (B) tengah, (C) atas</p> 	
<p data-bbox="203 990 330 1024">Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelompok diminta untuk mencoba mempraktekkan latihan varasi teknik softball</li> <li>• Guru menilai kreatifitas dan kerjasama latihan variasi teknik dasar softball masing-masing kelompok.</li> </ul> 	
<p data-bbox="208 1619 712 1653">Mengasosiasi dan Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelompok dibagi dua sama banyak dan mempraktikkan variasi latihan teknik dasar melalui permainan softball dengan aturan yang sederhana.</li> <li>• Guru menilai kerjasama antar kelompok, menilai keterampilan mengolah dan menalar</li> <li>• Guru menilai keterampilan menyaji dan berkomunikasi</li> </ul>	15 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
<ul style="list-style-type: none"> <li>Memberikan evaluasi</li> <li>Pendinginan</li> </ul> <p>Siswa membentuk lingkaran dan berpegangan tangan, kaki rapat lalu mencoba merebahkan badannya kebelakang dan selanjutnya kedepan.</p>	

## Pertemuan Kedua

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Merefleksi kembali pelajaran pertemuan sebelumnya</li> <li>Membahas tugas pengamatan yang telah dikerjakan di rumah</li> <li>Menyampaikan tujuan pembelajaran</li> <li>Mengaitkan materi yang telah dipelajari dengan materi yang akan dipelajari yaitu variasi latihan teknik dasar softball.</li> <li>Membagi peserta didik ke dalam kelompok .</li> </ul>	15 menit
<p>Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati dan Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dua orang siswa dari kelompok berbeda diminta untuk memaparkan hasil tugas baca tentang latihan variasi teknik dasar softball melalui media baca , video atau internet.</li> </ul> <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kelompok diminta untuk mencoba mempraktekkan latihan variasi teknik dasar softball</li> <li>Guru menilai kreatifitas dan kerjasama latihan variasi teknik dasar softball masing-masing kelompok.</li> </ul> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Setiap kelompok mencoba variasi latihan kelompok lain.</li> <li>Kelompok dibagi dua sama banyak dan mempraktikkan variasi latihan teknik dasar melalui permainan softball dengan aturan yang sederhana.</li> <li>Guru menilai kerjasama antar kelompok, menilai keterampilan mengolah dan menalar</li> </ul>	105 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perwakilan kelompok memaparkan hasil latihan variasi teknik dasar softball</li> <li>• Guru menilai keterampilan menyaji dan berkomunikasi</li> </ul>	
<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersama siswa menyimpulkan kegiatan bermain softball dancara variasi teknik dasar yang baik dan benar.</li> <li>• Memberikan evaluasi</li> <li>• Pendinginan.</li> </ul> <p>Siswa duduk dan melakukan tebak-tebakan yang dilontarkan oleh siswa lainnya.</p>	15 menit

## I. SUMBER

Sumber :

- Media elektronik
  - Buku Sekolah Elektronik Penjasorkes SMA Kelas XI, Khairul Hadziq dan Milka Nurfitri : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
  - Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas XI, Drs. Agus Mukholid, M.Pd.

## F. PENILAIAN

### RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTORIK

No	Nama Siswa	Psikomotor				Jumlah Skor	Nilai
		Memukul	Melempar	Menjaga	menangkap		
1							
2							
3							
4							
5							
dst							

Keterangan:

- Baik Sekali : 5 (posisi tubuh, awalan, saat perkenaan bola, gerak lanjutan, hasil)  
 Baik : 4 (posisi tubuh, awalan, saat perkenaan bola, gerak lanjutan)  
 Sedang : 3 (posisi tubuh, awalan, saat perkenaan bola)  
 Kurang : 2 (posisi tubuh, awalan)  
 Kurang Sekali : 1 (posisi tubuh)

Rumus:

$$\frac{\text{memukul} + \text{melempar} + \text{menjaga} + \text{menangkap}}{20} \times 100 = \text{NILAI}$$

### **RUBRIK PENILAIAN AFEKTIF**

No	Nama Siswa	Karakter (Afektif)					Jumlah Skor	Nilai
		A	B	C	D	E		
1								
2								
3								
4								
5								
dst								

**Keterangan:**

**Karakter:**

- A. Religius : Berdoa, tidak berkata yang dilarang agama, dll  
 B. Sportifitas : Tidak mencederai teman/lawan, tidak curang dalam bermain, dll  
 C. Peduli Lingkungan : Merawat sarpras, mengambil dan mengembalikannya pada tempat semula, dll  
 D. Toleransi : Mau berbagi peralatan, dll  
 E. Mau menerima kekalahan : Tidak marah bila kalah bermain, mengucapkan selamat pada tim pemenang, dll

**Skor:**

$$\frac{\text{A} + \text{B} + \text{C} + \text{D} + \text{E}}{5} \times 100 = \text{NILAI}$$

Baik Sekali	: 5
Baik	: 4
Sedang	: 3
Kurang	: 2
Kurang Sekali	: 1

## RUBRIK PENILAIAN KOGNITIF

No	Nama Siswa	Kognitif (Penugasan)				Jumlah Skor	Nilai
		A	B	C	D		
1							
2							
3							
4							
5							
dst							

## Penugasan:

1. Buatlah peraturan softball dalam bentuk Deskripsi dan gambar!

***Peraturan***

  - a. Kertas manila atau asturo
  - b. Model menggambar boleh print atau pun manual
  - c. Dikupulkan minggu depan

A.  
B.  
C.  
D.

## ***Kriteria Penskoran***

- A. Tugassesuaiperaturan (25)
  - B. Ide/kreativitas (25)
  - C. Kerapian/kertastidaklusuh (25)
  - D. Ketampilanmenggambar (25)

### **NILAI TOTAL**

## (PSIKOMOTORIK, AFEKTIF & KOGNITIF)

**Nilai Akhir (NA) = 50% (NP) + 30% (NK) + 20% (NA)**

Depok, 28 Juli 2016

Mengetahui,

Guru Mapel PJOK

Mahasiswa

Katarina Widiharti, S.Pd .  
NIP. 19670406 199412 2 002

Ade Yana Federica  
NIM. 136012444078



MATRIKS PROGRAM KERJA PPL /MAGANG III UNY

## Universitas Negeri Yogyakarta

TAHUN : 2016

F01

## Kelompok Mahasiswa

NAMA MAHASISWA	: Ade Yana Federica	NIM	: 13601244078
NAMA SEKOLAH/LEMBAGA	: SMA N 1 Depok	FAKULTAS	: FIK
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA	: Jl Babarsari, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta 55281	PRODI	: PJKR
GURU PEMBIMBING	: Katarina Widiharti, S.Pd.	DOSEN PEMBIMBING	: Drs. Amat Komari, M.Si.

NO	Kegiatan PPL	Pra	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	Jumlah Jam
1	Penyerahan PPL/ Pemilihan mata pelajaran	4											4
2	Pembuatan Program PPL												
	a Observasi	8											8
	b Menyusun Matrik Program PPL		4										4
3	Pembelajaran Kokurikuler (Kegiatan Mengajar Terbimbing)												
	a Persiapan		2	2	2	2	2	2	2	2	2		16
	Konsultasi		2	2	2	1.30	2.15	2.15	1	2.15	2.15		17,05
	Mengumpulkan materi		2	1	3	1	2.30	1	2	45	4		17,15
	Membuat RPP		5	3					5.20				13,20
	Menyiapkan/membuat media		2	2	4	2	4	1	3	2			18
	Menyusun LKS		2	2	2	2	2	2	2	2			16
	b Mengajar												
	Praktik Mengajar di kelas		6,25	18,75	18,75	18,75	18,75	18,75	18,75	6,25			106,25
	Pendampingan mengajar		3	5	5	5	5	5	5	3			36
	Penilaian dan evaluasi		2	2	2.45	3.50	2	2	2	2.45			19,20
	c Program Remedial												
	Pelaksanaan												
	Penilaian dan evaluasi						2						2

4	Pembelajaran Ekstrakurikuler (Kegiatan Nonmengajar)											
a	Penerimaan Siswa Baru											
b	Mengawasi Penjurusan Siswa Baru	4										4
c	Pra Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS)		3									3
d	Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS)			21								21
e	Menjaga Piket		2,35	9,05	5	13,10	3	13,40	6,35	6,35	6,35	66,10
5	Kegiatan Sekolah											
a	Upacara Bendera Hari Senin			1						2		3
b	17 Agustus-an											
c	Upacara Bendera Hari Khusus											
6	Pembuatan Laporan PPL											10 0
	Jumlah	16	45,45	68,8	30	39,45	25,10	33,10	33,10	27,20	12,50	10 373,95

Mengetahui/Menyetujui,

PLH Kepala SMA Negeri I Depok

Dosen Pembimbing Lapangan PPL

Yang Membuat

Darwito, S.Pd

Drs. Amat Komari, M.Si.

Ade Yana Federica

NIP. 19600303 198412 1 003

NIP: 196204221990011001

NIM. 13601244078



## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

**F02**

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Sekolah/ Lembaga	: SMA Negeri 1 Depok	Nama Mahasiswa	: Ade Yana Federica
Alamat Sekolah/Lembaga	: Jalan Babarsari, Depok, Sleman	No. Mahasiswa	: 13601244078
Guru Pembimbing	: Katarina Widiharti, S.Pd	Fak/Jur/Prodi	: FIK/ PJKR
		Dosen Pembimbing	: Drs. Cipto Budy H, M. Pd
		Dosen Pembimbing jurusan	: Drs. Amat Komari, M.Si.

Minggu ke-1

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Sabtu, 16 Juli 2016 07.00 - 11.00	Persiapan MPLS (Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah)	koordinasi PPL untuk MPLS		
2.	Senin, 18 Juli 2016	MPLS	Upacara, penerimaan mahasiswa PPL		

2.	Selasa, 19 Juli 2016 07.00 – 14.00	MPLS	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Senam Pagi</li> <li>-Motivasi Siswa Kelas X oleh pihak Sekolah</li> <li>-Kegiatan MPLS</li> </ul>	.	
3.	Rabu, 20 Juli 2016 06.30 – 14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>-MPLS</li> <li>- konsultasi dengan guru pembimbing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Membimbing kelas X melaksanakan kegiatan MPLS</li> <li>- Konsultasi dengan Guru mengenai materi olahraga</li> </ul>	.	
	18.00-23.00	Menyusun RPP, Materi, dan Bahan Ajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mendalami silabus Penjaskes kelas X, menyusun Materi Penjaskes bola basket</li> </ul>	.	

4.	Kamis, 21 Juli 2016 07.00-09.15	- Mengajar kelas XI Ipa 3	Perkenalan dengan siswa kelas XI Mipa 3 dan membahas tema pertama yaitu Kontrak Belajar		
	09.30-11.00	-Mengajar kelas XII Ipa 4	Perkenalan dengan siswa kelas XII Mipa4 dan membahas tema pertama yaitu Kontrak Belajar		
5.	Jum'at, 22 Juli 2016 07.00-09.15	Mengajar kelas XI Mipa 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pertemuan pertama dikelas saling berkenalan dengan siswa, membahas tentang Silabus, Kompetensi Dasar, kontrak kelas, pembahasan mengenai mata pelajaran Penjaskes dengan kurikulum 2013.</li> <li>- siswa yang hadir sebanyak 32 orang dan tidak ada siswa yang absen</li> </ul>		

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Amat Komari, M.Si.

Katarina Widiharti, S.Pd.

Ade Yana Federica

NIP. 196204221990011001

NIP. 19670406 199412 2 002

NIM 13601244078

Minggu ke -2

No.	Hari/ Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 25 Juli 2016 07.00-08.00		- Upacara bendera		
	Senin, 25 Juli 08.00-09.45	Mengajar di kelas X IPA 1	- pertemuan pertama di kelas saling berkenalan dengan siswa, membahas tentang Silabus, Kompetensi Dasar, kontrak kelas, pembahasan mengenai mata pelajaran Penjaskes - siswa yang hadir sebanyak 32 orang dan tidak ada siswa yang absen.	Kelas ramai, banyak siswa yang tidak fokus.	Menegur dengan bahasa yang halus.
	10.00-13.35	Piket di lobby	Melaksanakan piket terjadwal		

2.	Selasa, 26 Juli 2016 07.00 - 09.15	Mengajar di kelas X IPA 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pertemuan pertama di kelas saling berkenalan dengan siswa, membahas tentang Silabus, Kompetensi Dasar, kontrak kelas, pembahasan mengenai mata pelajaran Penjaskes</li> <li>- siswa yang hadir sebanyak 32 orang dan tidak ada siswa yang absen.</li> </ul>		
	09.30 - 11.00	Mengajar di kelas XII IPA 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pertemuan pertama di kelas saling berkenalan dengan siswa, membahas tentang Silabus, Kompetensi Dasar, kontrak kelas, pembahasan mengenai mata pelajaran Penjaskes</li> <li>- siswa yang hadir sebanyak 23</li> </ul>		
3.	Rabu, 27 Juli 2016 07.00 – 09.15	Mengajar di kelas X IPA 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pertemuan pertama di kelas saling berkenalan dengan siswa, membahas tentang Silabus, Kompetensi Dasar, kontrak kelas, pembahasan mengenai mata pelajaran Penjaskes</li> <li>- siswa yang hadir sebanyak 32 orang dan tidak ada siswa yang absen.</li> </ul>		
	09.30-11.00	Mengajar di kelas XII IPA 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pertemuan pertama di kelas saling berkenalan dengan siswa, membahas tentang Silabus, Kompetensi Dasar, kontrak kelas, pembahasan mengenai mata pelajaran Penjaskes</li> </ul>		

			- siswa yang hadir sebanyak 25 orang		
4.	Kamis, 28 Juli 2016 07.00-09.15	Mengajar di kelas XI IPA 3	Sepak Bola (Passing , Kontrol, dan Penguasaan bola dengan permainan yang di modifikasi)		
	09.30 – 11.00	Mengajar di kelas XII IPA 4	Futsal (Passing , Kontrol, dan Penguasaan bola dengan permainan yang di modifikasi)		
5.	Jum'at, 29 Juli 2016 07.00-09.15	Mengajar di kelas XI IPA 1	- Sepak Bola (Passing , Kontrol, dan Penguasaan bola dengan permainan yang di modifikasi).	Tidak semua siswi perempuan mau bergerak aktif di materi sepak bola ini	
	09.15-11.30	Piket	Melaksanakan piket terjadwal bergantian		

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Amat Komari, M.Si.

NIP. 196204221990011001

Katarina Widiharti, S.Pd.

NIP. 19670406 199412 2 002

Ade Yana Federica

NIM 13601244078

Minggu ke-3

1.	Senin, 01 Agustus 2016 07.00-09.15	Mengajar di kelas X IPA 1	Materi Bola Voli (Passing atas, Passing Bawah dan Permainan yang dimodifikasi)	Bola voli kurang dan banyak siswa yang menganggur	
	09.30-13.30	Piket	Melaksanakan piket bergantian di UKS		
2.	Selasa, 02 Agustus 2016 07.00-09.15	Mengajar di kelas X IPA 2	Materi Bola Voli (Passing atas, Passing Bawah dan Permainan yang dimodifikasi).	Antusias siswa laki-laki dan perempuan sama-sama tinggi	
	09.30-11.00	Mengajar XII IPA 2	Member materi ajar Futsal (Passing , Kontrol, dan Penguasaan bola dengan permainan yang di modifikasi)		
3.	Rabu , 03 Agustus 2016 07.00-09.15	Mengajar X IPA 3	Materi Bola Voli (Passing atas, Passing Bawah dan Permainan yang dimodifikasi).	Siswa perempuan lebih mahir di passing bawah	
	09.30-11.00	Mengajar di kelas XII IPA 1	Member materi ajar Futsal (Passing , Kontrol, dan Penguasaan bola dengan permainan yang di modifikasi)		

4.	Kamis , 04 Agustus 2016 07.00-09.15	Mengajar kelas XI IPA 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola Voli (Passing atas, Passing Bawah dan Permainan yang dimodifikasi).</li> </ul>		
	09.30-11.00	Mengajar di kelas XII IPA 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperkenalkan Permainan Sootball modifikasi</li> </ul>		
5.	Jum'at, 05-08-2016 07.00-09.15	Mengajar dikelas XI IPA 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola Voli (Passing atas, Passing Bawah dan Permainan yang dimodifikasi).</li> </ul>		
	09.15-13.30	Piket terjadwal bergantian di TU	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengerjakan laporan rapot siswa</li> </ul>		
6.	Minggu, 07-08-2016 19.00-22.00	Menyiapkan materi dan bahan ajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materi mengenai permainan net dan variasi dalam pemanasan</li> </ul>		

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Amat Komari, M.Si.

NIP. 196204221990011001

Katarina Widiharti, S.Pd.

NIP. 19670406 199412 2 002

Ade Yana Federica

NIM 13601244078

Minggu ke-4

No.	Hari/ Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 08-08-2016 07.00- 09.15	Mengajar di kelas X IPA 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerak dasar permainan Bola Basket.</li> <li>- (CHEST PASS, BOUNCE PASS)</li> </ul>		
	09.30-13.30	Piket	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rutin bergantian di Loby mengurus administrasi absen, dan pelayanan umum sekolah</li> </ul>		
2.	Selasa, 09-08-2016 07.00-09.15	Mengajar Kelas X IPA 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerak dasar permainan Bola Basket.</li> <li>- (CHEST PASS, BOUNCE PASS)</li> </ul>		
	09.30-11.00	Mengajar kelas XII IPA 2	Permainan Sootball modifikasi		
3.	Rabu, 10-08-2016 07.00- 09.15	Mengajar kelas X IPA 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerak dasar permainan Bola Basket.</li> <li>- (CHEST PASS, BOUNCE PASS)</li> </ul>		
	09.15-11.00	Mengajar XII IPA 1	Permainan Softball Modifikasi		
4.	Kamis, 11-08-2016 07.00-09.15	Mengajar kelas XI IPA 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kebugaran Jasmani, daya tahan kerja jantung</li> </ul>		
	09.00-11.00	Mengajar di kelas XII IPA 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permainan Basket</li> </ul>		

5.	Jum'at, 12-08-2016 07.00-09.15	Megajar di kelas XI IPA 1	- Kebugaran Jasmani..		
	09.15-11.30	Piket rutin terjadwal	- Piket di loby dan membuat RPP		

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Amat Komari, M.Si.

NIP. 196204221990011001

Katarina Widiharti, S.Pd.

NIP. 19670406 199412 2 002

Ade Yana Federica

NIM 13601244078

Minggu ke-5

No.	Hari/ Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 15-08-2016 07.00- 09.15	Mengajar di kelas X IPA 1	- Permainan softball modifikasi	Banyak siswa yang sangat berantusias, karena ini merupakan permainan yang tergolong baru	
	09.15-13.30	Piket rutin			

2.	Rabu, 17-08-2016				
	21.00-23.00	Membuat materi dan bahan ajar	Membuat power point tentang kesehatan olahraga pengertian olahraga sebagai salah satu komponen penting dalam aktifitas sehari-hari		
3.	Kamis, 18-08-2016 07.00-09.15	Mengajar kelas XI IPA 3	Permainan dan gerak dasar Basket	Rata-rata siswa sudah sangat mengenal gerak dasar permainan bola basket	
	09.30-11.00	Mengajar kelas XII IPA 4	- Kebugaran jasmani	Kurang berantusias, karena bukan merupakan bentuk permainan dalam olahraga	
4.	jum'at, 20-08-2016 07.00-09.15	Mengajar kelas XI IPA 1	- Permainan dan gerak dasar Basket	Siswa Sangat mudah menerima materi karena materi basket sangat popular di kalangan siswa siswimemiliki.	
	09.30-11.30	Piket	- Melaksanakan piket rutin di UKS		

5.	Sabtu, 20-08-2016 08.30-10.00	Membuat laporan mingguan			
----	----------------------------------	--------------------------	--	--	--

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Amat Komari, M.Si.

Katarina Widiharti, S.Pd.

Ade Yana Federica

NIP. 196204221990011001

NIP. 19670406 199412 2 002

NIM 13601244078

Minggu ke-6

No.	Hari/ Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 22-08-2016 07.00-09.15	Mengajar dikelas X IPA 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa yang hadir sebanyak 32 orang.</li> <li>- Sepak Bola</li> </ul>	Kurang adanya bola yang memadai untuk sejumlah siswa	
	09.15-13.30	Piket	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melaksanakan piket rutin di lobby sekolah</li> </ul>		
2.	Selasa, 23-08-2016 07.00-09.15	Mengajar kelas X IPA 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sepak Bola</li> </ul>	Siswa perempuan kurang ber antusias	
	09.30-11.00	Mengajar kelas XII IPA 2	Kebuagaran Jasmani		

	11.00-12.00	Konsultasi dengan guru pamong	Untuk mempersiapkan materi selanjutnya		
3.	Rabu, 24-08-2016 07.00-09.15	Mengajar kelas X IPA 3	- Sepak Bola		
	09.30-11.00	Mengajar kelas XII IPA 1	- Kebugaran Jasmani		
4.	Kamis, 25- 08- 2016 07.00-09.15	Mengajar di kelas XI IPA 3	- Gerak dasar Bulutangkis	Raket sangat tercukupi namun shuttle kock sangat minim	
	09.30- 11.00	Mengajar di kelas XII IPA 4	- Permainan Voli	Kurang antusias nya siswa perempuan	
5.	jum'at, 26-08-2016 07.00-09.15	Mengajar di kelas XI IPA 1	- Gerak dasar bulutangkis, cara memegang raket		
	09.15-11.30	Piket	- Melaksanaka piket rutin di UKS		
6.	Minggu, 28-08-2016 19.00-21.00	Menyiapkan materi pembelajaran			

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Amat Komari, M.Si.

NIP. 196204221990011001

Katarina Widiharti, S.Pd.

NIP. 19670406 199412 2 002

Ade Yana Federica

NIM 13601244078

Minggu ke-7

No.	Hari/ Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 29-08-2016 07.00-09.15	Mengajar dikelas X IPA 1	- Kebugaran Jasmani		
	09.15-13.30	Piket	Piket rutin terjadwal di lobby sekolah		
2.	Selasa, 30-08-2016 07.00-09.15	Mengajar dikelas X IPA 2	Kebugaran Jasmani		
	09.30-11.00	Mengajar dikelas XII IPA2	Permaina bola voli modifikasi		
3.	Rabu, 31-08-2016 07.00- 09.15	Mengajar di kelas X IPA 3	Kebugaran Jasmani		
	09.30-11.00	Mengajar di kelas XII IPA 1	Permaina bola voli modifikasi		
4.	Kamis, 01-09-2016 07.00-09.15	Mengajar di kelas XI IPA 3	Bola Voli (Passing atas, Passing Bawah dan Permainan yang dimodifikasi).		
	09.15-11.00	Mengajar kelas XII IPA 4	Permainan Softball modifikasi		
5.	jum'at, 02-09-2016 07.00-09.15	Mengajar dikelas XI IPA 1	- Bola Voli (Passing atas, Passing Bawah dan Permainan yang dimodifikasi).		
	09.15-11.30	Piket	- Piket rutin menjaga UKS.		

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Amat Komari, M.Si.

Katarina Widiharti, S.Pd.

Ade Yana Federica

NIP. 196204221990011001

NIP. 19670406 199412 2 002

NIM 13601244078

Minggu ke-8

No.	Hari/ Tanggal	Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 05-09-2016 07.00-08.30	Upacara bendera merah putih			
	09.00- 10.45	Mengajar di kelas X IPA 1	- Gerak dasar permainan Bola Basket.	Kelas kurang kondusif siswa kurang semangat.	
	10.45-13.35	Piket rutin	Piket rutin terjadwal di lobby sekolah		
2.	Selasa, 06-09-2016	Izin sakit			
3.	Rabu, 07-09-2016	Izi sakit			
4.	Kamis, 08-09-2016 07.00-09.15	Mengajar di kelas XI IPA 3	Kebugaran jasmani		
	09.15-11.00	Mengajar di kelas XII IPA 4	Permainan basket	Sudah dalam taktik permainan menyerang dan	

				bertahan dengan bagus .	
5	Jumat, 08-09-2016 07.00-09.15	Mengajar di kelas XI IPA 1	Kebugaran jasmani		

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Drs. Amat Komari, M.Si.

NIP. 196204221990011001

Katarina Widiharti, S.Pd.

NIP. 19670406 199412 2 002

Ade Yana Federica

NIM 13601244078

## SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Depok

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI / 1

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

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain <i>salah satu</i> permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja keras</li> <li>• Kreatif</li> <li>• Rasa ingin tahu</li> <li>• Cinta Tanah air</li> <li>• Menghargai prestasi</li> <li>• Bersahabat</li> <li>• Cinta damai</li> <li>• Gemar membaca</li> <li>• Tanggung jawab</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percaya diri</li> <li>• Berorientasi tugas dan hasil</li> <li>• Berani mengambil resiko</li> <li>• Berorientasi ke masa depan</li> </ul>	Sepakbola	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan koordinasi koor-dinasi teknik dasar (meng-umpan, mengontrol dan menggiring bola)</li> <li>• Berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan koordinasi teknik dasar (meng-umpan, mengontrol dan menggiring bola)</li> <li>• Berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki.</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes keterampilan</li> <li>• Tes sikap</li> <li>• Tes pengetahuan</li> <li>• Pengamatian / observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes mendengar dan menahan bola</li> <li>• Tes menggiring bola</li> <li>• Bermain sepakbola</li> </ul>	8 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolasepak</li> <li>• Lapangan sepakbola</li> <li>• Tiang gawang</li> <li>• Tiang pancang</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed,</i></li> </ul>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
				<p>dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> <li>• Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk membangun dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran,</li> </ul>						<p><i>Jakarta: Erlangga.</i></p>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
				menghargai , semangat, dan percaya diri.						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja keras</li> <li>• Kreatif</li> <li>• Rasa ingin tahu</li> <li>• Cinta Tanah air</li> <li>• Menghargai prestasi</li> <li>• Bersahabat</li> <li>• Cinta damai</li> <li>• Gemar membaca</li> <li>• Tanggung jawab</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percaya diri</li> <li>• Berorientasi tugas dan hasil</li> <li>• Berani mengambil resiko</li> <li>• Berorientasi ke masa depan</li> </ul>	Bolavoli	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan koordinasi koor-dinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Bermain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan koordinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok).</li> <li>• Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes keterampilan</li> <li>• Tes sikap</li> <li>• Tes pengetahuan</li> <li>• Pengamatian / observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes passing bawah</li> <li>• Tes passing atas</li> <li>• Tes servis</li> <li>• Tes smash</li> <li>• Bermain bolavoli</li> </ul>	8 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolavoli</li> <li>• Lapangan bolavoli</li> <li>• Net/jarring bolavoli</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
				bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan mem-bina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja keras</li> <li>• Kreatif</li> <li>• Rasa ingin tahu</li> <li>• Cinta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percaya diri</li> <li>• Berorientasi tugas dan hasil</li> <li>• Berani</li> </ul>	Bolabasket	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan koordinasi teknik dasar me-lempar, menangkap, menggiring dan me-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan koordinasi teknik dasar me-lempar, menangkap, menggiring dan me-</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes keterampilan</li> <li>• Tes sikap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes me-lempar dan menangkap bola</li> <li>• Tes Menggiring bola</li> </ul>	8 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolabasket</li> <li>• Lapangan bolabasket</li> <li>• Ring</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanah air</li> <li>• Menghargai prestasi</li> <li>• Bersahabat</li> <li>• Cinta damai</li> <li>• Gemar membaca</li> <li>• Tanggung jawab</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mengambil resiko</li> <li>• Berorientasi ke masa depan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• , menggiring dan menembak bola (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Bermain bolabasket bola-basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuh kan dan membina nilai-nilai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nembak bola (berpasangan dan berkelompok).</li> <li>• Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes pengetahuan</li> <li>• Pengamatian / observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes menembak</li> <li>• Bermain bolabasket</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• bolabasket</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
				kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.						
1.2 Mempraktikkan keterampilan bermain <i>salah satu</i> permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja keras</li> <li>• Kreatif</li> <li>• Rasa ingin tahu</li> <li>• Cinta Tanah air</li> <li>• Menghargai prestasi</li> <li>• Bersahabat</li> <li>• Cinta damai</li> <li>• Gemar membaca</li> <li>• Tanggung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percaya diri</li> <li>• Berorientasi tugas dan hasil</li> <li>• Berani mengambil resiko</li> <li>• Berorientasi ke masa depan</li> </ul>	Bulutangkis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan koordinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan koordinasi teknik dasar me-mukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok)</li> <li>• Bermain bulutangkis dengan menggunakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes</li> <li>Tes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes keterampilan</li> <li>• Tes sikap</li> <li>• Tes pengetahuan</li> <li>• Pengamatian / observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes pukulan forehand dan backhand</li> <li>• Tes servis</li> <li>• Bermain bulutangkis</li> </ul>	6 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raket</li> <li>• Shuttlecock</li> <li>• Lapangan bulutangkis</li> <li>• Net/jaring bulutangkis</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,</i></li> </ul>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	jawab			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan mem-bina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.</li> </ul>	peraturan yang dimodifikasi.					<i>Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja keras</li> <li>• Kreatif</li> <li>• Rasa ingin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percaya diri</li> <li>• Berorientasi tugas dan</li> </ul>	Softball	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan koordinasi teknik dasar me-lempar,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan koordinasi teknik dasar me-lempar,</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes keterampilan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes me-lempar dan menangkap bola</li> </ul>	6 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glove</li> <li>• Bola softball</li> <li>• Stik</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tahu</li> <li>• Cinta Tanah air</li> <li>• Menghargai prestasi</li> <li>• Bersahabat</li> <li>• Cinta damai</li> <li>• Gemar membaca</li> <li>• Tanggung jawab</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hasil</li> <li>• Berani mengambil resiko</li> <li>• Berorientasi ke masa depan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok)</li> <li>• Bermain softball dengan menggunakan-kan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok)</li> <li>• Bermain softball dengan menggunakan-kan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes sikap</li> <li>• Tes pengetahuan</li> <li>• Pengamatian / observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes memukul bola</li> <li>• Bermain softball</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan softball</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
				nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai , semangat, dan percaya diri.						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja keras</li> <li>• Kreatif</li> <li>• Rasa ingin tahu</li> <li>• Cinta Tanah air</li> <li>• Menghargai prestasi</li> <li>• Bersahabat</li> <li>• Cinta damai</li> <li>• Gemar membaca</li> <li>• Tanggung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percaya diri</li> <li>• Berorientasi tugas dan hasil</li> <li>• Berani mengambil resiko</li> <li>• Berorientasi ke masa depan</li> </ul>	Tenis meja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan koordinasi koor-dinasi teknik dasar me-mukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koor-dinasi yang baik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan koordinasi teknik dasar me-mukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok).</li> <li>• Bermain tenis meja dengan meng-gunakan peraturan yang</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes keterampilan</li> <li>• Tes sikap</li> <li>• Tes pengetahuan</li> <li>• Pengamatian / observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes pukulan forehand dan backhand</li> <li>• Tes servis</li> <li>• Bermain tenis meja</li> </ul>	<p>6 X 40 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bet/pemukul</li> <li>• Bola pingpong</li> <li>• Meja ping-pong</li> <li>• Net/jarring tenis meja</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Drs.</i></li> </ul>	

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	jawab			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan mem-bina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.</li> </ul>	dimodifikasi.					<i>Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja keras</li> <li>• Kreatif</li> <li>• Rasa ingin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percaya diri</li> <li>• Berorientasi tugas dan</li> </ul>	Atletik (Lari estafet/sambung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan koordinasi teknik dasar lari</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes keterampilan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan start</li> <li>• Gerakan lari</li> <li>• Memasuki garis finish</li> </ul>	4 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lintasan lari</li> <li>• Tongkat estafet</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	<p>tahu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cinta Tanah air</li> <li>• Menghargai prestasi</li> <li>• Bersahabat</li> <li>• Cinta damai</li> <li>• Gemar membaca</li> <li>• Tanggung jawab</li> </ul>	<p>hasil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berani mengambil resiko</li> <li>• Berorientasi ke masa depan</li> </ul>		<p>dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok</p> <p>• Variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok</p> <p>• Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok</p> <p>• Perlombaan lari estafet/sambung</p>	<p>estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok</p> <p>• Variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok</p> <p>• Perlombaan lari estafet/sambung</p>	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes sikap</li> <li>• Tes penge - tahan</li> <li>• Pengamat an / obser vasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes lari estafet/ sambung</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tali pembatas</li> <li>• Bendera start</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: <i>Buku Penjasork es SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
				<p>garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perlombaan lari estafet/sambung dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuh kan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai , se-</li> </ul>	g dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.					

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

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
				<p>tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai lompat jauh dengan menggunakan peraturan</li> </ul>	gunakan peraturan yang dimodifikasi.					

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
				yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.						
1.4. Mempraktikkan keterampilan <i>salah satu</i> cabang olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja keras</li> <li>• Kreatif</li> <li>• Rasa ingin tahu</li> <li>• Cinta Tanah air</li> <li>• Menghargai prestasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percaya diri</li> <li>• Berorientasi tugas dan hasil</li> <li>• Berani mengambil resiko</li> <li>• Berorientasi ke masa</li> </ul>	Aktivitas Beladiri (Pencak silat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran, dan elakan) yang dilakukan (ber-pasangan dan ber-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran, dan elakan) yang dilakukan (ber-pasangan dan ber-</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes keterampilan</li> <li>• Tes sikap</li> <li>• Tes pengetahuan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes pukulan</li> <li>• Tes tendangan</li> <li>• Tes tangkisan</li> </ul>	4 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruangan atau halaman sekolah</li> <li>• Arena pencak silat</li> <li>• Goong</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber:</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersahabat</li> <li>• Cinta damai</li> <li>• Gemar membaca</li> <li>• Tanggung jawab</li> </ul>	depan		<ul style="list-style-type: none"> <li>(ber-pasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan variasi dan kom-binasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran dan elakan) yang dilakukan (ber-pasangan dan berkelompok) dengan koordinasi</li> </ul>	<p>kelompok).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran dan elakan) yang dilakukan (ber-pasangan dan berkelompok)</li> <li>• Pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang di-modifikasi.</li> </ul>	Tes	n	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengamatian / observasi</li> </ul>		<i>Buku Penjasork es SMA Kelas XI, Drs. Muhamir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
				<p>yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.</li> </ul>						

## SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Depok

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI / 1

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengurannya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

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

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
2.1. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja keras</li> <li>• Kreatif</li> <li>• Rasa ingin tahu</li> <li>• Cinta Tanah air</li> <li>• Menghargai prestasi</li> <li>• Bersahabat</li> <li>• Cinta damai</li> <li>• Gemar membaca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percaya diri</li> <li>• Berorientasi tugas dan hasil</li> <li>• Berani mengambil resiko</li> <li>• Berorientasi ke masa depan</li> </ul>	Aktivitas pengembangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan berbagai bentuk latihan ke-lincahan, power dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.</li> <li>• Tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani.</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes keterampilan</li> <li>• Tes sikap</li> <li>• Tes pengetahuan</li> <li>• Pengamatan/ observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes lari cepat 60 m</li> <li>• Tes angkat tubuh</li> <li>• Tes baring duduk</li> <li>• Tes loncat tegak</li> <li>• Tes lari 1.000 m/pi</li> <li>• Tes lari 1.200 m/pa</li> </ul>	4 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan</li> <li>• Palang tunggal</li> <li>• Matras senam</li> <li>• Formulir tes</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: <i>Buku Penjasor kes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></li> </ul>
2.2. Mempraktikkan tes untuk kelincahan, power dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab						Tes				

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
, disiplin, dan percaya diri.				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan latihan kelincahan, power dan daya tahan menggunakan sistem sirkuit untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri</li> </ul>						

## SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Depok  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XI / 1  
 Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan keterampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrume	Contoh Instrumen		
3.1. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin</li> <li>• Kerja keras</li> <li>• Kreatif</li> <li>• Rasa ingin tahu</li> <li>• Cinta Tanah air</li> <li>• Menghargai prestasi</li> <li>• Bersahabat</li> <li>• Cinta damai</li> <li>• Gemar membaca</li> <li>• Tanggung jawab</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percaya diri</li> <li>• Berorientasi tugas dan hasil</li> <li>• Berani mengambil resiko</li> <li>• Berorientasi ke masa depan</li> </ul>	Aktivitas Uji diri/Senam	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang, lompat jongkok dan bergulung di atas peti lompat).</li> <li>• Latihan rangkaian senam ketangkasan yang baik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang, lompat jongkok dan bergulung di atas peti lompat).</li> <li>• Latihan rangkaian senam ketangkasan yang baik.</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes keterampilan</li> <li>• Tes sikap</li> <li>• Tes pengetahuan</li> <li>• Pengamatan / observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes rangkaian senam ketangkasan</li> <li>• Tes rangkaian senam lantai</li> </ul>	4 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan</li> <li>• Matras senam</li> <li>• Kuda-kuda lompat</li> <li>• Box</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: <i>Buku Penjasor kes SMA Kelas XI, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta:</i></li> </ul>
3.2. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya						Tes				

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrume	Contoh Instrumen		
diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat (loncat harimau, meroda dan guling lenting) dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	tanpa menggunakan alat (loncat harimau, meroda dan guling lenting).					Erlangga.

## SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Depok

## Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI / 1

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
keluwesan dan estetika.				• Melakukan aktivitas ritmik menggunakan alat (gada) secara perorangan maupun kelompok serta nilai ke-disiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika dengan koordinasi yang baik.						

## SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah

: SMA Negeri 1 Depok

Mata Pelajaran

: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester

: XI / 1

Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan *salah satu* gaya renang dan loncat indah dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya\*)

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

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrume	Contoh Instrumen		
				<p>latihan gerakan pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuh kan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab dan kerja keras.</li> <li>• Melakukan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perlombaan renang gaya dada (menempuh jarak 50 meter).</li> <li>• Latihan loncat indah dari samping kolam renang</li> </ul>	Tes				

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrume	Contoh Instrumen		
				latihan loncat indah dari samping kolam renang dengan koordinasi yang baik.						

## SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Depok  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XI / 1  
Standar Kompetensi : 6. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	• Tanggung jawab			kasikan cara menghindari HIV/AIDS melalui: cara HIV/AIDS masuk dalam tubuh manusia, masa inkubasi virus HIV/AIDS, cara penularan virus HIV/AIDS, gejala awal terinfeksi virus HIV/AIDS dan kelompok beresiko tinggi terkena HIV/AIDS.	• Mengidentifikasi kasikan cara menghindari penularan HIV/AIDS	Tes				

Kompetensi Dasar	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Materi Pokok/ Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi kasian cara pen-cegahan virus HIV/AIDS melalui: cara pencegahan virus HIV/AIDS dan obat-obatan untuk menyembuhkan virus HIV/AIDS.</li> </ul>						

Mengetahui

Guru Pembimbing PPL

Mahasiswa PPL

Katarina Widiharti, S.Pd  
NIP. 19670406 199412 2 002

Ade Yana Federica  
NIM. 13601244078



**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**

ia Sekolah/ Lembaga : SMA Negeri 1 Depok  
nat Sekolah/ Lembaga : Jl. Bakarsari, Caturtunggal, Depok, Sleman  
ia DPL PPL/ Magang III : Drs. Amat Komari, M.Si  
i / Fakultas DPL PPL/ Magang III : PTKR / Fakultas Ilmu Keolahragaan  
ah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2 (Ade Yana Federica) (Rizqi Faizia W.  
NIM 13601244078 NIM 13601241060

Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
28 Juli 2016	2	Media Pembelajaran PTKR	segera dibuat	
10 Agustus 2016	2	Metode dan strategi pembelajaran	dipahami mhs	
31 Agustus 2016	2	Evaluasi Pembelajaran	Sudah dilaksanakan	
6 September 2016	2	Laporan PPL	segera dibuat	

**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

Sleman, 15 September 2016.  
Mhs PPL/ Magang III Prodi PTKR.

Ade Yana Federica

Rizqi Faizia W.  
13601241060