

LAPORAN INDIVIDU
KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
DI SMK MUHAMMADIYAH 1 SLEMAN
Panggeran 19, Triharjo, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta



Disusun Oleh :
Dwiyah Wahyu Wicaksono
13601241053

JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2015

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, kami pembimbing kegiatan PPL UNY di SMK Muhammadiyah 1 Sleman. Panggeran 19, Triharjo, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

mencerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa dibawah ini :

Nama : Dwiyan Wahyu Wicaksono
NIM : 13601241053 ii
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Lokasi PPL : SMK Muhammadiyah 1 Sleman.
Alamat : Jl. Magelang Km 13, Panasan Triharjo Sleman


Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMK Muhammadiyah 1 Sleman dari tanggal 15 juli 2016 sampai dengan tanggal 15 September 2016. Hasil kegiatan mencakup dalam naskah laporan ini.

Gamping, 15 September 2016

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing


Drs. Ngatman Soewito, M.pd


Drs. Dwi Gunarto

NIP. 19670605 199403 1 001

NBM. 653788

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Koordinator PPL

SMK Muhammadiyah 1 Sleman

SMK Muhammadiyah 1 Sleman


Drs. Dwi Gunarto


Arif Ratu Wicaksono, M.Kom

NBM. 653788

NBM. 1072185



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kehadirat tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang dimulai tanggal 15 juli sampai 15 September 2016 di SMK Muhammadiyah 1 Sleman. Triharjo, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. dapat terlaksana dengan lancar.

Dalam perencanaan, pelaksanaan kegiatan, dan sampai pada penyusunan laporan ini, kami semua menyadari bahwa telah banyak bimbingan, pengarahan serta bantuan baik materi maupun non materi dari semua pihak yang terkait. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Rachmat Wahab, MA selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan 2016.
2. Ketua LPPMP UNY yang telah berusaha dan bekerja keras sebagai penanggung jawab utama pada pelaksanaan PPL UNY 2016.
3. Drs. Ngatman Soewito M.pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan selama pelaksanaan .
4. Drs. Gunarto selaku Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 1 Sleman yang telah memberikan izin Praktik Pengalaman Lapangan di SMK Muhammadiyah 1 Sleman.
5. Drs. Dwi Gunarto selaku Guru Pembimbing yang telah menerima, membantu, dan tak henti-hentinya memberikan semangat selama pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan.
6. Bapak/Ibu Guru SMK Muhammadiyah 1 Sleman yang telah menerima, serta memberikan dukungan dan partisipasinya selama pelaksanaan program Praktik Pengalaman Lapangan.
7. Para Siswa dan siswi SMK Muhammadiyah 1 Sleman atas kerjasamanya dan berpartisipasi dalam pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan.
8. Rekan-rekan mahasiswa PPL khususnya yang berada di lokasi SMK Muhammadiyah 1 Sleman.
9. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan namanya satu-persatu yang telah memberikan bantuan, dorongan, dan segala sesuatu hal yang berkaitan dengan pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan, dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Semoga budi baik mereka semua mendapatkan balasan dan kerja sama yang telah kita jalin tidak akan terhenti hanya sampai berakhirnya PPL ini saja, namun akan terus berlanjut serta menjadi ikatan dalam menjaga persaudaraan yang telah kita jalani bersama.

Tak lupa kami sampaikan permohonan maaf yang sebesar-besarnya kepada semua pihak atas segala kekurangan dan kekhilafan yang ada pada kami selama pelaksanaan PPL dan sampai terselesaikannya laporan ini.

Besar harapan kami laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini dapat bermanfaat sebagai masukan bagi LPPMP-UNY dan pihak lain yang berkepentingan serta dapat menjadi pegangan bagi kami, mahasiswa PPL-UNY.

Sleman, 15 September 2016

Dwiyani Wahyu Wicaksono

NIM. 13601241053

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PPL	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
ABSTRAK	vi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi	1
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL.....	8
BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	10
A. Persiapan.....	10
B. Pelaksanaan PPL	13
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi	16
BAB III. PENUTUP	17
A. Kesimpulan	17
B. Saran.....	17
Daftar Pustaka	18
Daftar Lampiran	19

DAFTAR LAMPIRAN

1. Matriks program Kerja Individu PPL
2. Lembar Observasi Sekolah
3. Lembar Observasi Kelas
4. Kalender Akademik
5. Jadwal Pelajaran
6. Perhitungan Minggu Efektif
7. Silabus
8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
9. Laporan Mingguan
10. Laporan Dana
11. Foto Kegiatan

ABSTRAK

LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

SMK Muhammadiyah 1 Sleman

Dwiyah Wahyu Wicaksono

13601241053

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta semester khusus 2015 yang berlokasi di SMA Muhammadiyah 1 Sleman telah dilaksanakan oleh mahasiswa pada tanggal 15 Juli 2016 sampai 15 September 2016. Kelompok PPL di lokasi ini terdiri dari 6 mahasiswa dari berbagai prodi yang berbeda di Universitas Negeri Yogyakarta.

Selama kegiatan PPL, praktikan melakukan praktik mengajar mandiri dan terbimbing di enam kelas, yaitu kelas X TKR 1, X TKR 2, X TKR 3, XI MM 1, XII TKR 1, XII TKR 2 untuk mata pelajaran Olahraga. Dari keseluruhan praktik mengajar praktikan melakukan praktik mengajar sebanyak 7 kali. Selama PPL, praktikan juga menyusun program-program agar pelaksanaan PPL berjalan dengan lancar.

Secara umum, program-program yang telah direncanakan dapat berjalan dengan baik dan lancar. Praktikan telah berusaha untuk menekan semua hambatan yang terjadi selama melaksanakan program kerja, sehingga program tersebut akhirnya berhasil dilaksanakan. Munculnya hambatan selama pelaksanaan kegiatan merupakan hal yang wajar. Praktikan berharap, semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait.

Kata Kunci: PPL, SMK Muhammadiyah 1 Sleman Sleman, PENJAS

BAB I

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga sosial formal yang didirikan berdasarkan undang-undang Negara sebagai tempat atau lingkungan pendidikan. Sekolah berperan sebagai wahana pengembangan dan pembinaan sumber daya manusia. Melalui sekolah, siswa dapat memperoleh pengetahuan, membina kemampuan dan keahlian dalam bidang-bidang tertentu serta pendidikan moral agar dapat mengembangkan diri dengan benar.

Untuk dapat memenuhi fungsi sebagai wahana pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM) yang baik, diperlukan sarana dan prasarana yang baik pula. Salah satu faktor yang berperan dalam hal ini adalah guru. Guru mempunyai tugas tidak hanya mengajar, tetapi juga mendidik, membentuk sikap mental dan kepribadian siswa. Oleh karena itu guru dituntut mempunyai profesionalisme tinggi. Agar dapat mewujudkan guru-guru yang profesional, maka UNY sebagai salah satu lembaga pendidikan yang mencetak para calon guru berusaha mendidik mahasiswa untuk menjadi mahasiswa yang profesional dengan cara mengadakan program PPL.

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan suatu langkah strategis Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) untuk melengkapi kompetensi mahasiswa calon tenaga kependidikan. Melalui kegiatan PPL tersebut diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar bagi mahasiswa, terutama dalam hal pengalaman mengajar, memperluas wawasan, pelatihan dan pengembangan kompetensi yang diperlukan dalam bidangnya, peningkatan keterampilan, kemandirian, tanggungjawab, dan kemampuan dalam memecahkan masalah. Selain mahasiswa dapat belajar dari kenyataan yang terjadi di lapangan, diharapkan pula mahasiswa dapat mendarmabaktikan ilmu akademisnya di lapangan, dengan demikian mahasiswa dapat memberi dan menerima (*take and given*) berbagai keilmuan yang dapat menghantarkan mahasiswa menjadi calon tenaga pendidik profesional.

A. Analisis Situasi

1. Visi Misi SMK Muhammadiyah 1 Sleman

a. Visi SMK Muhammadiyah 1 Sleman

Terwujudnya tamatan yang memiliki ketakwaan yang mantap, berakhlak mulia, cerdas, terampil dan mandiri

b. Misi SMK Muhammadiyah 1 Sleman

- 1) Menyelenggarakan Kegiatan Belajar Mengajar secara optimal dalam suasana sekolah yang kondusif, disiplin dan religius
- 2) Meningkatkan profesionalisme tenaga kependidikan
- 3) Mengembangkan pendidikan yang berorientasi pasar kerja
- 4) Mengembangkan fasilitas pendidikan
- 5) Meningkatkan kemampuan berbahasa asing bagi peserta didik
- 6) Meningkatkan kesejahteraan warga sekolah

2. Letak Geografis

SMK Muhammadiyah 1 Sleman terletak di Dusun Panasas Triharjo Sleman Yogyakarta, Jl. Magelang Km.13 Yogyakarta Telp. [0274]869183 Pos 55514. Secara geografis letak SMK Muhammadiyah 1 Sleman dapat digambarkan sebagai berikut :

- Sisi Utara berbatasan dengan SD Panasas.
- Sisi Selatan berbatasan dengan Rumah Warga.
- Sisi Barat berbatasan dengan Jalan Argo Wisata KM 1..
- Sisi Timur berbatasan dengan Rumah Warga.

3. Kondisi Fisik Sekolah

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa PPL UNY, diperoleh analisis situasi SMK Muhammadiyah 1 Sleman sebagai berikut:

a. Ruang kelas

SMK Muhammadiyah 1 Sleman memiliki jumlah kelas untuk belajar berjumlah 14 kelas, yaitu terdiri dari:

- Kelas X terdiri dari 6 kelas (X TKR1, X TKR2, X TKR3, X MM1, X MM2, X TSM)
- Kelas XI terdiri dari 4 kelas (XI TKR1, XI TKR2, XI TKR3, XI MM1, XI MM2)
- Kelas XII terdiri dari 3 kelas (XII TKR1, XII TKR2, XII MM2)

Sarana penunjang ruangan kelas yang dimiliki SMK Muhammadiyah 1 Sleman berupa *white board*, *black board*, *boardmaker*, meja dan kursi guru, meja dan kursi siswa, peralatan kebersihan, dan LCD untuk beberapa kelas..

b. Ruang Laboratorium dan bengkel

SMK Muhammadiyah 1 Sleman memiliki 2 laboratorium dan 1 bengkel yaitu:

- Laboratorium komputer (Multimedia)
- Bengkel (TKR dan TSM)
- Laboratorium IPA

c. Ruang Kantor

Ruang kantor di SMK Muhammadiyah 1 Sleman terdiri dari:

- Ruang Kepala Sekolah
- Ruang Wakil Kepala Sekolah
- Ruang Guru
- Ruang Tata Usaha

d. Perpustakaan

SMK Muhammadiyah 1 Sleman memiliki ruang perpustakaan yang kurang memadai misal ruangan yang kurang penerangan atau masih gelap dan tidak adanya penyejuk ruangan seperti kipas angin sehingga untuk belajar siswa kurang nyaman. Koleksi buku yang ada di perpustakaan belum begitu banyak kurang lebih 2000 buku.

e. Ruang penunjang

Ruang penunjang diantaranya adalah:

- Masjid
- Ruang Rapat

f. Ruang BK/BP

g. Ruang UKS

h. Lapangan Upacara

i. WC, terdiri dari WC guru dan siswa.

j. Kantin

k. Tempat parkir guru

l. Tempat parkir siswa

m. Satu mobil milik sekolah.

4. Keadaan Non Fisik Sekolah

a. Potensi Sekolah

SMK Muhammadiyah 1 Sleman merupakan sekolah yang telah memiliki akreditasi 'A' selama beberapa tahun belakangan ini.

b. Potensi siswa

Berdasarkan pengamatan selama observasi yang dilakukan di lapangan SMK Muhammadiyah 1 Sleman pada saat pembelajaran olahraga, peserta didik memiliki kemauan untuk berolahraga yang tinggi bahkan memiliki kemampuan yang baik. Terbukti di SMK Muhammadiyah 1 Sleman atlet dari beberapa cabang, diantaranya atlet voli, atlet futsal dan atlet pencak silat.

c. Media Pembelajaran

Media yang tersedia antara lain LCD, LAB Multimedia, Engine Stand yang ada dibengkel untuk bahan praktik kelas jurusan TKR.

d. Mading dan Papan Pengumuman

Kegiatan mading di SMK Muhammadiyah 1 Sleman tidak berjalan dengan baik. Papan pengumuman sudah berjalan dengan baik. Letak papan pengumuman didepan perpustakaan. Pemasangan koran dinding dan pengumuman penting lainnya baik berupa informasi seminar, lowongan pekerjaan sudah terpasang dengan baik.

e. Kegiatan ekstrakurikuler

Untuk membina kepribadian serta mengembangkan potensi peserta didik maka dilaksanakan sejumlah kegiatan ekstrakurikuler untuk kelas X dan XI yang dilaksanakan mulai pukul 15.00 s.d 17.00 WIB dengan kegiatan sebagai berikut :

- Bola voli
- Futsal
- Tenis meja
- Pencak silat
- Bulu tangkis
- Karate

5. Bidang Akademis

Proses belajar mengajar di SMK Muhammadiyah 1 Sleman dimulai pada pukul 07.00 WIB sampai dengan 13.30 WIB untuk Hari Senin, hari selasa sampai kamis dimulai pada pukul 07.00 WIB sampai dengan 14.50. Sedangkan Hari Jumat dimulai pukul 07.00 WIB sampai 11.30 WIB. Setiap hari diadakan tadarus untuk setiap kelas selama 15 menit pertama. Setiap hari di SMK Muhammadiyah 1 Sleman pada saat jam istirahat pertama melaksanakan solat dhuha dan istirahat kedua semua siswa melaksanakan sholat dzuhur berjamaah di masjid sekolah.

6. Fasilitas dan Media KBM

Fasilitas yang bisa digunakan untuk mendukung berjalannya KBM di SMK Muhammadiyah 1 Sleman diantaranya perpustakaan, LAB Komputer multimedia, tempat ibadah, alat-alat olahraga.

Perpustakaan menyediakan kurang lebih 2000 buku mata pelajaran dari kelas X sampai dengan kelas XII yang bisa digunakan dalam kegiatan KBM sebagai referensi siswa maupun guru mengenai materi yang akan dibahas. Buku-buku keteknikan sudah disediakan sesuai dengan jurusan yang ada di SMK Muhammadiyah 1 Sleman.

LAB Komputer multimedia terdiri dari 3 LAB yang masing-masing tersedia 40 PC untuk praktik siswa. LAB Komputer multimedia digunakan untuk semua kelas terutama untuk jurusan multimedia namun untuk siswa jurusan TKR pun menggunakan LAB tersebut karena ada pelajaran KKPI.

Alat-alat olahraga yang tersedia masih kurang lengkap. Misalnya belum memiliki lapangan untuk olahraga karena lapangan upacara biasanya digunakan untuk lahan parkir. Sehingga siswa harus berjalan ke lapangan belakang sekolah milik warga.

Tempat ibadah berupa masjid. Digunakan untuk kegiatan keagamaan dan ibadah siswa-siswi dan guru-guru SMK Muhammadiyah 1 Sleman.

7. Bimbingan Konseling

Bimbingan dan Konseling diampu oleh 2 orang guru. Bimbingan dan konseling di SMK Muhammadiyah 1 Sleman tidak memasukkan ke dalam mata pelajaran. Layanan berupa layanan informasi, orientasi, konseling individual, bimbingan kelompok, konferensi kasus, alih tangan kasus, *home visit*, kolaborasi dengan orang tua, guru maupun pihak sekolah yang lain serta beberapa administrasi bimbingan dan konseling.

Layanan yang diberikan oleh BK adalah untuk membantu memecahkan permasalahan siswa pribadi, sosial maupun karir. Dengan datang ke BK diharapkan siswa yang memiliki masalah dapat teratasi. Biasanya guru pembimbing konseling akan melakukan analisis dengan cara wawancara observasi, dan kerjasama dengan pihak lain yang terkait.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

Sebelum melaksanakan kegiatan praktik pengalaman lapangan (PPL) perlu adanya rencana yang jelas mengenai apa saja yang harus dipersiapkan dan apa saja yang harus dilakukan saat praktik mengajar. hal ini dilakukan untuk mencapai hasil yang maksimal.

Berdasarkan analisis situasi tersebut di atas, maka disusunlah rancangan program dan rancangan kegiatan PPL sebagai berikut:

1. Persiapan di kampus:
 - a. Pengajaran mikro.
 - b. Pembekalan PPL.
2. Konsultasi dengan guru pembimbing
3. Observasi lingkungan sekolah.
4. Observasi pembelajaran di kelas.
5. Penyusunan administrasi guru.
6. Penyusunan RPP.
7. Pelaksanaan praktik mengajar mata pelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
8. Evaluasi pembelajaran.
9. Penyusunan laporan PPL.

1. Kegiatan Pra PPL

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL pada tanggal 15 Juli 2016 sampai 15 September 2016 mahasiswa melakukan pengajaran *microteaching* dan pembekalan di masing-masing fakultas oleh dosen *microteaching*. Dalam pengajaran *microteaching* diajarkan materi tentang bagaimana mengajar dan metode apa yang harus dilakukan ketika mengajar di kelas.

2. Rencana Kegiatan PPL

PPL yang dilaksanakan mahasiswa merupakan kegiatan intrakurikuler. Namun dalam kegiatan tersebut melibatkan banyak unsur agar kegiatan PPL dapat berjalan dengan lancar. Ada berbagai pihak yang terkait, yaitu: mahasiswa, dosen pembimbing, sekolah instansi tempat PPL, guru pembimbing serta komponen lain yang terkait dengan pelaksanaan PPL meliputi:

a. Persiapan

1) Penyerahan mahasiswa untuk observasi.

Penyerahan mahasiswa PPL UNY untuk keperluan observasi dilakukan pada tanggal 29 februari 2016. Penyerahan ini dihadiri oleh mahasiswa PPL, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL SMK Muhammadiyah 1 Sleman, koordinator PPL SMK Muhammadiyah 1 Sleman, dan guru pembimbing SMK Muhammadiyah 1 Sleman.

2) Tahap Latihan Mengajar di Kampus (*Micro Teaching*)

Micro Teaching adalah mata kuliah berbobot 2 SKS yang dilaksanakan pada semester 6 dan merupakan latihan mengajar yang

dilakukan mahasiswa di kelas di bawah bimbingan dosen pembimbing. Pemberian mata kuliah Micro Teaching ini dimaksudkan untuk mempersiapkan mahasiswa agar siap mengajar dengan baik. Pada saat pengajaran mikro dilaksanakan semua mahasiswa calon guru yang akan melaksanakan PPL dibimbing oleh dosen pembimbing mikro dan dilaksanakan di masing-masing fakultas.

3) Pembekalan PPL

Pembekalan diberikan oleh Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL, Koordinator Jurusan, koordinator PPL dan Guru Pembimbing sebagai bekal mahasiswa sebelum melakukan PPL. Pembekalan dengan DPL PLL dilaksanakan sebelum dan selama PPL berjalan artinya pembekalan tidak hanya dilakukan sebelum PPL berjalan tetapi selama PPL berjalan juga diberi pembekalan oleh masing-masing DPL.

4) Observasi lapangan.

Observasi lapangan merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik komponen pendidikan, iklim dan norma yang diterapkan di SMK Muhammadiyah 1 Sleman. Pengenalan ini dilakukan dengan cara wawancara, dan observasi secara langsung. Hal-hal yang menjadi fokus mahasiswa ketika melakukan observasi sebagai berikut:

- a. Lingkungan sekolah.
- b. Proses pembelajaran.
- c. Perilaku siswa.
- d. Keadaan siswa.
- e. Pemanfaatan fasilitas.
- f. Fasilitas pembelajaran

5) Observasi di kelas

Observasi kelas dimana mahasiswa memasuki kelas dimana guru pembimbing sedang melakukan proses pembelajaran. Observasi ini bertujuan untuk mengenal dan memperoleh gambaran nyata mengenai proses pembelajaran yang berlangsung di kelas. Observasi kelas ini dilakukan setelah penyerahan mahasiswa ke pihak sekolah. Observasi kelas ini juga sebagai gambaran mengajar yang sesungguhnya dengan menghadapi siswa yang berbagai macam kriterianya sebelum mahasiswa melakukan kegiatan mikro. Hal-hal yang diamati dalam observasi kelas antara lain perangkat dan proses pembelajaran, cara mengajar guru, alat/media pembelajaran, dan perilaku siswa.

6) Konsultasi

Konsultasi dengan guru pembimbing bertujuan memberikan gambaran dan bimbingan bagi mahasiswa agar lebih siap dalam melaksanakan proses belajar mengajar. Konsultasi juga dilakukan dalam penyusunan perangkat administrasi guru, yang diantaranya meliputi silabus dan RPP, program tahunan, program semester, alokasi waktu, dan lain-lain. Penyusunan perangkat administrasi guru dilakukan supaya mahasiswa mempunyai pengetahuan mengenai administrasi guru dan mengetahui cara penyusunannya sehingga perangkat pembelajaran yang mendukung proses belajar mengajar dapat tersusun dengan rapi dan lengkap.

b. Pelaksanaan

1) Pembuatan Perangkat Persiapan Mengajar

Sebelum mengajar praktikan membuat persiapan mengajar yaitu Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan membuat media pembelajaran. Hal ini sangat bermanfaat untuk memantapkan persiapan mengajar dan merupakan latihan bagi praktikan sebagai calon pendidik.

2) Praktik Mengajar

Pelaksanaan Praktik mengajar merupakan praktek mengajar terbimbing. Praktik proses mengajar terbimbing adalah suatu proses belajar mengajar secara langsung yang dilakukan oleh mahasiswa PPL dan siswa dengan bimbingan guru pembimbing. Praktik mengajar ini bertujuan untuk melatih mahasiswa PPL agar memiliki pengalaman mengenai proses pembelajaran di kelas dan melatih diri untuk menjadi guru yang sebenarnya, dengan keadaan siswa yang berbeda-beda mulai dari tingkat laku, tingkat pemahaman terhadap materi, dan lain-lain. Setiap mahasiswa diwajibkan melaksanakan praktik mengajar minimal 8 kali tatap muka. Kegiatan Praktik mengajar meliputi:

1. Membuka pelajaran
 - a) Membuka pelajaran dengan salam dan doa
 - b) Memeriksa kehadiran siswa
 - c) Apersepsi
 - d) Menyampaikan tujuan pembelajaran
 - e) Pemanasan (statis, dinamis, permainan)
2. Kegiatan inti (Eksplorasi, Elaborasi dan Konfirmasi)
 - a) Menggali informasi

- b) Membimbing peserta didik untuk bergerak
 - c) Memberi penguatan materi
 - d) Menanyakan pemahaman siswa
 - e) Memberikan kesempatan bertanya kepada siswa
 - f) Menjawab pertanyaan siswa
3. Penutup
- a) Melakukan gerak kembali secara keseluruhan.
 - b) Pendinginan
 - c) Menyimpulkan materi
 - d) Memberikan pesan-pesan/ tugas untuk pertemuan berikutnya
 - e) Berdoa dan salam pentup.

3) Evaluasi praktik mengajar

Evaluasi praktik mengajar dilakukan oleh guru pembimbing. Evaluasi ini bertujuan supaya mahasiswa PPL dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan selama melakukan proses belajar mengajar di kelas sehingga diharapkan pengalaman dan evaluasi ini untuk perbaikan mahasiswa ketika telah menjadi tenaga pendidik dikemudian hari.

4) Praktik persekolahan

Tujuan diadakannya praktik persekolahan adalah agar praktikan mampu melaksanakan tugas-tugas sekolah selain mengajar.

5) Penyusunan laporan

Mahasiswa wajib membuat laporan rangkai kegiatan PPL yang telah dilaksanakan selama PPL. Laporan PPL tersebut sebagai pertanggung jawaban praktikan atas pelaksanaan program PPL.

6) Penarikan mahasiswa PPL

Penarikan Mahasiswa PPL dari lokasi PPL, yaitu SMK Muhammadiyah 1 Sleman dilaksanakan pada tanggal 20 september 2016 di ruang rapat SMK Muhammadiyah 1 Sleman yang juga menandai berakhirnya tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa PPL UNY.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

Setiap mahasiswa kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta diwajibkan menempuh rangkaian kegiatan PPL di sekolah. Oleh karena itu, sebelum terjun langsung ke sekolah, mahasiswa diwajibkan untuk mengikuti serangkaian kegiatan persiapan dan pembekalan yang diselenggarakan oleh pihak universitas. Selain itu mahasiswa yang akan diterjunkan ke sekolah untuk menempuh kegiatan PPL juga diwajibkan memenuhi persyaratan umum sebagai berikut:

1. Terdaftar sebagai mahasiswa UNY program S1 program kependidikan pada semester diselenggarakannya PPL.
2. Telah menempuh minimal 110 sks dengan IPK minimal 2.50. Mahasiswa yang ber-IPK kurang dari 2.50 hanya boleh menempuh PPL saja atau ketika mendaftarkan PPL mahasiswa telah menempuh minimal 90 sks.
3. Mencantumkan mata kuliah PPL dalam KRS.
4. Telah lulus mata kuliah pengajaran micro atau PPL I atau yang ekuivalen dengan nilai minimal B.
5. Mahasiswi yang hamil, pada saat pemberangkatan PPL, usia kehamilannya tidak lebih dari 5 bulan atau 20 minggu. Selanjutnya mahasiswi yang bersangkutan diwajibkan untuk menyerahkan:
 - a. Surat keterangan dari dokter spesialis kandungan, yang menerangkan usia dan kondisi kehamilan,
 - b. Surat keterangan dari suami yang menyatakan mengizinkan untuk melaksanakan PPL serta bertanggung jawab terhadap resiko yang mungkin terjadi.

Setelah memenuhi beberapa persyaratan umum di atas, mahasiswa dapat melakukan persiapan. Sebelum melakukan PPL dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Sleman, mahasiswa terlebih dahulu melakukan serangkaian kegiatan persiapan. Persiapan dimaksudkan untuk menunjang kegiatan PPL yang nantinya mahasiswa diharapkan dapat:

1. Memahami dan menghayati konsep dasar, arti, tujuan, pendekatan, program, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi.
2. Mendapatkan informasi tentang situasi, kondisi, potensi dan permasalahan sekolah lokasi PPL.
3. Memiliki bekal pengetahuan tata krama kehidupan di sekolah.
4. Memiliki wawasan tentang pengelolaan dan pengembangan lembaga pendidikan.

5. Memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan praktis agar dapat melaksanakan program dan tugas-tugasnya di sekolah.
6. Memiliki pengetahuan untuk dapat bersikap dan bekerja dalam kelompok secara interdisipliner dan lintas sektoral dalam rangka penyelesaian tugas di sekolah.
7. Memiliki kemampuan menggunakan waktu secara efektif dan efisien pada saat melaksanakan PPL.

Pelaksanaan PPL memiliki beberapa tahapan dan setiap tahapan mempunyai serangkaian kegiatan yang harus diikuti oleh mahasiswa secara individu maupun kelompok. Adapun tahapan PPL adalah sebagai berikut:

A. Persiapan

Untuk mempersiapkan mahasiswa dalam melaksanakan PPL baik yang dipersiapkan berupa persiapan fisik maupun mental untuk dapat mengatasi permasalahan yang akan muncul selanjutnya dan sebagai sarana persiapan program apa yang akan dilaksanakan nantinya. Maka, sebelum diterjunkan ke lokasi PPL, maka membuat berbagai program persiapan sebagai bekal mahasiswa dalam melaksanakan PPL. Persiapan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Pengajaran Mikro

Pembelajaran mikro dilaksanakan di semester 6 untuk memberi bekal awal mahasiswa sebelum melaksanakan PPL. Pembelajaran merupakan mata kuliah wajib tempuh dan wajib lulus bagi mahasiswa program studi kependidikan terutama menjelang PPL. Dalam kegiatan ini, setiap mahasiswa dapat mengajar dengan baik dan benar.

Pengajaran mikro dibagi untuk tiap kelompok 8-12 siswa di bawah bimbingan dan pengawasan satu dosen pembimbing. Praktikan pembelajaran mikro meliputi:

- a. Praktik membuka dan menutup pelajaran
- b. Praktik mengajar
- c. Metode pembelajaran
- d. Teknik bertanya
- e. Penggunaan diksi yang tepat
- f. Teknik menguasai kelas dan mengelola kelas
- g. Pembuatan perangkat pembelajaran seperti RPP
- h. Media Pembelajaran
- i. Alokasi waktu
- j. Sistem Penilaian

Dalam pembelajaran mikro mahasiswa dibimbing oleh dosen mikro sekaligus sebagai DPL PPL yaitu Drs. Ngatman Soewito, M.Pd. Pengajaran mikro merupakan pelatihan tahap awal dalam pembentukan

kompetensi mengajar mahasiswa seelum melakukan PPL. Pada dasarnya pengajaran mikro merupakan suatu metode pembelajaran atas dasar performan yang tekniknya dilakukan dengan cara melatih komponen-komponen kompetensi dasar mengajar dalam proses pembelajaran sehingga mahasiswa sebagai calon guru benar-benar mampu menguasai setiap komponen atau bebarapa komponen secara terpadu dalam situasi pembelajaran yang disederhanakan. Dengan adanya pembelajaran mikro, diharapkan mahasiswa memperoleh bekal/pengalaman dan telah mempersiapkan mental sebelum terjun langsung ke sekolah.

Dosen pembimbing memberikan masukan, baik berupa kritik maupun saran setiap kali praktikan selesai praktik mengajar. Berbagai macam metode dan media pembelajaran dicoba dalam kegiatan ini, sehingga praktikan memahami media yang sesuai untuk setiap materi. Dengan demikian, pengajaran mikro bertujuan untuk membekali mahasiswa agar lebih siap dalam melaksanakan PPL, baik segi materi maupun penyampaian atau metode mengajar.

2. Pembekalan PPL

Pembekalan PPL dilaksanakan sebelum mahasiswa diterjunkan ke sekolah untuk melaksanakan kegiatan PPL dan wajib diikuti semua mahasiswa yang akan melaksanakan PPL. Pembekalan dilaksanakan di masing-masing fakultas dengan dipandu oleh dosen pembimbing lapangan (DPL) masing-masing kelompok.

Materi pembekalan PPL adalah persiapan dan pengarahan sebelum pengajaran mikro dimulai dan menjelang penyerahan ke sekolah. Dalam pembekalan tersebut mahasiswa mendapatkan beberapa pengarahan terkait kegiatan PPL yang akan dilaksanakan seperti membuat matriks kerja dan perumusan program kerja.

3. Observasi Pembelajaran di Kelas

Observasi ini bertujuan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman pendahuluan mengenai tugas guru khususnya tugas mengajar. Observasi sebagai gambaran bagi mahasiswa khususnya praktikan sendiri bagaimana proses belajar mengajar berjalan dengan baik.

Observasi pembelajaran di kelas merupakan kegiatan pengamatan oleh mahasiswa peserta PPL terhadap pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di kelas. Dengan observasi pembelajaran di kelas diharapkan agar mahasiswa memperoleh gambaran konkrit mengenai teknik pembelajaran di kelas yang sebenarnya. Hal ini juga dimaksudkan agar mahasiswa lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan kelas yang sebenarnya sewaktu mengajar serta mengetahui apa yang harus dipersiapkan dan dilakukan pada saat sebelum mengajar maupun setelah mengajar.

Observasi pembelajaran dilakukan secara individu sesuai dengan program studi masing-masing mahasiswa PPL dengan mengikuti guru pembimbing pada saat mengajar di kelas

Dalam observasi pembelajaran di kelas pada tanggal 19 Maret 2016 pukul 08.40-10.10 WIB. Observasi di kelas mahasiswa memperoleh gambaran pengetahuan dan pengalaman pendahuluan mengenai tugas-tugas seorang guru di sekolah. Hal yang diobservasi yaitu:

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

4. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Agar kegiatan belajar mengajar berjalan lancar, sebelum mengajar mahasiswa melakukan konsultasi dengan guru pembimbing tentang Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan mengenai materi yang telah dibuat mahasiswa. Sehingga harapan guru dan praktikan bisa sejalan dengan tanpa adanya perbedaan yang mempengaruhi pembelajaran. Selain itu kita juga menyesuaikan dengan guru pembimbing mengenai materi yang akan kita ajarkan.

5. Menyusun perangkat administrasi guru

Tujuan dari kegiatan ini agar mahasiswa mempunyai pengetahuan mengenai administrasi guru dan mengetahui cara penyusunannya sehingga perangkat pembelajaran yang mendukung proses belajar mengajar dapat tersusun dengan rapi dan lengkap.

B. Pelaksanaan PPL

Sesuai dengan perencanaan kegiatan PPL berlangsung dari tanggal 15 Juli 2016 hingga tanggal 15 September 2016. Adapun kegiatan yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Persiapan mengajar

Sebelum melaksanakan praktik mengajar, mahasiswa terlebih dahulu menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Pembuatan RPP disusun sebelum melaksanakan kegiatan belajar mengajar. Sebelum membuat RPP mahasiswa melakukan bimbingan dengan guru pembimbing terkait dengan RPP yang akan dibuat. Adapun format yang tercantum dalam RPP sebagai berikut:

- a) Nama Sekolah
- b) Mata Pelajaran
- c) Kelas/Semester
- d) Materi Pokok
- e) Topik
- f) Waktu
- g) Kompetensi Isi
- h) Kompetensi Dasar
- i) Indikator Pencapaian Kompetensi
- j) Tujuan
- k) Materi
- l) Metode
- m) Media
- n) Sumber
- o) Langkah Pembelajaran EEK
- p) Penilaian

Praktikan mendapat bimbingan dari guru pembimbing mengenai cara distribusi jam efektif ke setiap indikator dalam penyusunan RPP.

2. Pelaksanaan Praktik Mengajar

Kegiatan belajar mengajar dilaksanakan setelah persiapan mengajar dibuat. Praktik mengajar dalam pelaksanaannya dibedakan menjadi 2 yaitu:

a. Praktik Mengajar Terbimbing

Praktik mengajar terbimbing adalah praktik mengajar yang dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran, mahasiswa ditunggu dan diamati oleh guru pembimbing. Tujuannya guru pembimbing adalah untuk memberikan saran dan kritik tentang cara mengajar praktikan, memberikan bantuan, bila praktikan ada masalah dalam kegiatan belajar mengajar dan memberikan penilaian kepada praktikan. Dalam hal ini untuk selanjutnya guru pembimbing mengomentari kekurangan. Adapun umpan balik dari guru pembimbing diantaranya:

- 1) Masukan tentang penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- 2) Masukan tentang cara menyampaikan materi pelajaran.

- 3) Masukan tentang cara mengajar praktikan.
- 4) Masukan tentang media pembelajaran yang dibuat praktikan.
- 5) Masukan tentang teknik penguasaan dan pengelolaan kelas.
- 6) Masukan tentang bahasa yang digunakan agar dapat dipahami oleh peserta didik sehingga praktikan tidak menerapkan komunikasi dengan bahasa yang terlalu sulit/ ilmiah.

b. Praktik Mengajar Mandiri

Praktik mengajar mandiri adalah praktik mengajar yang dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran, mahasiswa melaksanakan sendiri proses pembelajaran tanpa ditunggu dan diamati oleh guru pembimbing. Agar kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar, maka praktikan dituntut agar mampu mengelola kelas dan mampu menciptakan suasana yang harmonis dan kondusif. Kegiatan belajar mengajar akan berjalan dengan baik jika terjadi interaksi antara praktikan dan siswa. Selain itu adanya penggunaan variasi media pembelajaran juga berpengaruh terhadap keaktifan siswa dalam belajar. Pemberian materi bersifat teori dan praktik. Langkah-langkah yang dilakukan oleh praktikan antara lain:

1) Membuka pelajaran dan mengadakan presensi

Tujuan membuka pelajaran adalah agar siswa siap untuk melakukan proses pembelajaran yang akan dilaksanakan. Baik secara fisik maupun secara mental.

Mengadakan presensi terhadap peserta didik bertujuan untuk mengetahui jumlah peserta didik yang hadir serta lebih mengenal peserta didik. Membuka pelajaran dan mengadakan presensi meliputi beberapa kegiatan sebagai berikut:

- a) Membuka pelajaran dengan mengucapkan salam
- b) Mengetahui kondisi siswa dan mempresensi siswa
- c) Melakukan apersepsi materi terkait
- d) Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai

2) Menyampaikan materi pelajaran

Penyampaian materi diawali dengan menjelaskan materi secara umum kepada peserta didik. Setelah itu, dilakukan konfirmasi pemahaman siswa dengan penjelasan praktikan dengan cara bertanya dengan salah satu siswa atau semua siswa tentang materi yang telah disampaikan oleh praktikan sudah paham apa belum.

3) Penggunaan bahasa

Selama mengajar, praktikan berusaha menggunakan bahasa yang mudah dimengerti peserta didik yaitu menggunakan bahasa

Indonesia. Disadari ataupun tidak ternyata siswa akan lebih mudah memahami materi yang disampaikan guru apabila bahasa yang digunakan guru lebih mengena dan sesuai dengan kebiasaan siswa.

4) Penggunaan waktu

Waktu pelajaran dialokasikan untuk kegiatan pendahuluan, inti dan penutup sesuai dengan jadwal pelajaran, dimana untuk praktik mengajar yang dilakukan praktikan, praktikan mempunyai 2 jam pelajaran atau 90 menit setiap kali praktik mengajar.

5) Gerak

Selama dilapangan Praktikan berusaha tidak hanya berdiri di depan, tetapi praktikan juga bergerak mendekati peserta didik dan memeriksa gerakan yang dilakukan oleh peserta didik untuk mengetahui secara langsung apakah mereka sudah paham materi yang disampaikan oleh praktikan. Praktikan berusaha dapat untuk memperhatikan bahkan menyentuh seluruh pesertadidik dalam kelas tersebut dengan sedikit ketutorial berkeliling kelas.

6) Cara memotivasi siswa

Cara memotivasi peserta didik dalam proses belajar mengajar adalah dengan memberikan pujian, kata-kata positif dan memberikan apresiasi terhadap peserta didik yang aktif dalam kegiatan belajar mengajar. Selain itu juga memberikan kesempatan pesertadidik untuk berpendapat dan memberikan suasana nyaman mungkin kepada pesertadidik dalam proses pembelajaran.

7) Teknik bertanya

Teknik bertanya yang digunakan adalah dengan memberikan pertanyaan terlebih dahulu kemudian memberikan kesempatan kepada peserta didik lainnya untuk menjawab pertanyaan, tetapi jika belum ada yang menjawab maka praktikan menunjuk salah satu peserta didik untuk menjawab. Agar nanti semua peserta didik siap dalam menyelesaikan tugas.

8) Teknik penguasaan kelas

Teknik penguasaan kelas yang dilakukan oleh praktikan adalah dengan berjalan keliling dengan memperhatikan gerakan peserta didik sudah benar atau belum. Dengan demikian diharapkan praktikan bisa memantau apakah siswa dikelas konsentrasi mengikuti pelajaran atau tidak.

9) Evaluasi

Tujuan dilakukan evaluasi adalah untuk mengukur dan mengetahui sejauh mana pemahaman peserta didik terhadap materi yang disampaikan. Waktu melakukan evaluasi adalah setelah semua

materi telah disampaikan. Evaluasi berbentuk melakukan gerakan / teknik yang telah diajarkan.

10) Umpan Balik dari Pembimbing

Umpan balik dilakukan oleh guru pembimbing dan dosen pembimbing setelah praktik mengajar. Hal ini dimaksudkan agar mahasiswa PPL dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan selama mahasiswa melakukan proses belajar mengajar di kelas sehingga diharapkan pengalaman dan evaluasi ini untuk perbaikan mahasiswa ketika telah menjadi tenaga pendidik.

11) Praktik Persekolahan

Tujuan diadakannya praktik persekolahan adalah agar praktikan mampu melaksanakan tugas-tugas sekolah selain mengajar. Kegiatan yang dilakukan praktikan dalam praktik persekolahan antara lain membantu guru piket. Pada kegiatan piket guru ini, praktikan bertugas menerima tamu, mempresensi siswa seluruhnya serta mendatanya dan praktikan juga mengisi pelajaran guru yang berhalangan hadir.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

1. Analisis Keterkaitan Program dan Pelaksanaanya

Selama praktik pengalaman lapangan (PPL) dilaksanakan, telah disusun rencana program yang akan dilaksanakan supaya pelaksanaan PPL dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Secara garis besar program yang telah disusun terlaksana dengan baik, meskipun ada kendala-kendala yang sedikit menghambat.

2. Faktor Pendukung

Dalam pelaksanaan praktik mengajar terdapat beberapa faktor pendukung yang dapat memperlancar proses belajar mengajar antara lain faktor pendukung diantaranya:

Program PPL

- 1) Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL yang sangat profesional dalam bidang pendidikan, serta memiliki keahlian untuk melakukan bimbingan yang baik dalam bidang studi yang terkait, sehingga praktikan diberikan pengalaman, masukan, arahan dan saran dalam kegiatan proses pembelajaran menuju ke arah yang lebih baik.
- 2) Guru pembimbing yang sangat perhatian, sehingga kekurangan-kekurangan praktikan pada waktu proses pembelajaran dapat diketahui dan dapat sekaligus diberikan masukan serta bimbingan dalam proses kegiatan belajar mengajar. Selain itu, praktikan diberikan saran dan kritik untuk perbaikan proses pembelajaran berikutnya.

- 3) Para peserta didik yang sangat kooperatif dan interaktif serta aktif dalam kegiatan pembelajaran sehingga menciptakan kondisi yang kondusif dalam proses KBM
- 4) Fasilitas pembelajaran di kelas yang sangat memadai seperti media pembelajaran, LCD, layar, dll. untuk pembelajaran teori yang sangat membantu dalam proses pembelajaran sehingga pada waktu berlangsungnya KBM tidak hanya pembelajaran dengan media tulis dan *whiteboard* saja.

3. Faktor Penghambat

Selama kegiatan praktik belajar mengajar, praktikan mengalami beberapa hambatan diantaranya:

- a. Peserta didik sering melakukan tindakan-tindakan yang memacu keributan atau kegaduhan di kelas, sehingga suasana kelas menjadi kurang kondusif.
- b. Masalah motivasi, kadang di kelas tertentu terdapat peserta didik yang tidak suka pelajaran penjas sehingga rendah sekali motivasinya dalam mengikuti pelajaran.
- c. Kemampuan siswa dalam memahami materi yang berbeda-beda sehingga banyak pertanyaan-pertanyaan, sehingga sedikit banyak menyita waktu pembelajaran.

4. Solusi untuk mengatasi hambatan PPL yang dilakukan praktikan antara lain:

- a. Diberikan teguran kepada peserta didik yang membuat ramai di kelas dengan menjauhi kekerasan, dengan tetap menjaga kewibawaan sebagai pendidik.
- b. Dengan memberikan beberapa pertanyaan yang menjadikan peserta didik penasaran sehingga dapat membuat peserta didik fokus
- c. Memberikan waktu yang lebih pada beberapa peserta didik yang memiliki tingkat daya serap kurang dalam menerima materi dan penyampaian materi secara berulang dan bertahap.

5. Refleksi pelaksanaan PPL

Kegiatan PPL ini menunjukkan kepada para praktikan bahwa menjadi seorang guru itulah bukan hal yang mudah. Banyak hal yang harus diperhatikan dalam mempersiapkan, melaksanakan, dan evaluasi pada saat proses pembelajaran. Pada dasarnya kegiatan mengajar bukanlah hanya memberi ilmu saja namun juga ada pembelajaran terhadap suatu ilmu dan karakter sangat perlu ditanamkan kepada para siswa yang belajar di sekolah. Selain itu seorang pendidik yang profesional harus kreatif dalam menyiapkan materi pembelajaran supaya peserta didik dalam mengikutinya tidak bosan dan dapat menjadi kegiatan

belajar mengajar menjadi berjalan dengan baik. Selain itu seorang guru harus bisa menyelesaikan permasalahan yang terjadi saat kegiatan belajar mengajar. Dari sinilah praktikan menjadi lebih banyak mengetahui dan belajar lagi tentang cara guru bersikap baik didalam kelas maupun diluar kelas, dalam penyusunan silabus dan RPP juga diperhatikan. Hal tersebut semakin menegaskan bahwa menjadi seorang guru harus semangat, sabar, dedikasi yang tinggi pengabdianya.

Seorang guru akan bahagia ketika peserta didiknya dapat mengikuti pembelajaran dengan baik, penuh semangat, aktif di kelas, serta nilai evaluasinya bagus. Hal ini membuktikan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dan menyenangkan oleh siswa. Selama melakukan kegiatan PPL praktikan Juga mendapatkan pengalaman yang berharga dalam mendewasakan pemikiran dan bagai mana caramenghadapi peserta didik yang berbeda-beda karakter, karena seorang pendidik harus mempunyai kesabaran yang tinggi, ketlatenan dalam melkukan hal menghadapi peserta didik di luar kelas maupun didalam kelas.

BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Muhammadiyah 1 Sleman selama 2 bulan yang dimulai dari 15 Juli 2015 – 20 September 2016, praktikan memperoleh banyak pengalaman yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Dalam pelaksanaan PPL tersebut banyak memberikan pengalaman praktikan memperoleh banyak pengalaman khususnya sebagai calon pendidik.
- 2) Dengan adanya program PPL ini, mahasiswa benar-benar merasakan pengalaman dalam mengajar di kelas dengan karakter siswa yang berbeda-beda.
- 3) Memberikan pengalaman kepada praktikan mengenai penyusunan administrasi guru.
- 4) Pengalaman belajar untuk mengontrol emosi saat menghadapi siswa di lapangan ketika ada siswa yang kurang perhatian.
- 5) Memberikan pengalaman tentang cara pembuatan RPP yang baik dan benar sesuai dengan silabus dan kurikulum yang berlaku di SMK Muhammadiyah 1 Sleman.
- 6) Menjadi tolak ukur praktikan proses belajar mengajar yang nyata di sekolah.
- 7) Dalam kegiatan PPL juga sebagai sarana untuk meningkatkan kompetensi praktikan sebelum diterjunkan ke dunia pendidikan setelah menjadi sarjana nanti.
- 8) Bagaimana cara menyiapkan materi yang baik
- 9) Belajar bagaimana menyampaikan materi dengan baik melalui penggunaan metode dan media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa.
- 10) PPL memberikan bekal berupa pengetahuan dan pengalaman yang dapat diterapkan dikemudian hari.

B. Saran

kegiatan ppl yang dilaksanakan selama 2 bulan yaitu pada tanggal 15 Juli 2016 – 20 September 2016, telah memberikan banyak pengalaman bagi penyusun. Adapun hasil dari pelaksanaan PPL dapat diberikan saran kepada berbagai pihak untuk meningkatkan kegiatan PPL Selanjutnya, antara lain:

1. Bagi mahasiswa

- a. Sebelum diterjunkan ke lokasi PPL diperlukan persiapan yang matang baik fisik maupun mental dan rencana program yang akan dilaksanakan supaya kegiatan PPL dapat berjalan dengan lancar
- b. Komunikasi, koordinasi antar mahasiswa, DPL PPL dan pihak sekolah harus terjalin dengan baik agar program-program yang akan dilaksanakan dapat berjalan dengan lancar.
- c. Tetap terbina hubungan yang baik antar mahasiswa dan seluruh warga SMK Muhammadiyah 1 Sleman.
- d. Mampu menjaga nama baik almamater UNY, diri pribadi dan sekolah yang bersangkutan.

2. Pihak SMK Muhammadiyah 1 Sleman.

- a. Hubungan yang sudah terjalin antara pihak sekolah dengan UNY hendaknya ditingkatkan.
- b. Sarana dan prasarana pembelajaran lebih ditingkatkan khususnya sarana dan prasarana olahraga.
- c. Perlu meningkatkan kedisiplinan kepada siswa, khususnya yang terkait dengan perilaku saat mengikuti pembelajaran.
- d. Penetapan sanksi yang tegas, baik bagi siswa, guru, karyawan guna memberi contoh teladan pada siswa.
- e. Kembali mengaktifkan kegiatan ekstrakurikuler untuk mendukung bakat yang dimiliki siswa dan sebagai pembentuk karakter siswa.

3. Bagi LPPMP

- a. Perlu adanya peningkatan kerjasama yang baik antara pihak Universitas dengan sekolah atau lembaga sebagai tempat PPL agar terjalinnya hubungan timbal balik yang positif.
- b. Perlu adanya penjelasan dan penegasan sejak awal penerjunan PPL mengenai kegiatan PPL di sekolah terutama terkait jam mengajar mahasiswa.
- c. Pembekalan PPL sebaiknya dimaksimalkan.
- d. Kunjungan dan pengarahan dari pihak LPPMP tetap diperlukan secara berkala agar praktikan dapat lebih terkontrol dalam kegiatan praktiknya.

4. Bagi mahasiswa PPL yang akan datang

- a. Sebelum melaksanakan kegiatan PPL sebaiknya mahasiswa mencari informasi tentang sekolah yang akan ditempati.
- b. Praktikan sebaiknya menjalin hubungan yang baik kepada siapa saja.
- c. Pandai menempatkan diri dan berperan sebagaimana mestinya.
- d. praktikan berkewajiban menjaga nama baik almamater UNY.
- e. Praktikan harus bisa menaati peraturan yang berlaku di sekolah tempat PPL.
- f. Mempersiapkan materi sedemikian mungkin yang akan diberikan kepada siswa.
- g. praktikan harus bisa mampu bekerja sama dengan baik antar sesama mahasiswa UNY maupun mahasiswa praktikan yang dari Universitas lain.

DAFTAR PUSTAKA

Tim PPL UNY. 2016. *Panduan PPL*. Yogyakarta: UPPL UNY.

Tim Pembekalan PPL UNY. 2016. *Materi Pembekalan PPL 2012*. Yogyakarta: UPPL UNY.

Tim Pembekalan Pengajaran Mikro. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/PPL I Tahun 2016*. Yogyakarta: UPPL UNY.

Tim Pengajaran Mikro. 2016. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: UPPL UNY.

Saputra, rama. 2015. *Laporan Individu Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta



**MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2016**

F01
Kelompok Mahasiswa

NAMA MAHASISWA	: Dwiyan Wahyu W	NIM	: 13601241053
NAMA SEKOLAH/LEMBAGA	: Smk Muhamadiyah 1 Sleman	FAKULTAS	: Ilmu Keolahragaan
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA	: Panasan Triharjo Sleman	PRODI	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
GURU PEMBIMBING	: Drs. Dwi Gunarto	DPL Pamong	: Drs. Ngatman Soewito M.Pd

No.	Program/Kegiatan PPL	Jumlah Jam per Minggu											Jumlah Jam	
		Pra	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	I X	X		
1	Penyerahan PPL	3												3
2	Observasi Kelas Dan Peserta Didik	5												5
3	Observasi Sarana Dan Prasarana Sekolah	5												5
4	Pembuatan Program PPL													
	a. Observasi	4												4
	b. Penyusunan Matriks		3											3
5	Kegiatan Mengajar Terbimbing													
	a. Pembuatan RPP		3	3	3	3	3	3	3	3				24
	b. Pembuatan media pembelajaran		1	1	1	1	1	1	1	1				8
	c. Konsultasi Dengan Guru Pembimbing		1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5				12
	d. konsultasi dengan teman sejawat		2	2	2	2	2	2	2	2				16
	e. Pendalaman dan penyusunan materi		2	2	2	2	2	2	2	2				16
	f. mengumpulkan materi		2	2	2	2	2	2	2	2				16
	g. membantu kegiatan mengajar		2	2	2	2	2	2	2	2				16

	h. Pelaksanaan Pembelajaran Terbimbing		4	4	4	4	4	4	4	4			32
	i. Evaluasi Hasil Pembelajaran		1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5			12
6	Kegiatan Non Mengajar												
	a. Penataan konsep perpustakaan		3	3	3	3	3	3	3	3			24
	b. Perawatan Ruang perpustakaan		1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5			12
	c. Pembuatan data jumlah buku perpustakaan		3	3	3	3	3	3	3	3			24
	d. Pembuatan Laporan										5	15	20
7	Kegiatan Sekolah												
	a. Ismuba (Islam Muhammadiyah Bahasa Arab)		2	2	2	2	2	2	2	2			16
	b. Upacara Senin Pagi		1		1	1	1	1	1	1			7
	c. Workshop Kurikulum	4											4
Jumlah Jam			21	28,5	24,5	25,5	25,5	25,5	25,5	25,5	5	15	279

Mengetahui/Menyetujui,

Kepala Sekolah

DPL PPL

Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Drs.Dwi Gunarto
NBM.653788

Drs Ngatman Soewito, M.Pd.
NIP.196706051994031001

Drs. Dwi Gunarto
NBM. 653788

Dwiyan Wahyu W
NIM. 13601241053



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

NPma. 1

untuk mahasiswa

Nama Mahasiswa : Dwiyan Wahyu W Tempat Praktikan : SMK Muhammadiyah 1 Sleman

NO. Mahasiswa : 13601241053 FAK/JUR/Prodi : FIK/ POR/ PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi hasil pengamatan	Keterangan
1.	Kondisi fisik sekolah	Kondisi sekolah SMK Muhammadiyah 1 Sleman sudah cukup baik karena dalam ruang kelas untuk proses belajar mengajar cukup nyaman, ruang gurunya juga tertata dengan rapi, perpustakaannya kurang tertata dengan baik dan sudah adanya pintu gerbang sekolah dan satpam jadi tidak ada siswa yang keluar masuk sekolah tanpa ijin. Namun untuk parkirannya belum tertata dengan baik semua halaman sekolah digunakan parkir belum ada tempat parkir tersendiri baik guru, karyawan maupun siswa.	Cukup baik dan memadai untuk melaksanakan pembelajaran
2.	Potensi siswa	a. Siswa aktif dalam mengikuti KBM b. Potensi siswanya dalam bidang olahraga lumayan aktif. c. Dalam mendapatkan pekerjaan sangat tinggi karena sekolah sudah bekerjasama dengan perusahaan.	Siswa sudah baik dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar non akademik.
3.	Potensi guru	Gurunya sangat disipin ketika mendidik siswanya. Guru SMK Muhammadiyah 1 Sleman rata-rata memiliki gelar sarjana (S1). Ada beberapa yang bergelar D3 dan S2.	Baik
4.	Potensi karyawan	Karyawan SMK Muhammadiyah 1 Sleman dalam melayani guru maupun siswa sudah baik dan berasal dari daerah dan lulusan dari sekolah tersebut.	Baik
5.	Fasilitas KBM, Media	a. Setiap ruang kelas terdapat meja, kursi, papan tulis (<i>whiteboard</i>), LCD hanya ada beberapa kelas. b. Untuk sarana dan prasarana olahraga belum memadai sama sekali. Dari segi lapangan yg masih milik desa, peralatan pengajar yang sangat minim.	Kurang memadai
6.	Perpustakaan	a. Penataan Buku-buku perpustakaan belum tertata dengan baik dan masih banyak buku yang tercampu penataannya. b. Tempatnya untuk membaca siswanya kurang nyaman sehingga kurang minat untuk datang ke perpustakaan.	Kurang rapi dan kurang nyaman
7.	Laboratorium	Laboratorium komputer terdiri dari 3 ruangan dan masing – masing ruangan terdiri dari 30 unit komputer yang dapat digunakan pembelajaran.	Baik dan sudah memadai untuk proses KBM.
8.	Bimbingan Konseling	Memiliki ruang BK dan setiap siswa ada masalah ataupun mau konsultasi bisa langsung menghubungi guru BK di ruang tersebut.	Ada
9.	Bimbingan Belajar	Bimbingan belajar hanya diberikan kepada kelas XI1 ketika mau Ujian Nasional.	Ada



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

NPma. 1

untuk mahasiswa

10.	Ekstrakurikuler	Ada beberapa ekstrakurikuler antara lain Bola Volly, futsal, pencak silat.	Ada dan bermacam-macam
11.	Organisasi dan fasilitas OSIS	Terdapat ruangan osis namun sepi	Ada, kondisi baik
12.	Organisasi dan fasilitas UKS	Untuk ruang UKS itu ada namun tidak digunakan dan obat-obatannya tidak ada.	Ada, kurang baik
13.	Administrasi (karyawan, sekolah)	Terdapat ruang Tata Usaha tersusun dengan baik dan arapi serta melayani siswa dengan baik	Baik
14.	Karya Tulis Ilmiah Remaja	Karya ilmiah remaja di SMK Muhammadiyah 1 Sleman tidak berjalan	Tidak ada
15.	Karya Ilmiah oleh Guru	Pembuatan karya-karya ilmiah ini masih kurang efektif.	Cukup baik
16.	Koperasi Siswa	Tidak ada koperasi sekolah yang menyediakan keperluan siswa.	Tidak ada
17.	Tempat Ibadah	Terdapat tempat ibadah yang baik dan setiap hari digunakan siswa dan guru untuk sholat berjamaah	Ada, baik
18.	Kesehatan Lingkungan	Lingkungannya cukup bersih namun terdapat toilet yang kurang bersih dan tidak ada penerangannya.	Baik, tidak terawat
19.	Fasilitas Olahraga	Untuk fasilitas olahraga belum memadai karena untuk lapangan sekolah tidak punya dan hanya menggunakan lapangan milih desa bahkan lapangannya tidak layak digunakan untuk olahraga. Dan peralatann olahraganya hanya sedikit tidak efektif untuk pembelajaran satu kelas.	Tidak baik dan tidak memadai

Yogyakarta, 29 Februari 2016

Koordinator PPL Sekolah

Mahasiswa,

Arif Ranu Wicaksono, M.Kom
NBM. 1072185

Dwiyana Wahyu W
NIM. 13601241053



Universitas Negeri Yogyakarta

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

NPma. 1

untuk mahasiswa

NAMA MAHASISWA : Dwiyan Wahyu W

PUKUL: 08.20-09.55

NO. MAHASISWA : 136011241053

TEMPAT PRAKTIK: SMK Muh 1 Sleman

TGL. OBSERVASI : 12 Maret 2016

FAK/JUR/PRODI : FIK / POR/ PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan	Mengacu pada KTSP
	2. Silabus	Silabus tersusun dengan baik sesuai format. Dan mengacu pada KTSP
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	RPP ada dan Mengacu pada silabus sesuai dengan KTSP
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Guru membuka pelajaran dengan salam dan membaca doa secara bersama-sama dan mempresensi siswanya.
	2. Penyajian materi	Guru melanjutkan pembelajaran dengan pemanasan statis, dinamis dan pemanasan yang mengacu ke materi pokok, kemudian guru menyampaikan materi dengan memberikan contoh gerakannya secara langsung.
	3. Metode pembelajaran	Guru menyampaikan materi

	dengan metode Demonstrasi, Comando, bermain
4. Penggunaan bahasa	Guru menggunakan Bahasa Indonesia
5. Penggunaan waktu	Alokasi waktu yang digunakan adalah 2 jam pelajaranyakni 2 x 45 menit. Penggunaan waktu kurang maksimal karenater potong untuk ganti baju dan istirahat.
6. Gerak	Guru menyampaikan materi didepan siswa, saat siswa ada yang kurang tepat saat melakukan gerakan guru mendekati dan keliling untuk melihat kemampuan siswa.
7. Cara memotivasisiswa	Guru memberikan motivasi dengan cara menunjukkan manfaat mempelajari materi untuk diaplikasikan dikehidupan sehari – hari dan selalu memberikan apresiasi dalam bentuk verbal maupun non verbal.
8. Teknik bertanya	Guru memberikanpertanyaankepada siswadenganmenyebutkannam asiswa. Guru pun menawarkanpertanyaanpada si swa yang belummemahamimateri.
9. Teknik penguasaan kelas	Guru sudah berusaha

		mengendalikan siswa yang menyebabkan ramai dikelas.guru membimbing siswa yang sulit melakukan gerakan
	10.Penggunaan media	Guru menggunakan gambar untuk membantu saat memeberikan materi
	11.Bentuk dan cara evaluasi	Cara mengevaluasi guru memberikan pertanyaan dan siswanya untuk menjawab, dan dibahas secara bersama-sama.
	12.Menutup pelajaran	Guru menutup dengan menghitung jumlah siswa, menyampaikan rencana pembelajaran selanjutnya serta do'a secara bersama-sama dan salam.
C	Perilakusiswa	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Ada beberapa siswa yang mengikuti pembelajaran dengan baik dan ada siswa yang memacu keributan di kelas.
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Cukup baik dan ramah selalu menyapa guru dan karyawan saat menemui.

Sleman, 16 Juni 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa Praktikan

Drs. Dwi Gunarto
NBM.653788

Dwiyah Wahyu W
NIM. 13601241053

KALENDER PENDIDIKAN SMK MUHAMMADIYAH 1 SLEMAN
TAHUN PELAJARAN 2016/2017

	JULI 2016	AGUSTUS 2016	SEPTEMBER 2016	OKTOBER 2016
AHAD	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
SENIN	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
SELASA	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
RABU	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
KAMIS	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
JUMAT	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
SABTU	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29

	NOVEMBER 2016	DESEMBER 2016	JANUARI 2017	FEBRUARI 2017
AHAD	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26
SENIN	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27
SELASA	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28
RABU	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22
KAMIS	3 10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26 27	2 9 16 23
JUMAT	4 11 18 25	9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24
SABTU	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25

	MARET 2017	APRIL 2017	MEI 2017	JUNI 2017
AHAD	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
SENIN	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
SELASA	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
RABU	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
KAMIS	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	8 15 22 29
JUMAT	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	9 16 23 30
SABTU	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	10 17 24

	JULI 2017
AHAD	2 9 16 23 30
SENIN	3 10 17 24 31
SELASA	4 11 18 25
RABU	5 12 19 26
KAMIS	6 13 20 27
JUMAT	7 14 21 28
SABTU	1 8 15 22 29

	UAS/UKK		Hari-hari Pertama Masuk Sekolah
	Porsenitas		Libur Ramadhan (ditentukan kemudian sesuai Kep. Menag)
	Penerimaan LHB		Libur Idul Fitri (ditentukan kemudian sesuai Kep. Menag)
	Hardiknas		Libur Khusus (Hari Guru Nas)
	Libur Umum		Libur Semester

	UN SMA/SMK/SLB (Utama)
	UN SMA/SMK/SLB (Susulan)
	Ujian sekolah SMA/SMK/SLB
	Milad Muh ke 107
	HUT Kab. Sleman

KETERANGAN : KALENDER SMA/SMK/SMALB

- | | | |
|----|---------------------------------------|---|
| 1 | 1 s.d. 9 Juli 2016 | : Libur Kenaikan kelas |
| 2 | 6 dan 7 Juli 2016 | : Hari Besar Idul Fitri 1437 H |
| 3 | 11 s.d. 16 Juli 2016 | : Hari libur Idul Fitri 1437 H Tahun 2016 |
| 4 | 18 s.d. 20 Juli 2016 | : Hari-hari pertama masuk sekolah |
| 5 | 17 Agustus 2016 | : HUT Kemerdekaan Republik Indonesia |
| 6 | 10 September 2016 | : Milad Muhammadiyah ke 107 |
| 7 | 12 September 2016 | : Hari Besar Idul Adha 1437 H |
| 8 | 13, 14, 15 September 2016 | : Libur Khusus Hari tasyrik 1437H |
| 9 | 26 september - 1 Oktober 2016 | : UTS Semester Gasal |
| 10 | 2 Oktober 2016 | : Tahun Baru Hijriyah 1438 H |
| 11 | 3 - 8 Oktober 2016 | : Ulangan Tengah Semester Gasal |
| 12 | 25 November 2016 | : Hari Guru Nasional |
| 13 | 28 November 2016 | : UAS Semester Gasal ISMUBA |
| 14 | 1 s.d. 8 Desember 2016 | : Ulangan Akhir Semester |
| 15 | 12 Desember 2016 | : Maulid Nabi Muhammad SAW 1438 H |
| 16 | 14 s.d. 16 Desember 2016 | : Porsenitas |
| 17 | 17 Desember 2016 | : Penerimaan Laporan Hasil Belajar (LHB) |
| 18 | 19 s.d. 31 Des 2016 | : Libur Semester Gasal |
| 19 | 25 Desember 2016 | : Hari Natal 2016 |
| 20 | 1 Januari 2017 | : Tahun Baru 2017 |
| 21 | 6-11 Maret 2017 | : UTS Semester Genap |
| 22 | 16 s.d. 28 Maret 2017 | : Ujian Sekolah |
| 23 | 3 s.d. 6, April 2017 | : UN SMA/SMK/SMALB (Utama) untuk PBT |
| 24 | 3 s.d. 6, dan 10 s.d. 11 April 2017 | : UN SMA/SMK/SMALB (Utama) untuk CBT |
| 25 | 10 s.d. 13 April 2017 | : UN SMA/SMK/SMALB (Susulan) untuk PBT |
| 26 | 17 s.d. 20, dan 24 s.d. 25 April 2017 | : UN SMA/SMK/SMALB (Susulan) untuk CBT |
| 27 | 1 Mei 2017 | : Libur Hari Buruh Nasional tahun 2017 |
| 28 | 2 Mei 2017 | : Hari Pendidikan Nasional tahun 2017 |
| 29 | 15 Mei 2017 | : Hari Jadi Kab. Sleman |
| 30 | 1 s.d. 8 Juni 2017 | : Ulangan Kenaikan Kelas |
| 31 | 17 Juni 2017 | : Penerimaan Laporan Hasil Belajar (Kenaikan Kelas) |
| 32 | 19 Juni s.d. 15 Juli 2017 | : Libur Idul Fitri dan Libur Kenaikan Kelas |

— —

— — — —

—————

PERHITUNGAN MINGGU EFEKTIF SMK Muhammadiyah 1 Sleman

Mapel : Pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan

TP. 2016 / 2017

SEMETER GASAL									
N O	BULAN	JUMLAH MINGGU		MINGGU EFEKTIF					JUMLAH
		TOTA L	TDK EFEKTIF	1	2	3	4	5	MINGGU EFEKTIF
1	JULI '15	4	3					v	1
2	AGUSTUS	5	2	v	v	v	V		4
3	SEPTEMBER	4	1	v	v		V		3
4	OKTOBER	5	1	v	v	v	V		4
5	NOPEMBER	4	1	v	v	v	V		4
6	DESEMBER	5	3						0
JUMLAH		27	11						16

Jumlah Minggu Efektif Semester Gasal : 16 x 2 Jam Pelajaran = 32 jp

Minggu Efektif Non Tatap Muka

UTS Gasal : 1 x 2jp :2jp

UAS Gasal : 1 x 2jp :2jp

Remidial UAS : 1 x 2jp :2jp

Cadangan : 1 x 2jp :2jp

:
4 8 jp

Jumlah

Jumlah Minggu Efektif untuk Tatap Muka

:Jumlah minggu Efektif - Jumlah minggu Efektif non Tatap muka

: 16 - 4 = 12TM / 12TM X 2JP = 24J

Sleman, 8 Agustus 2016

Mahasiswa

Dwiyan Wahyu W

NIM.13601241053

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Sleman
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/1

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajar	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> • Teknik mengenal bola • Teknik mengiring bola • Teknik melempar bola dengan dua tangan (throw in) • Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian dalam 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik mengenal bola dilakukan dengan cara menggulir-gulirkan bola, menimang-nimang bola dengan kira-kira kaki penuh dan paha 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengenal bola dengan cara mengulir-gulirkan bola, menimang-nimang bola dengan benar 	Tugas individu Tes perbuatan	14 x 45 menit	Buku sumber Latihan Sepak Bola Metode Baru (Pertahanan), Eric C. batty, Pionir Jaya, Bandung
		<ul style="list-style-type: none"> • Menggiring bola dilakukan dengan menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggiring bola dengan punggung kaki dan kaki bagian dalam dengan benar 			Lapangan sepak bola, bola peluit, corong, stop watch, tembok pantulan
		<ul style="list-style-type: none"> • Teknik melempar bola : <ul style="list-style-type: none"> - Berdiri diluar garis samping - Bola dipegang dengan dua tangan dari atas belakang kepala - Badan ditarik kebalakng diteruskan dengan mengayunkan kedua tangan kedepan (menggunakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melempar bola 			

		kekuatan otot perut, panggul, bahu dan tangan)				
		<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 = satu kucing dan tiga permainan dengan satu kali menyentuh bola) 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar 			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
------------------	---------------------	-----------------------	-----------	-----------	---------------	-----------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> • mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> • Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 =satu kucing dan tiga merpainen dengan dua kali menyentuh bola) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengontrol / menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar 			
	Bola Voli <ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan teknik passing bawah tanpa bola secara klasikal • Melakukan teknik passing bawah secara berpasangan • Melakukan teknik passing bawah secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bawah dengan teknik yang benar 	Tugas individu Tes perbuatan		Amung Ma'mun dan Toto Subroto (2001), Pendekata keterampilan taktis dalam Pembelajaran Bola Voli, Jakarta
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik passing atas ke tembok secara individu 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing atas dengan teknik 			Dirjen, DIKDASMEN, Dirjen. OLAHRAGA.

		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik passing atas dari sikap jongkok secara berpasangan. • Melakukan teknik passing atas secara berkelompok 	yang benar			
		<ul style="list-style-type: none"> • melakukan gerakan servis bawah tanpa bola secara klasikal • melakukan gerakan servis bawah menggunakan bola secara berpasangan • melakukan servis bawah melewati net. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan servis bawah dengan teknik yang baik 			Lapangan bola voli, bola, pluit, stop watch, net

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
	Bola Basket <ul style="list-style-type: none"> • Operan dada • Operan pantul • Operan atas • Operan samping 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan operan dada berpasangan sambil bergerak • Melakukan teknik operan dada berkelompok dengan pola segitiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan dan menangkap bola setinggi dada dengan benar. 	Tugas individu Tes perbuatan		buku sumber Neumann, Hannes, (1985). <i>Bola basket Pendidikan Dasar dan Latihan</i> , Jakarta, PT. Gramedia. <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMK Kelas X.</i>
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan pantul berpasangan secara diam dan sambil bergerak • Melakukan teknik operan pantul berkelompok dengan pola segitiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan dan menangkap bola pantul dengan benar 			Alat bola basket, pluit, lapangan bola basket, stop watch

		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan atas berpasangan secara diam dan sambil bergerak • Melakukan teknik operan atas berkelompok dengan pola segitiga dan segi empat secara diam dan sambil bergerak 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan dan menangkap dari atas dengan benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> • melakukan teknik operan samping berpasangan secara diam dan sambil bergerak • melakukan teknik operan samping berkelompok dengan pola segitiga dan segiempat secara diam dan sambil bergerak 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik operan dan menangkap dari samping dengan benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> • melakukan teknik memantul bola dengan tangan kiri dan kanan ditempat secara individu • melakukan teknik menggiring bola bergerak maju dan mundur menggunakan tangan dan atau tangan kiri • melakukan teknik menggiring bola bergerak ke kiri dan ke kanan menggunakan tangan dan atau tangan kiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik menggiring bola menggunakan tangan kanan dan kiri 			

		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan bola basket hanya menggunakan passing secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi 			
--	--	--	---	--	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
1.2 Mempraktikkan keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	Permainan Rounders <ul style="list-style-type: none"> Teknik melempar Teknik menangkap Teknik memukul bola 	<ul style="list-style-type: none"> Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke sasaran yang ditempelkan Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke pasangan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik melambungkan bola 	Tugas Individu Tes perbuatan		Buku sumber petunjuk permainan tradisional, UNS
		<ul style="list-style-type: none"> setelah pemanasan siswa secara berpasangan melakukan latihan memegang bola dilanjutkan melempar (atas, samping dan bawah) dan menangkap bola dari arah gulir tanah, melambung dan datar lurus 	<ul style="list-style-type: none"> melakukan teknik melempar bola dengan benar melakukan teknik menangkap bola dengan benar 			Lapangan Rounders, pemukul, tiang hinggap, stop watch, pluit
		<ul style="list-style-type: none"> memukul bola yang dilambungkan sendiri dengan tongkat ke berbagai arah memukul bola yang dilambungkan teman dengan tongkat ke berbagai arah 	<ul style="list-style-type: none"> melakukan teknik memukul bola dengan benar 			
		<ul style="list-style-type: none"> menerapkan teknik 	<ul style="list-style-type: none"> bermain rounders 			

		dasar dalam permainan dengan peraturan dimodifikasi	dengan peraturan dimodifikasi			
1.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	Lari jarak pendek <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar start jongkok • Teknik berlari • Teknik memasuki garis finish 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan start jongkok pendek (short start) • Melakukan latihan start jongkok menengah (medium start) • Melakukan latihan start jongkok panjang (long start) • Menerapkan aba-aba : “bersedia, siap, yaa”, dalam melakukan latihan start 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik start jongkok dengan benar 	Tugas Individu Tes perbuatan		Buku sumber Petunjuk Atletik, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996 Stop watch, start block, pluit
		<ul style="list-style-type: none"> • berlari dengan langkah pendek dengan frekuensi lambat dan cepat • berlari dengan langkah panjang dengan frekuensi lambat dan cepat • berlari dengan memperhatikan ayunan lengan dan koordinasi langkah kaki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik berlari 			
		<ul style="list-style-type: none"> • Berlari melewati garis finish tanpa merubah kecepatan dan posisi tubuh • Memasuki garis finish dengan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik memasuki garis finish 			

		membusungkan dada • Memasuki garis finish dengan menundukkan kepala ke depan				
--	--	---	--	--	--	--

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

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Sleman

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/1

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
2.1 Mempratikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.	Latihan Kebugaran Jasmani • Latihan kekuatan	• Melakukan berbagai bentuk latihan dari push up, sit up, pull up.	• Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan untuk mengembangkan kebugaran jasmani	Tes perbuatan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	6 x 45 menit	Buku sumber <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas 2</i> , Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997
	• Latihan kelenturan	• Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan secara bergantian dalam kelompoknya, gerakan cium lutut dengan posisi duduk maupun berdiri, sikap kayang, mengangkat badan dalam posisi telungkup kedua tangan berada	• Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan untuk mengembangkan kebugaran jasmani			Stop watch, pluit, matras senam, tiang pull up, meteran, penggaris

		pada leher belakang dan berbagai macam latihan peregangan mulai dari leher sampai dengan pergelangan kaki				
	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan keseimbangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan secara bergantian dalam kelompoknya antara lain terdiri dari: sikap kapal terbang, sikap berdiri tegak mata dipejamkan kaki posisi jinjit dan kedua lengan dijulurkan ke depan pertahankan posisi tersebut dalam beberapa menit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan untuk mengembangkan kebugaran jasmani 			
2.2 Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab dan percaya diri.	<ul style="list-style-type: none"> • Tes kebugaran jasmani SMA 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara berkelompok mengadakan tes pengukuran komponen kebugaran jasmani yaitu: aspek kecepatan, kekuatan otot perut, kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Dilakukan secara bergantian ada yang menjadi tester dan testi. • Lari 60 meter untuk mengukur kecepatan dengan membandingkan hasil waktu yang ada di tabel 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani • Menerapkan ketelitian, kesabaran, keuletan dan kecermatan dalam pengolahan data 	Tes perbuatan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, matras senam</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Sitp up 60 detik untuk mengukur kekuatan otot perut 				
--	--	---	--	--	--	--

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
		<ul style="list-style-type: none"> • Gantung sikut tekuk (wanita) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, yang diukur berapa lama mempertahankan posisi tersebut • Gantung angkat tubuh (pria) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, lakukan 60 detik dihitung jumlah angkat dagunya. • Mencatat hasil pengukuran kebugaran pada lembar pengamatan 				
2.3 Mempraktikkan perawatan tubuh agar tetap segar	<ul style="list-style-type: none"> • Perawatan tubuh agar tetap bugar 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara perorangan siswa diberikan tugas untuk membuat rencana aktivitas jasmani yang memungkinkan dilakukan secara mandiri di rumah 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan melakukan aktivitas jasmani secara rutin untuk memelihara kebugaran • Menunjukkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Gambar jenis makanan dan minuman yang sehat serta bergizi</p>

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Sleman

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/1

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman	Senam Lantai <ul style="list-style-type: none"> • Berguling ke depan menggunakan bantuan peti lompat 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan peregangan secara klasikal siswa berlatih gerakan senam lantai tanpa alat seperti berguling ke depan dan belakang • Secara bergantian siswa melakukan awalan dengan keatas peti lompat • Lakukan berguling ke depan diatas peti lompat dibantu dengan awalan lompat • Secara perorangan melakukan gerakan berguling ke depan diatas peti dilanjutkan dengan latihan lecutan kedua kaki untuk mendarat di matras, dengan cara berdiri di depan peti, naik ke atas peti dengan tolakan kedua tangan saat posisi condong depan, masukkan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat 	Tes perbuatan	6 x 45 menit	Buku sumber Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas 1, Surakarta, Yudhistira, 2004 Matras senam lantai, peti lompat

		kepala diantara kedua lengan untuk berguling ke depan, saat kaki akan menyentuh matras tolakan kedua kaki, lalu lemparkan kedua kaki ke depan untuk mendarat.				
3.2 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab	Senam Lantai <ul style="list-style-type: none"> Berguling ke depan diawali sikap berdiri kaki rapat, dilanjutkan kedua telapak tangan menyentuh matras, kepala ditekuk ke dalam, lalu lakukan berguling ke depan dengan tumpuan pada tengkuk kedua kaki rapat dan diakhiri dengan kembali berdiri tegak 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan dan peregangan, siswa melakukan latihan berguling ke depan dan belakang secara bergantian di atas matras. Diantara siswa ada yang membantu mendorong punggung teman sebagai latihan awal agar gerakan lebih ringan dilakukan. Setelah berlatih berguling dilanjutkan guling Secara berpasangan siswa berlatih berdiri dengan kepala dan berdiri dengan kedua tangan, satu siswa melakukan gerakan temannya membantu. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat 	Tes perbuatan		<p>Buku Paket Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Matras senam lantai</p>

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Sleman

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/1

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
4.1 Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan melompat pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.	Gerak Ritmik <ul style="list-style-type: none"> • Rangkaian gerak dasar langkah • Rangkaian gerak dasar melompat 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal berlatih gerak dasar langkah di tempat, melangkah kanan ke kiri, maju mundur, melangkah silang depan pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. • Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama • Secara klasikal berlatih gerak dasar melompat pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. • Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak dasar langkah pada aktivitas ritmik tanpa alat • Melakukan gerak dasar lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat • Melakukan rangkaian gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat 	Tes perbuatan	6 x 45 menit	Buku petunjuk senam kesegaran jasmani 2000, Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI, Jakarta, 2000

<p>4.2 Mempraktikkan keterampilan dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang benar serta nilai disiplin, toleransi dan estetika</p>	<p>Gerak Ritmik</p> <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada senam ritmik menggunakan pita atau tali 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal berlatih gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik dengan menggunakan tali atau pita, diawali dengan cara memegang tali, ayunan dimulai dari bahu kemudian ke pergelangan, kedua kaki lurus melompat ke atas, gerakan harus ringan, tanpa suara saat mendarat (mengeper). Lompatan jangan terlalu tinggi agar tidak mudah terganggu oleh tali atau pita. Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar ayunan lengan untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat Melakukan rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat 	<p>Tes perbuatan</p>		<p>Buku paket Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Tali atau pita</p>
--	---	--	--	----------------------	--	---

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Sleman

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/1

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
5.1 Mempraktikkan keterampilan teknik dasar salah satu gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras	Renang gaya bebas <ul style="list-style-type: none"> • Teknik bernafas • Teknik dasar meluncur • Teknik dasar gerakan kaki 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengapung sambil berpegangan di pinggir kolam melakukan latihan bernafas secara perorangan • Secara klasikal masuk ke kolam berlatih teknik pernafasan dalam renang • Melakukan gerakan meluncur dengan menumpukkan kaki ke pinggir kolam renang • Melakukan gerakan meluncur dengan menggerakkan kedua tungkai • Melakukan gerakan tungkai secara bergantian renang gaya bebas sambil berpegangan dipinggir kolam 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik bernafas renang gaya bebas • Melakukan teknik meluncur • Melakukan teknik gerakan tungkai renang gaya bebas 	Tes perbuatan	8 x 45 menit	Buku petunjuk senam kesegaran jasmani 2000, Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI, Jakarta, 2000
	Renang gaya bebas <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar 	<ul style="list-style-type: none"> • Menarik dan mengeluarkan napas samping kiri/kanan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan renang gaya bebas 	Tes perbuatan		Buku paket Pendidikan Jasmani untuk kelas X Stop watch, pluit,

	<p>gerakan lengan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan kombinasi tangan dan kedua kaki • Gerakan kombinasi lengan, kaki dan bernafas 	<p>sambil berpegangan di kolam renang.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan pernafasan secara berpasangan. Satu orang memegang kedua tangan temannya yang sedang dalam posisi telungkup, kedua kakinya melakukan gerakan renang gaya bebas, sesekali mengambil nafas ketika posisi kepala diputar ke samping dan mengeluarkan udara di atas air dan di dalam air. 				<p>pelampung, kaca mata renang</p>
--	--	--	--	--	--	------------------------------------

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Sleman

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/1

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
6.1 Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah sungai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok	Penjelajahan sungai <ul style="list-style-type: none"> Keterampilan dasar penjelajahan sungai Prinsip-prinsip penjelajahan sungai menarik dan menantang, aman, sehat 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dalam beberapa kelompok yang setiap kelompok 4 – 5 orang, sepekan sebelumnya mereka diberikan tugas untuk melakukan pengamatan terhadap sungai yang akan dijelajah. Mengidentifikasi kebutuhan peralatan selama melakukan penjelajahan sungai, dilanjutkan latihan packing perlengkapan. Dengan dipandu guru pembimbing atau volunter siswa melakukan penjelajahan sungai selama dua hari dengan menerapkan prinsip-prinsip yang benar 	<ul style="list-style-type: none"> Memilih lokasi yang aman dan nyaman Menggunakan peralatan/ perlengkapan yang sesuai dengan kebutuhan Menelusuri sungai Menerapkan prinsip dasar menjelajah di sungai 	Tes perbuatan	2 x 45 menit	Buku sumber <i>Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Bandung, Yudhistira, 2004</i> Stop watch, pluit, ransel, tenda, bambu, perlengkapan makan dan masak
6.2 Mempraktikkan keterampilan dasar	<ul style="list-style-type: none"> Keterampilan dasar penyelamatan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi dalam beberapa kelompok, siswa berlatih 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan langkah-langkah awal 	Tes perbuatan	2 x 45 menit	Buku sumber <i>Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus</i>

<p>penyelamatan kegiatan penjelajahan di sungai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok</p>	<p>pada jelajah sungai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prosedur : menyelamatkan korban, meringankan penderitaan korban, mempertahankan daya tahan korban. • Prinsip-prinsip : bersikap tenang, perhatikan pernafasan korban, hentikan pendarahan, perhatikan tanda-tanda shock, jangan memindahkan korban dengan terburu-buru. 	<p>penyelamatan di sungai dengan pembagian tugas ada yang menjadi SRU, dan ada yang korban dengan langkah-langkah penyelamatan kecelakaan di sungai terdiri dari</p> <ul style="list-style-type: none"> - Briefing pencarian - Pemberangkatan RSU (<i>Search and rescue unit</i>) menuju area pencarian. - Pelaksanaan pencarian - Saat menemukan sasaran - Saat pergantian SRU - Penarikan SRU ke pangkalan - Briefing SRU 	<p>penyelamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan • Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di sungai • Memperagakan keterampilan penyelamatan kecelakaan di sungai 			<p>Mukholid, Bandung, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, ransel, tenda, bambu, perlengkapan makan dan masak</p>
---	--	--	--	--	--	---

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Sleman
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/1
 Standar Kompetensi : 7. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
7.1 Menganalisis bahaya penyalahgunaan Narkoba	Narkoba <ul style="list-style-type: none"> • Bahaya penyalahgunaan Narkoba • Jenis-jenis narkotik 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara kelompok siswa mencari informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet. • Membuat laporan hasil kerja mereka yang terdiri klasifikasi jenis Narkoba, misalnya ganja, morphin, opium, kokain. Jenis-jenis obat terlarang: obat perangsang syaraf; LSD, mekalin, peyete, obat depresan (penekan syaraf) madarax, rohipnol, BK, antivan, valium mudah terpengaruh dan bahaya yang diakibatkan dari penyalahgunaan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengklasifikasikan jenis-jenis Narkoba yang sering disalahgunakan • Mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan tindakan penyalahgunaan Narkoba 	Laporan kegiatan	4 x 45 menit	VCD presentasi Narkoba dari BNN

	<ul style="list-style-type: none"> • Dampak penyalahgunaan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok • Menyuiamak klarifikasi informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba, misalnya ketagihan, berteriak-teriak, merintih, kerusakan pada organ tubuh, jiwa tertekan, sakit jiwa, kebingungan, dan pada akhirnya kematian 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi bahaya-bahaya dari penyalahgunaan Narkoba 			
7.2 Memahami berbagai peraturan perundangan tentang Narkoba	<p>Narkoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perundangan Narkoba • Penyalahgunaan NARKOBA bertentangan dengan UU RI No. 9 Tahun 1976 tentang pemanfaatan Narkoba untuk pengobatan dan ilmu pengetahuan namun sebaliknya jika disalahgunakan akan mengakibatkan ketagihan dan sanksi hukum yang tegas 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara kelompok siswa mencari informasi tentang perundangan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet. • Membuat laporan hasil kerja mereka tentang perundangan Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengkategorisasikan peraturan perundangan tentang Narkoba 	Laporan kegiatan		VCD presentasi Narkoba dari BNN

Sleman, 15 september 2015

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran

Rama Saputra S.pd

Mahasiswa

Iwan Kristanto
NIM. 13601244071

Mahasiswa

Dwiyan Wahyu Wicaksono
NIM.13601241053

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Sleman
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/1
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri**)	Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> • Formasi permainan sepak bola penyerangan W – M atau 4 – 2 – 4 • Formasi pertahanan sepak bola 4 – 4 – 2\ 	<ul style="list-style-type: none"> • setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola W-M atau 4 – 2 – 4, merupakan pola yang menempatkan 4 pemain belakang, 2 center back dan 4 pemain depan • setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola 4 – 4 – 2 yang lebih menekankan pada pertahanan, pola ini menempatkan 4 pemain belakang, 4 pemain 	<ul style="list-style-type: none"> • menggunakan formasi, bentuk, dan strategi pola penyerangan 4 – 2 – 4 dalam permainan sepak bola • menggunakan berbagai formasi bentuk, strategi pola pertahanan dalam permainan sepak bola 	Tes perbuatan	14 x 45 menit	Buku panduan taktik, strategi permainan sepak bola Lapangan sepak bola, gawang, bola, pluit, stop watch, corong

		tengah dan 2 pemain depan				
	Bola Voli <ul style="list-style-type: none"> Formasi permainan bola voli 	setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai dengan posisinya, misalnya mempegunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set-uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper.	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan 	Tes perbuatan		Buku panduan taktik, strategi permainan bola voli Lapangan bola voli, bola, pluit, stop watch, corong

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
	Bola Basket <ul style="list-style-type: none"> Pengintegrasian teknik dalam permainan bola basket. 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan permainan bola basket dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya Melakukan latihan pola penyerangan 1-2-2 dapat dilihat pada penerapan strategi penyerangan kilat dan penyerangan berpola dengan dasar pokok: ada pengatur serangan pengaman, penembak, pengumpan dan perayah. 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola basket Menerapkan strategi penyerangan Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan. 	Tes perbuatan		Lapangan bola basket, bola, corong, pluit, stop watch

<p>1.2 Mempraktikkan keterampilan teknik serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri**))</p>	<p>Rounders</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formasi permainan rounders 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan permainan rounders dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya. Pola penyerangan didukung oleh teknik individu maupun regu antara lain kemahiran memukul, sliding, lari selain itu manager yang akan memberikan arahan pola penyerangan yang digunakan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan rounders • Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan 	<p>Tes perbuatan</p>		<p>Buku panduan taktik, strategi permainan rounders</p> <p>Lapangan rounders, bola, pluit, stop watch</p>
<p>1.3 Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri**))</p>	<p>Atletik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nomor tolak peluru 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki tolak • Secara bergantian melakukan latihan lompat tinggi gaya guling perut dari ketinggian yang rendah, kemudian secara bertahap tingginya dinaikkan dengan prosedur berdiri dengan satu kaki dibelakang kemudian bertolak 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dalam nomor lompat tinggi gaya guling perut (straddle) 	<p>Tes perbuatan</p>		<p>Buku sumber Gerry A, Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i>, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada</p> <p>Pluit, matras lompat tinggi, tiang lompat tinggi, mistar, stop watch</p>

		<p>vertikal, dengan awalan 8 langkah, 4 derajat terakhir harus lebar, 45 – 55 derajat dari mistar, tolakan kaki tumpu harus kuat, setelah mencapai mistar badan digulingkan ke kiri dengan kepala dahulu melewati mistar sedangkan mendarat terlebih dahulu punggung.</p>				
	<p>Atletik</p> <ul style="list-style-type: none"> Nomor lompat tinggi gaya guling perut 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan pengenalan tolak peluru mulai cara memegang, latihan power lengan mendorong peluru kearah atas Secara bergantian siswa berlatih menolak peluru gaya menyamping tanpa awalan dengan cara memegang peluru di pangkal jari dengan tiga jari dibelakang, peluru diletakkan dekat leher siku diangkat sejajar bahu, menolak peluru dengan meluruskan siku diikuti diluruskan badan sebagai daya dorong. Secara bergantian siswa berlatih menolak peluru 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik nomor tolak peluru gaya menyamping 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Gerry A, Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i>, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada</p> <p>Bak pasir, meteran, pluit, bubuk kapur, bendera kecil</p>

		dengan awalan				
1.4 Mempraktikkan keterampilan teknik penyerangan salah satu permainan olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai orang, kerja keras dan percaya diri**)	Pencak Silat • Teknik serangan tangan	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pemanasan secara klasikal • Berlatih secara klasikal berbagai teknik pukulan menggunakan kepalan tangan, telapak tangan, dan sikut • Berpasangan berlatih pukulan dan teknik menghindar menggunakan tangan, terdiri dari pukulan epan, lintasan lurus, dibantu pergerakan bahu putaran pinggang, pukulan sengkol/bandul dengan posisi tangan ditebuk 90 derajat, lintasan dari ayunan bawah, pukulan lingkaran lintasannya dari samping luar ke dalam tubuh, pukulan samping menggunakan punggung tangan. • Berpasangan melakukan latihan gerak serang dan hindar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik penyerangan dengan menggunakan tangan • Melakukan teknik menghindar dari serangan dengan menggunakan tangan • Melakukan gerakan serang hindar secara berpasangan 	Tes perbuatan		<p>Panduan berlatih beladiri</p> <p>Stop watch, pluit, target pukulan, body protector</p>

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Sleman
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/1
 Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya, nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
2.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri	Latihan Kebugaran Jasmani : <ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan • Explosive power 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan siswa secara bergantian berlatih untuk meningkatkan kelincahan dengan lari bolak-balik, lari zig-zag, lari membuat angka delapan • Melakukan latihan naik turun tangga selama 5-8 menit untuk meningkatkan tenaga ledak secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan • Melakukan bentuk latihan tenaga ledak 	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA/MA	6 x 45'	Buku sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta Stop watch, pluit
c	<ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan • Kekuatan otot 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan untuk meningkatkan kecepatan dengan berbagai cara di antaranya: latihan percepatan, lari menaiki tangga atau bukit, menuruni tangga atau bukit, latihan kecepatan reaksi (permainan hitam-hijau) dan lari cepat dari start melayang 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan • Melakukan bentuk latihan tenaga ledak 	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA/MA	6 x 45'	Buku sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta

		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan lima kelompok otot yaitu: kelompok otot peras lengan, extensor punggung, extensor tungkai, bahu (menarik) dan bahu (mendorong) lengan dengan bentuk latihan push up, perut dengan sit up, bahu dengan pull up, secara bergantian 				Stop watch, pluit
c	<ul style="list-style-type: none"> Ketepatan Daya tahan kerja jantung 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan untuk meningkatkan ketepatan dengan cara melempar bola ke arah lobang ban mobil yang digantung secara bergantian Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan dengan cara lari piramid mulai dari jarak 400M, 500M, 600M, 500M, 400M secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan Melakukan bentuk latihan tenaga ledak 	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA/MA	6 x 45 menit	<p>Buku sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta</p> <p>Stop watch, pluit</p>
2.2 Mempraktikkan tes untuk kelincahan, dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggung	<ul style="list-style-type: none"> Tes dan pengukuran kebugaran jasmani Tes kelincahan lari bolak-balik, lari kelok-kelok squat trus 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok siswa berlatih mengukur kelincahan, ketepatan, kekuatan, kecepatan, kelentukan Melaporkan hasil pengukuran dalam laporan kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan konsep dasar tes dan pengukuran kebugaran jasmani Mengukur kelincahan Mengukur 	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA/MA		<p>Panduan peningkatan kebugaran jasmani</p> <p>Stop watch, pluit</p>

jawab, disiplin dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> • Tes kekuatan clinning, dipping, sit up, berbaring angkat kaki, push up • Tes daya tahan: lari 1400 meter keatas, tes balke, tes cooper • Tes kecepatan lari 40, 50 dan 60 meter • Tes kelentukan togok fleksi ke depan ke belakang 		kekuatan <ul style="list-style-type: none"> • Mengukur daya tahan • Mengukur kecepatan • Mengukur kelentukan 			
----------------------------------	---	--	---	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Sleman
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/1
 Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan keterampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> • Rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian siswa melakukan latihan berguling depan dan belakang dilanjutkan latihan lenting tengkuk diatas peti dengan mengutamakan keselamatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian senam lantai berguling ke depan dilanjutkan lenting tengkuk diatas peti lompat 	Tes perbuatan	6 x 45 menit	Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Matras, stop watch, pluit
3.2 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab,	<ul style="list-style-type: none"> • Rangkaian senam lantai tanpa alat 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan berguling depan dan belakang dilanjutkan latihan lenting tengkuk dengan mengutamakan keselamatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian senam lantai tanpa alat menggunakan alat 	Tes perbuatan		

menghargai teman						
---------------------	--	--	--	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Sleman
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/1
 Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Bahan/Alat
4.1 Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan dan estetika	Senam <ul style="list-style-type: none"> Senam aerobik tanpa alat 	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih gerakan lengan, langkah pada keterampilan senam aerobik tanpa alat secara berkelompok, senam aerobik secara umum dibagi dua yaitu <i>low impact aerobic</i> adalah gerakan yang kaki pelaku tidak pernah meninggalkan lantai, sedangkan <i>high impact aerobic</i> adalah gerakan banyak lompat, jingkrak dan macam-macam lari meninggalkan lantai 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk merangkai gerakan senam aerobik secara berkelompok 	Tes perbuatan	6 x 45 menit	Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Matras, stop watch, pluit, kaset senam aerobik
		<ul style="list-style-type: none"> Berlatih merangkai gerak senam aerobik tanpa alat secara berkelompok terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang 				

<p>4.2 Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai disiplin, toleransi, kerja sama, keluwesan dan estetika</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Senamn aerobik menggunakan alat 	<ul style="list-style-type: none"> • Berlatih gerakan lengan, langkah pada keterampilan senam aerobik menggunakan alat secara berkelompok. • Berlatih merangkai gerak senam aerobik menggunakan alat secara berkelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Merangkai gerakan senam aerobik dengan menggunakan alat sederhana secara berkelompok 	<p>Tes perbuatan</p>	<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004</p> <p>Matras, stop watch, pluit, kaset senam aerobik</p>
---	---	---	--	----------------------	---

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Sleman
 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 di dalamnya*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
5.1 Mempraktikkan keterampilan renang gaya samping untuk pertolongan serta nilai disiplin, keberanian, kerja sama dan kerja keras	Renang pertolongan	<ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian berlatih gerakan renang water trapen • Berlatih renang pertolongan dengan menggunakan gaya bebas. Penyelamatan di air merupakan keterampilan renang lanjutan, sebagai syarat utama bahwa penyelamat harus menguasai betul berbagai teknik renang. Cara memegang korban dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, berusaha dari belakang korban dan yang paling penting harus menghindari dari cengkeraman korban yang panik dan merontaronta karena ketakutan 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan renang water trapen • Melakukan keterampilan renang pertolongan dengan menggunakan gaya bebas 	Tes perbuatan	4 x 45 menit	Buku sumber Belajar Berenang (You Can Swim), David Haller, Pioner, Bandung, 1982 Kolam renang, pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang

SILABUS

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

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
6.1 Memahami bahaya HIV/AIDS	Bahaya HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mencari informasi tentang HIV/AIDS Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDS gejalanya 5-10 tahun baru ditemukan, demam dalam waktu lama, BB menurun jauh, sesak nafas dan batuk, pembesaran kelenjar di leher dan pangkal paha, diare hebat, infeksi yang tak lazim bagi manusia, dan diakhiri dengan kematian. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendefinisikan pengertian HIV/AIDS Mengidentifikasi bahaya yang diakibatkan oleh penularan virus HIV/AIDS 	Tes tertulis	4 x 45 menit	Panduan tentang HIV/AIDS
6.2 Memahami cara penularan HIV/AIDS	Cara penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mengklasifikasikan penyebab penularan virus HIV/AIDS menurut Prof. Luc Motagnier hubungan seksual homoseksual, 	<ul style="list-style-type: none"> Mengklasifikasikan faktor-faktor penyebab penularan HIV/AIDS Menjelaskan cara penularan HIV/AIDS 			

		<p>heteroseksual maupun oral seks bisa menular AIDS/HIV, virus ini hanya membutuhkan sekali saja untuk kontak dengan penderita</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang penyebab penularan HIV/AIDS 				
6.3 Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS	Cara menghindari penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah dibagi kelompok diberikan tugas: cara menghindari penularan HIV/AIDS yaitu: taat beragama, hindarkan hubungan seksual dengan kelompok resiko tinggi seperti pelacur, homoseks, penyalahguna Narkoba, jangan gunakan alat cukur, sikat gigi dan pemotong kuku milik orang lain, karena mungkin alat itu mengandung butir-butir darah penderita AIDS. • Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDS 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi cara menghindari penularan HIV/AIDS 	Tes tertulis		Panduan tentang HIV/AIDS

Sleman, 15 september 2015

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran

Rama Saputra

Mahasiswa

Iwan Kristanto
NIM. 13601244071

Mahasiswa

Dwiyan Wahyu Wicaksono
NIM.13601241053

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Sleman
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/1
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	Permainan sepak bola <ul style="list-style-type: none"> Taktik pola penyerangan Taktik pertahanan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola penyerangan 4-2-4, pergantian pemain penyerang yang selalu dijaga oleh lawab, menipu dan menerobos ke pertahanan lawan dengan umpan satu – dua (wall pass) Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola pertahanan 5-3-5, pemain belakang dan tengah harus mengamankan daerahnya masing-masing dan man to man marking 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola 	Tes perbuatan	14 x 45	Panduan belajar bermain sepak bola Lapangan sepak bola, bola, corong, pluit, stop watch
	Permainan bola voli <ul style="list-style-type: none"> Taktik pertahanan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan mempergunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper, 4 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola voli Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan 	Tes perbuatan		Panduan belajar bermain bola voli Lapangan bola voli, bola corong, pluit, stop watch

		smasher, 1 set-uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper, ada tiga: terhadap servis, terhadap smash dan pertahanan terhadap pantulan block lawan (cover of smash near the net)	fair play dalam permainan			
	<ul style="list-style-type: none"> • Dasar penyerangan permainan bola basket ada pengatur serangan, pengaman, penembak, pengumpaan dan perayah • Dasar pertahanan ada dua pertahanan daerah (zone defference) dan pertahanan satu lawan satu 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola basket yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan menggunakan pola penyerangan 1-2-2, 2-3 dan pertahanan 3-2, man to man, 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola basket • Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok pantang menyerah, dan fair play dalam permainan 			
1.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bulu tangkis • Permainan tenis meja 	<ul style="list-style-type: none"> • Melalui permaiann bulutangkis siswa melakukan latihan berbagai macam pukulan yang biasanya dipergunakan dalam permainan bulutangkis. Teknik pukulan (<i>strokes</i>) secara garis besar terdiri dari pukulan bawah meliputi: servis (panjang, pendek, dan flik servis). Pukulan dari atas kepala (over head strokes) terdiri dari: overhead lob, overhead smash, chopped, dropshot dan around the head clears. Pukulan mendatar atau menyamping terdiri dari: lob/clear, drive, dropshot dan netting • Siswa dibariskan menjadi 4 	<ul style="list-style-type: none"> • Memukul bola / shuttle cock 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Herman Subarjah, (2001) Pendekatan Keterampilan dalam Pembelajaran Bulutangkis, Jakarta : DIRJEN DIKDASMEN DAN OLAHRAGA</p> <p>Alat: raket, lapangan bulutangkis, net, bol/shuttle cock, stop watch, pluit</p> <p>Hasil penataran Calon Instruktur Penjas di Jakarta</p> <p>Meja pingpong,</p>

		<p>saf diberi penjelasan materi yang akan dibahas diteruskan pemanasan, setelah itu dilanjutkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - teknik mengenal bola dengan cara menimang-nimang bola dengan menggunakan bad baik ditempat maupun berjalan - teknik memukul bola kearah dinding - teknik memukul bola diatas meja dengan pukulan forehand dan backhand secara menyilang bergantian. 				<p>bola pingpong, bad, net, stop watch, peluit.</p>
<p>1.3 Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, menghargai, semangat, percaya diri **)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atletik nomor lari estafet 4 x 100 meter dan 4 x 400 meter • Lompat jangkit sering juga disebut juga lompat tiga yaitu jingkat (hop), langkah (step) dan lompat (jump) 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikan melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki • Berlatih lari estafet dengan 4 x 25, 4 x 50 dan 4 x 100 dan 4 x 400 meter • Secara bergantian siswa melakukan latihan irama jingkat • Secara bergantian siswa melakukan latihan irama langkah • Secara bergantian siswa melakukan latihan irama lompat • Secara bergantian siswa melakukan kombinasi latihan irama jingkat, langkah dan lompat 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan lari estafet 4 x 100 m dan 4 x 400 m • Melakukan keterampilan lompat jangkit 	Tes perbuatan		<p>Buku sumber Gerry A. Carr, (2000), <i>Atletik Untuk Sekolah</i>, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada</p> <p>Alat: 10 tongkat estafet, stop watch, pluit, meteran, lapangan lompat jangkit / lompat jauh, bendera</p>
<p>1.4 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan</p>	<p>Pencak silat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik pukulan dengan baik 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara klasikal berlatih teknik menendang dengan kaki seperti samping, tendangan T. • Secara bergantian siswa 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik serang dan tangkisan secara berpasangan dalam pertandingan bela diri 	Tes perbuatan		<p>Panduan belajar bela diri</p> <p>Target, body</p>

<p>olahraga bela diri secara berpasangan dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kejujuran, menghargai lawan, kerja keras dan menerima kekalahan**)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik tendangan 	<p>melakukan teknik menghindar dari serangan lawan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik serang dan tangkisan secara berpasangan dalam pertandingan bela diri • Melakukan teknik pukulan dengan baik dalam bela diri pencak silat seperti lurus mendatar dengan sasaran dada dan wajah 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik pukulan dengan baik • Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah 			<p>protektor, pluit, stop watch.</p>
--	--	--	---	--	--	--------------------------------------

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Sleman
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/1
 Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan perancangan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajar	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
2.1 Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	Pemeliharaan kebugaran jasmani <ul style="list-style-type: none"> Merancang program latihan fisik jangka pendek 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok siswa diberikan tugas untuk membuat program latihan jangka pendek yang bertujuan pemeliharaan kebugaran jasmani yaitu untuk satu sesi latihan jogging yaitu: pemanasan 10 menit atau 60% dari THR denyut nadi: 115 detak/menit, bentuknya lari-lari kecil, peregangan dan kalestenik. Kondisioning 30 menit atau 75% - 85% dari THR (Training Heart Rate)= 144 – 164 detak/menit. Pendinginan 5 menit atau detak jantung kembali normal. Selanjutnya minum air putih. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi jenis latihan kebugaran yang sesuai kebutuhan Merencanakan program latihan fisik jangka pendek untuk pemeliharaan kebugaran jasmani 	Tes perbuatan	6 x 45	Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, Djoko Pekik Irianto, Penerbit Andi, Yogyakarta, 2004 Pluit, stop watch
2.2 Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip yang benar serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	Program latihan <ul style="list-style-type: none"> Program latihan fisik jangka pendek 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah menyelesaikan tugas membuat program jangka pendek, secara berkelompok siswa melaksanakan program latihan jangka pendek yang bertujuan pemeliharaan kebugaran jasmani yaitu untuk satu sesi latihan jogging yaitu: pemanasan 10 menit atau 60% dari THR denyut nadi: 115 detak/ menit, bentuknya lari-lari kecil, peregangan dan kalestenik. Kondisioning 30 menit atau 75%-85% dari THR (Training Heart Rate)= 144 – 	<ul style="list-style-type: none"> Melaksanakan program latihan fisik jangka pendek secara berkelompok dengan mengaplikasikan nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri 	Tes perbuatan		Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, Djoko Pekik Irianto, Penerbit Andi, Yogyakarta, 2004 Pluit, stop watch

		164 detak/ menit. Pendinginan 5 menit atau detak jantung kembali normal. Selanjutnya minum air putih				
--	--	---	--	--	--	--

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Sleman
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/1
 Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
3.1 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman	Senam lantai • Salto	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan peregangan terutama otot-otot lengan, tolok dan tungkai. • Latihan 1 untuk awalan lari-lari kecil dan melompat dua kaki • Latihan 2 melompat setinggi mungkin melakukan roll depan di udara dan mendarat kedua tangan diikuti punggung dan kaki • Latihan 3 menggunakan tali yang diikat dipinggang dibantu dua siswa untuk melakukan salto diatas peti • Latihan 4 melakukan salto diatas peti dengan bantuan orang menangkap tengkuk dan membantu mengguling badan ke depan, urutan gerakannya awalan dengan lari-lari kecil, tolakan, badan berputar diudara dan mendarat 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan salto ke depan 	Tes perbuatan	6 x 45	Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996 Pluit, stop watch, matras
3.2 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai	• Meroda	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan peregangan terutama otot-otot lengan, tolok dan tungkai. • Dari sikap hand stand dengan dibantu teman, mengangkat satu tangan dalam 1 dan 2 hitungan yang dilakukan secara bergantian tangan • Dari sikap hand stands, kaki 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan senam lantai meroda atau Radslag atau Cart whell 	Tes perbuatan	6 x 45	Buku sumber Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU kelas 1, Muhajir, Erlangga, Bandung, 1996 Pluit, stop watch,

teman		<p>dibuka lebar / kangkang dengan perlahan jatuhkan kaki ke samping, pembantu memegang pinggang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dengan bantuan sikap tegak kaki kangkang, lakukan hand stand ke samping (kaki tetap kangkang) jatuh ke samping, pembantu memegang panggul pinggang, gerakan ke samping, bertumpu dengan dua tangan kaki dibuka lebar dan mendarat dengan kaki satu per satu dapat dilakukan ke kanan dan ke kiri 				matras
3.3 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab dan menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi senam ketangkasan 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah melakukan peregangan seluruh persendian dilanjutkan dengan latihan secara berpasangan, satu orang tidur kaki rapat lutut dibengkokkan, yang lain memegang kedua tangannya kemudian diangkat sehingga terjadi lentingan badan, dilakukan secara bergantian hingga semua siswa melakukannya • Secara perorangan dilatih kekuatan dan power • Setelah dirasa cukup kuat fisiknya, maka dilanjutkan siswa berlatih secara kelompok untuk membentuk formasi segi tiga 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian senam ketangkasan membentuk formasi segitiga 	Tes perbuatan		<p>Panduan senam lantai</p> <p>Pluit, stop watch, matras</p>

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Sleman
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/1
 Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan satu rangkaian gerak senam berirama berbentuk aktivitas aerobik secara beregu dengan diiringi musik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
4.1 Mempraktikkan keterampilan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerjasama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan dan estetika	Senam aerobik <ul style="list-style-type: none"> Penyesuaian musik dengan gerakan senam aerobik 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik melalui media elektronik, macam-macam gerakan pada senam aerobik secara umum terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang Mendiskusikan segala sesuatu yang berkaitan dengan senam aerobik 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian (minimal 8 macam gerakan) senam aerobik dengan menerapkan nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama dan menghargai teman Menyebutkan manfaat senam aerobik terhadap kesehatan 	Tes perbuatan	6 x 45	Panduan senam aerobik Pluit, stop watch, kaset aerobik, tape recorder, VCD player
4.2 Mempraktikkan keterampilan menyalurkan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerjasama, disiplin, percaya diri, keluwesan dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Kombinasi gerak senam aerobik 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik melalui media elektronik. Macam-macam gerakan pada senam aerobik secara umum terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian (minimal 8 macam gerakan) senam sesuai iringan musik dengan menerapkan nilai percaya diri, tanggung jawab dan menghargai teman 	Tes perbuatan		Panduan senam aerobik Pluit, stop watch, kaset aerobik, tape recorder, VCD player

SILABUS

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 1 Sleman
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/1
 Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan berbagai gaya renang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
5.1 Mempraktikkan keterampilan renang gaya dada lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	<ul style="list-style-type: none"> Renang gaya dada 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih renang gaya dada mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan renang gaya dada dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian 	Tes perbuatan	Tentatif	Panduan belajar renang Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang
5.2 Mempraktikkan keterampilan renang gaya bebas lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	<ul style="list-style-type: none"> Renang gaya bebas 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih renang gaya bebas mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan renang gaya bebas dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian 	Tes perbuatan	Tentatif	Panduan belajar renang Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang
5.3 Mempraktikkan keterampilan renang gaya punggung lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	<ul style="list-style-type: none"> Renang gaya punggung 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih renang gaya punggung mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan renang gaya punggung dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian 	Tes perbuatan	Tentatif	Panduan belajar renang Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang
5.4 Mempraktikkan keterampilan renang gaya samping lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian	<ul style="list-style-type: none"> Renang gaya samping 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa berlatih renang gaya samping mulai dari jarak 10 meter s/d 25 meter 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan renang gaya samping dengan jarak minimal 25 meter serta menerapkan nilai disiplin, kerja keras dan keberanian 	Tes perbuatan	Tentatif	Panduan belajar renang Pluit, stop watch, pelampung, kaca mata renang

Sleman, 15 september 2015

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran

Rama Saputra

Mahasiswa

Iwan Kristanto
NIM. 13601244071

Mahasiswa

Dwiyah Wahyu Wicaksono
NIM.13601241053



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMK Muhammadiyah 1 SLEMAN
ALAMAT SEKOLAH : Triharjo Sleman Yogyakarta, Jl.Magelang Km.13 Yogyakarta
GURU PEMBIMBING : Drs. Dwi Gunarto
NAMA MAHASISWA : Dwiyan Wahyu Wicaksono
NIM : 13601241053
FAK/PRODI : FIK/ PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs Ngatman Soewito,M.Pd.

Pra PPL

NO	HARI/TANGG AL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1	Senin, 29 Februari 2016	<ul style="list-style-type: none">Penyerahan PPL SMK Muhammadiyah 1 SLEMANObservasi Sekolah	<ul style="list-style-type: none">6 Mahasiswa yang PPL di SMK Muhammadiyah 1 SLEMAN resmi diserahkan kepada sekolah untuk selanjutnya melaksanakan rangkaian kegiatan PPLDiperoleh gambaran kondisi sekolah sebagai dasar merencanakan program PPL		



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016**

F02

Untuk Mahasiswa

2	Kamis, 16 juni 2016	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi kelas 	<ul style="list-style-type: none"> • Diperoleh gambaran nyata mengenai KBM di kelas. 		
3	Sabtu, 16 juli 2016	<ul style="list-style-type: none"> • Workshop kurikulum 	<ul style="list-style-type: none"> • Diikuti semua guru di lab komputer 		

Minggu ke-1

NO	HARI/TANG GAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
1.	Senin, 18 Juli 2016	<ol style="list-style-type: none"> 1. Upacara Bendera dan syawalan 2. Membersihkan perpustakaan yang akan dijadikan bascamp mahasiswa PPL. 3. Breafing di kantor guru sebelum pelaksanaan belajar mengajar di mulai 4. Rapat Internal kelompok 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa PPL mengikuti upacara bendera dan syawalan di lapangan SMK Muhammadiyah 1 Sleman 2. Perpustakaan terlihat lebih rapih dan nyaman 3. Breafing dipimpin oleh bapak kepala sekolah membahas tentang proses pembelajaran yang akan dilaksanakan dan evaluasi 4. Akan dilakukan pembukuan terebih 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa masih kurang menghargai petugas upacara. 2. Penerapan ruangan masih kurang sehingga proses pembukuan terganggu. 3. Breafing hanya dilaksanakan beberapa menit saja, dirasa 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menegur siswa ketika ramai mengikuti upacara. 2. Ruangan harus disirkulasi dengan penataan jendela dengan benar. 3. Waktu breafing mungkin diperlama sedikit agar guru



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

		<p>untuk menentukan konsep yang akan digunakan dalam membenahi perpustakaan.</p>	<p>dahulu kemudian data-data yang sudah di buat akan digunakan sebagai dokumen perpustakaan.</p>	<p>sangat kurang karena banyak guru belum jelas. 4. Buku yang ada di perpustakaan kotor dan banyak buku yang tidak memiliki referens</p>	<p>jelas dengan apa yang disampaikan 4. Harus ada perawatan buku paling tidak setiap minggunya harus di cek , agar buku tidak berdebu dan sobek-sobek.</p>
2.	<p>Selasa, 19 Juli 2016</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajar di X TKR 1 2. Pembukuan buku perpustakaan dan membersihkan barang-barang yang tidak digunakan di perpus. 3. Mendesain baner untuk pembukuan 4. Konsultasi dengan guru pembimbing 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkenalan dan di berikan permainan sepak bola. 2. Buku yang di data untuk yang pertama adalah buku keagamaan yaitu dari kelas 10 sampai dengan kelas 12 3. Baner pembukuan akan dibuat dengan ukuran 1 m x 50 cm. 4. Mengajarkan cara menguasai kelas anak SMK 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa belum kondusif 	<p>Diberikan kontrak pembelajaran</p>



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

3.	Rabu, 20 Juli 2016	. 1. Konsultasi dengan guru pembimbing. 2. Pembukuan perpustakaan. 3. Membuat rpp untuk materi selanjutnya.	1. Mengkonsultasikan tentang apa yang sudah di ajarkan kepada siswa dan langkah selanjutnya. 2. Melanjutkan mendata buku yang belum terdata. 3. RPP untuk mengajar selanjutnya sudah selesai.		
4.	Kamis, 21 Juli 2016	1. Mengajar di XI MM 1 2. Pembukuan perpustakaan 3. konsultasi dengan teman.	1. Perkenalan dan diberikan permainan sepak bola 2. Melanjutkan penomoran buku yang belum dinomori. 3. pembagian kelas dan pembuatan rpp	Siswa masih belum kondusif	Diberikan kesepakatan antara siswa dan guru.
5.	Jumat, 22 Juli 2016	1. Mengajar di XII TKR 1 2. Mendata buku. 3. Menyusun RPP	1. Perkenalan dan memberi permainan sepak bola kepada siswa 2. Perkenalan dan memberi permainan sepak bola kepada siswa 3. Buku yang di data ada 80 buku.	Siswa masih belum kondusif	Diberikan kesepakatan antara siswa dan guru.



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

			4. RPP Sudah selesai		
--	--	--	----------------------	--	--

Minggu ke-2

NO.	HARI/TANG GAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
7.	Senin, 25 Juli 2016	1. Upacara bendera 2. Mengikuti briefing untuk pendampingan ismuba 3. Mendampingi ISMUBA. 4. Mengajar di X TKR 2 dan X TKR 3 5. Mendata buku	1. Dilaksanakan di halaman sekolah. Dihadiri oleh seluruh siswa SMK Muhammadiyah 1 sleman, guru, karyawan dan mahasiswa PPL 2. Menjelaskan tentang waktu yang digunakan ismuba. 3. Mengecek siswa yang bisa alquran dan yang belum bisa alquran. 4. Perkenalan dan diberikan permainan sepak bola. 5. Buku yang terdata 50 buku 6. RPP Sudah tersusun dan selesai	- Siswa masih belum kondusif	- Diberikan kesepakatan antara siswa dan guru.



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

		perpustakann. 6. Penyusunan RPP			
8.	Selasa, 26 Juli 2016	1. pendampingan ISMUBA 2. Mengajar di X TKR 1 3. Mendata buku perpustakaan	1. Mengecek siswa satu persatu membaja iqra' 2. Materi yang diajarkan tentang permainan sepak bola passing 3. Buku yang berhasil di data 100 buku.	Masih kurang aktif dalam berinteraksi	Diberikan candaan dan tawa agar suasana pecah.



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

9.	Rabu, 27 Juli 2016	<ol style="list-style-type: none"> 1. ISMUBA 2. Memberi nomor pada buku 3. Konsultasi dengan guru 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa maju satu persatu ngaji iqra' 2. Buku yang sudah dinomori ditata kembali. 3. Membahas tentang RPP 	Masih ada beberapa siswa belum tau iqra'	Mengajari secara intens ke siswa
10.	Kamis, 28 Juli 2016	<ol style="list-style-type: none"> 1. ISMUBA 2. Mengajar di XI MM 1 3. Mendata buku 4. Menyusun RPP 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melanjutkan mendampingi mengakji iqra' 2. materi tentang teknik dasar Permainan sepak bola passing. 3. buku yang terdata 100 buku. 4. RPP sudah tersusun dengan baik 		
11.	Jumat, 29 Juli 2016	<ol style="list-style-type: none"> 1. piket perpustakaan 2. Mengajar di XII TKR 1 3. Mendata buku 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyapu perpustakaan 2. Memberi materi tentang teknik dasar sepak bola passing. 3. Buku yang terdata 50 buku 	.	.



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

NO	HARI/TANGGA	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
12.	Senin, 01 Agustus 2016	<ol style="list-style-type: none">1. Upacara bendera2. Mengajar di X TKR 2 dan X TKR 33. Mendata buku4. Penyusunan RPP	<ol style="list-style-type: none">1. Dilaksanakan di halaman sekolah dan diikuti seluruh siswa, guru, karyawan dan mahasiswa PPL2. Melanjutkan materi minggu kemarin dengan permainan sepak bola langsung.3. Buku yang terdata 100 buku.4. RPP selesai		
13.	Selasa, 02 Agustus 2016	<ol style="list-style-type: none">1. ISMUBA2. Mengajar di X TKR 13. Mendata buku perpus4. Mempelajari materi untuk mengajar	<ol style="list-style-type: none">1. Mendampingi ngaji iqra'2. Memberikan teknik dasar permainan sepak bola shooting3. Buku tyang terdata 100 buku dengan bermacam-macam buku4. Matiri tentng permainan sepak bola dan bola voli.		
14.	Rabu, 03 Agustus	<ol style="list-style-type: none">1. Mendata buku			



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

	2016	2. Konsultasi tentang pendekatan dengan siswa	1. Buku yang terdata 50 buku bermacam-macam buku 2. Tegas saat mengajar namun santai saat diluar pembelajaran		
15.	Kamis, 04 Agustus 2016	1. Membersihkan perpus 2. Mengajar XI MM 1 3. Mendata buku perpustakaan	1. Menyapu lantai perpustakaan 2. materi tentang teknik dasar permainan sepak bola shooting.. 3. buku yang terdata 100 buku.		
16.	Jumat, 05 Agustus 2016	1. Jumat bersih 2. Mengajar di XI TKR 3 3. Mendata buku perpustakaan.	1. Semua siswa membersihkan kelas dan ruang kelasnya masing-masing. 2. Dengan materi tentang teknik dasar permainan sepak bola dribbling. 3. Bukau yang terdata 100 buku		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

Minggu ke-4

NO	HARI/TANG GAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
17.	Senin, 08 Agustus 2016	1. Upacara bendera 2. Mengajar di X TKR 2 dan X TKR 3 3. Mendata dan menata buku perpus.	1. Dilaksanakan di halaman sekolah dan diikuti seluruh siswa, guru, karyawan dan mahasiswa PPL sudah ada peningkatan dan yang ramai sedikit 2. Melanjutkan materi dasar sepak bola shooting 3. buku yang sudah didata ditata di tempat yang telah disediakan..		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

18.	Selasa, 09 Agustus 2016	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tadarus 2. ISMUBA 3. Mengajar di X TKR 1 4. Mendata buku perpustakaan. 5. Membuat RPP 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum masuk ke materi ISMUBA tadarus terlebih dahulu selama 15 menit 2. Membimbing ngaji iqra' 3. Memberi materi tentang teknik dasar permainan bola voli passing bawah 4. Mendata buku perpustakaan 100 buku yang terdata. 5. Selesai membuat RPP 		
19.	Rabu, 10 Agustus 2016	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencatat jumlah buku sementara 2. Menyusun RPP 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 100 buku tercatat novel. 2. Selesai menyusun RPP 		-
20.	Kamis, 11 Agustus 2016	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajar di XI MM 1 2. Mendata buku perpustakaan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi materi tentang teknik dasar permainan bola volly cara passing bawah 2. Buku yang terdata 100 buku 		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

21.	Jumat, 12 Agustus 2016	1. Mengajar di XII TKR 1 2. Mendata buku perpustakaan.	1. Memberi materi tentang teknik dasar permainan bola voli cara passing bawah. 2. Buku yang terdata 50 buku..		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

Minggu ke-5

NO.	HARI/TANG GAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
22.	Senin, 15 Agustus 2016	1. Upacara bendera 2. Mengajar di X TKR 2 dan X TKR 3 3. Mendata buku perpustakaan.	1. Dilaksanakan di halaman sekolah dan diikuti seluruh siswa, guru, karyawan dan mahasiswa PPL 2. Memberi materi tentang teknik dasar permainan bola voli passing bawah 3. Buku yang kedata 100 buku		
23.	Kamis, 18 Agustus 2016	1. Mengajar di XI MM 1 2. Mendata buku perpustakaan 3. Menyusun RPP	1. Mengulang kembali tentang permainan bola volly passing atas 2. Buku yang kedata 100 buku dengan judul yang berbeda-beda 3. RPP sudah selesai tersusun dengan baik		
24.	Jumat, 19 Agustus 2016	1. Mengajar di XII TKR 1 2. Mendata buku	1. Memberi materi tentang teknik dasar permainan bola voli passing atas		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

		perpustakaan	2. Buku yang terdata 50 buku dan menempatkan buku sesuai dengan judul bukunya.		
--	--	--------------	--	--	--

Minggu ke-6

NO.	HARI/TANG GAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
25.	Senin, 22 Agustus 2016	1. Upacara bendera 2. Mengajar di X1 TKR 2 3. Menyusun buku perpustakaan 4. Menyusun RPP	1. Dilaksanakan di lapangan halaman sekolah dan diikuti seluruh siswa , guru, karyawan, dan mahasiswa PPL 2. Memberi materi tentang teknik dasar permainan bola voli passing atas. 3. Menyusun buku perpustakaan yang sudah didata. 4. RPP sudah tersusun.		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

26.	Selasa, 23 Agustus 2016	1. Mengajar di X MM 1 2. Mendata buku perpus.	1. Memberi materi tentang teknik dasar permainan bola voli service bawah 2. Buku yang terdata 100 buku.		
27.	Rabu, 24 Agustus 2016	1. Mendata buku dan menata bukuperpus	1. Bukunya sudah mulai tertata dan jumlah yang terdata 30 buku		
28.	Kamis, 25 Agustus 2016	1. Mengajar di XI MM 1 2. Mendata buku 3. Menyusun RPP	1. Memberi materi tentang teknik dasar permainan bola voli service bawah. 2. Buku yang terdata 100 buku 3. RPP Sudah tersusun dengan baik		
29.	Jumat, 26 Agustus 2016	1. Mengajar di XII TKR 1 2. Mendata buku perpustakaan 3. Menyusun RPP	1. Memberi materi tentang tehnik dasar bola voli service bawah. 2. Buku yang terdata 50 buku		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

3. Selesai menyusun RPP

Minggu ke-7

NO.	HARI/TANG GAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
30.	Senin, 29 Agustus 2016	1. Upacara bendera 2. Mengajar di X TKR 2 3. Mengajar di X TKR 3 4. Mendata buku perpustakaan 5. Pendampingan LKS	1. Dilaksanakan di halaman sekolah dan diikuti seluruh siswa, guru, karyawan dan mahasiswa PPL 2. Memberi materi tentang teknik dasar bola voli service bawah. 3. Buku yang kedata 50 buku 4. Mendampingi bola voli, bulu tangkis, tenis meja		
31.	Selasa, 30 Agustus 2016	1. Mengajar di X TKR 1 2. Mendata buku perpustakaan	1. Memberi materi tentang teknik dasar permainan bola voli service atas 2. Buku yang kedata 100 buku		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

32.	Rabu, 31 Agustus 2016	1. Menata buku perpustakaan	1. Buku sudah tertata dengan rapi sesuai dengan kelompoknya masing-masing		
33.	Kamis, 01 September 2016	1. Mengajar dan X1 MM1	1. Memberi materi tentang dasar bola voli service atas		.
34.	Jumat, 02 September	1. Mengajar X11 TKR 1 2. Mendata buku	1. Memberi materi tentang dasar permainan bola voli service atas		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

	2016	3. Menyusun RPP	2. Buku yang terdata 30 buku 3. Selesai menyusun RPP		
--	------	-----------------	---	--	--

Minggu ke-8

NO.	HARI/TANG GAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
35.	Senin, 05 September 2016	1. Upacara bendera 2. Mengajar di X TKR 2 3. Mengajar di X TKR 3 4. Menata buku perpus	1. Dilaksanakan di halaman sekolah dan diikuti seluruh siswa, guru, karyawan dan mahasiswa PPL 2. Memberi materi tentang dasar permainan bola voli service atas 3. Bukunya sudah tertata dengan baik		
36.	Selasa, 06 September 2016	1. Mengajar di X TKR 1 2. Menata buku perpus	1. Memberi materi dasar permainan bola basket chest pass 2. Buku tertata dengan masing-masing		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

			judul		
37.	Rabu, 07 September 2016	1. Menata buku perpustakaan	1. Buku tertata sesuai dengan judul masing-masing		
38.	Kamis, 08 September 2016	1. Mengajar di X1 MM 1 2. Menata buku perpustakaan	1. Memberi materi dasar permainan bola basket chest pass 2. Merapikan buku yang ada di meja perpustakaan ke lemari.		
39.	Jumat, 09 September 2016	1. Mengajar XII TKR 1 2. Menata buku perpustakaan	1. Memberikan materi dasar permainan bola basket chest pass 2. Buku sesuai dengan tempatnya		

Minggu ke-9



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016

F02

Untuk Mahasiswa

NO	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	HASIL	HAMBATAN	SOLUSI
40.	Senin, 12 September 2016	LIBUR	HARI RAYA IDUL ADHA		
41.	Selasa, 13 September 2016	LIBUR	HARI TASYRIK		
42.	Rabu, 14 September 2016	LIBUR	HARI TASYRIK		
43.	Kamis, 15 September 2016	LIBUR	HARI TASYRIK		



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
TAHUN 2016**

F02

Untuk Mahasiswa

Sleman, 15 September 2016

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Drs. Dwi Gunarto
NBM. 653788

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs Ngatman Soewito, M.Pd
NIP. 19670605 1994031 001

Mahasiswa

Dwiyan Wahyu W
NIM.13601241053

DOKUMENTASI PPL













RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMK MUH 1 SLEMAN
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Program	: X
Materi Pokok	: Permainan Bola Besar (Bola Basket)
Tema Topik	: Teknik dasar dribble dan passing
Semester	: Ganjil
Tahun Ajaran	: 2016 / 2017
Jumlah Pertemuan	: 2 x 45 menit (1 Pertemuan)

A.KOMPETENSI INTI

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

B.KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator pencapaian kompetensi

- 3.1.3. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bola basket.
- 4.1.1 Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan teknik chest pass dalam permainan bola basket dengan baik.
- 4.1.2 Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi dalam permainan bola basket.

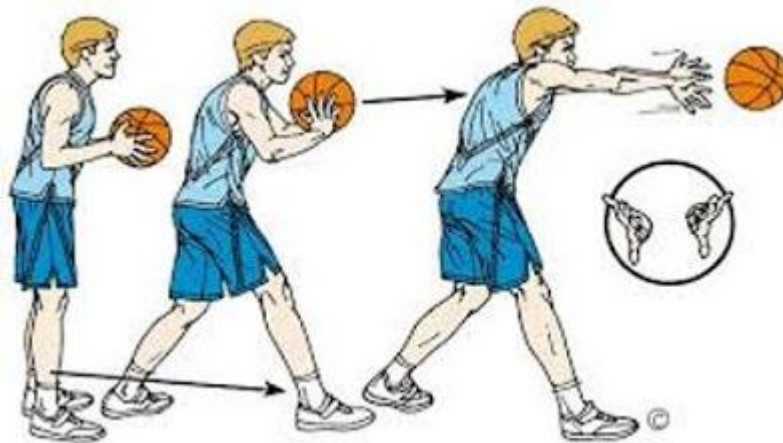
D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat;

1. Melafalkan doa menurut agamanya masing-masing
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
3. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pelajaran
4. Melakukan sikap awal chest pass dengan benar
5. Melakukan chest pass dengan benar
6. Melakukan koordinasi sikap dribbling dilanjutkan lemparan chest pass dengan benar

E. Materi Pelajaran :

Salah satu operan yang sering dipakai untuk mempertahankan bola adalah Chest Pass atau operan dada. Nah, di sini akan kita bahas mengenai pengertian dan cara melakukan Chest Pass dalam permainan bola basket.



Pengertian Chest Pass Dalam Bola Basket

Chest Pass ialah memberikan bola ke teman satu team dengan cara passing tepat di depan dada. Jenis operan ini lebih cepat dan lebih kuat untuk mencapai rekan satu team yang menjadi sasaran untuk menangkap bola. Pada saat melakukan chest pass ada beberapa urutan teknik di antaranya:

1. Cara memegang bola
2. Awalan
3. Tolak atau lemparan
4. Gerakan lanjut
5. Menerima bola

Cara Melakukan Chest Pass Dalam Bola Basket

Chest pas tidak dilakukan secara sembarang atau tanpa teknik. Dalam melakukan operan dada ada beberapa langkah yang harus dilakukan agar operan tepat jatuh ke sasaran yaitu teman. Berikut langkah-langkah melakukan Chest Pass dalam bola basket:

1. Pegang bola dengan kedua tangan ditahan ke depan dada dan ujung jari kedua tangan
2. Posisikan ibu jari di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi bola

3. Posisikan siku dekat dengan tubuh
4. Letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang
5. Pindahkan berat badan ke depan saat melangkah untuk mengoper bola
6. Luruskan lengan dan putar ibu jari ke bawah sehingga tangan lurus pada saat melakukan tolakan, akhiri dengan sentakan pergelangan tangan
7. Pandangkan mata ke arah bola yang dilempar dan arah bola lurus ke depan

F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Problem Based Learning

G. Kegiatan Pembelajaran.

Pertemuan Pertama

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari informasi tentang teknik dasar dalam permainan bola basket chest pass dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati permainan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang teknik dasar chest pass dalam bola basket • permainan bola basket dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah peserta didik mengamati tentang bola basket, guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi bola basket khususnya chest pass <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan chest pass sesuai dengan hasil pengamatan. <p>Siswa melakukan chest pass secara berpasangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan chest pass dengan bergerak kesamping secara berpasangan dan berkelompok. <p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menilai gerakan chest pass secara individu • Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan chest pass 	60menit

	<p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan teknik dasar chest pass berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan chest pass dengan berbagai kondisi • Peserta didik melakukan chest pass dengan teknik labu-labu <p>Guru mengamati keterampilan peserta didik selama permainan untuk dijadikan bahan penilaian</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi chest pass • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang chest pass • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	15Menit

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Bola basket, peluit

3. Sumber Belajar

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

I. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1.

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	

B. Tanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

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

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bolabasket

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		Chest pass				
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar chest pass					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan chest pass					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar chest pass pada permainan bola basket!					
4	Jelaskan rangkaian gerakan chest pass dalam permainan bola basket !					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan chest pass pada permainan bola basket					

6	Jelaskan kesalahan-kesalahan saat melakukan chest pass dalam permainan bola basket!					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan chest pass					

Keterangan:

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

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4
 Jumlah skor yang diperoleh

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

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan teknik dasar chest pass

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

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

RUBRIK PENILAIAN OPERAN CHEST PASS

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	1. Kaki	- Kedua kaki dibuka selebar bahu			
			- Lutut ditekuk			
			- Lutut rileks			
		2. Tangan	- Jari tangan dibuka lebar			
			- Kedua tangan di depan dada			
			- Kedua lengan rileks			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Punggung direndahkan			
			- Posisi badan relax			
			- Pandangan ke depan			
2	Pelaksanaan	1. Kaki	- Kaki melangkah kedepan			
			- Kaki kanan depan kiri belakang			
			- Lutut ditekuk rileks			
		2. Tangan	- Kedua tangan berada di depan dada			
			- Kedua tangan sedikit ditekuk			
			- kedua tangan tidak kaku serta rileks			

		3.Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan ke depan - Badan bergerak ke depan - Pandangan mata ke arah lemparan bola	
3	Sikap Akhir	1. Kaki	- Kaki kanan berada di depan	
			- Kaki tegak	
			- Kedua kaki rilek	
		2. Tangan	- Jari tangan terbuka	
			- Tangan ditarik kebelakang	
			- Kedua tangan rilek	
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Posisi badan tegak rilek	
			- Pandangan mata kedepan	

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 27

Sleman, 06 september 2016.

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. Dwi Gunarto
NBM. 653788

Dwiyan Wahyu Wicaksono
NIM: 13601241053

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMK MUH 1 SLEMAN
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Program	: XI
Materi Pokok	: Permainan Bola Besar (Bola Basket)
Tema Topik	: Teknik dasar dribble
Semester	: Ganjil
Tahun Ajaran	: 2016 / 2017
Jumlah Pertemuan	: 2 x 45 menit (1 Pertemuan)

A.KOMPETENSI INTI

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

B.KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator pencapaian kompetensi

- 3.1.3. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bola basket.
- 4.1.1 Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan teknik dribbling dalam permainan bola basket dengan baik.
- 4.1.2 Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi dalam permainan bola basket.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat;

1. Melafalkan doa menurut agamanya masing-masing
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
3. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pelajaran
4. Melakukan sikap awal dribbling dengan benar
5. Melakukan dribbling dengan benar
6. Melakukan koordinasi sikap dribbling dilanjutkan lemparan shooting dengan benar

E. Materi Pelajaran :

1. Dribbling

Dribbling adalah membawa bola ke depan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari. Dalam permainan bola basket dribbling hanya boleh dilakukan dengan satu tangan, baik tangan kiri maupun tangan kanan. Dribbling dilakukan untuk melindungi bola agar bola tidak direbut lawan. Dribbling biasanya dilakukan dengan cara memposisikan badan diantara bola dan lawan. Tubuh digunakan untuk melindungi bola dari lawan. Oleh karena itu saat mendribbling bola basket tubuh harus selalu berada diantara lawan dan bola. Tujuannya adalah agar saat lawan akan merebut bola maka tubuh digunakan untuk menghalangi lawan.



Dribbling dalam permainan bola basket digunakan untuk menggiring bola. Tujuan dribbling yang lain adalah:

- a) Membawa bola lebih cepat menuju ke daerah lawan dalam usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan,
- b) Lebih mudah menyusup dan menerobos ke daerah pertahanan lawan, dan untuk mengacaukan pertahanan lawan dan,
- c) Permainan lawan menjadi tidak berkembang, sehingga permainan menjadi terhambat”.

Dribbling dapat dilakukan dengan baik jika menguasai teknik yang baik dan benar. Untuk dapat melakukan dribble yang baik maka seorang pemain harus memahami dan menguasai teknik dribble. Cara melakukan dribble adalah sebagai berikut:

- a) Berdirilah secara rileks dengan kaki kiri agak sedikit di depan kaki kanan
- b) Peganglah bola dengan kedua tangan, tangan kanan di atas bola, sedang tangan kiri di bawah bola.
- c) Condongkan badan ke depan
- d) Pantulkan bola dengan tangan kanan, Untuk permulaan lihat dan perhatikan bola
- e) Gerakan lengan hampir sepenuhnya.
- f) Jangan memantulkan bola dengan cara memukul bola menggunakan telapak tangan, namun pantulkan bola dengan cara menekan dengan jari-jari dibantu dengan gerakan pergelangan tangan.
- g) Jinakkan bola dengan sedikit mengikuti gerakan bola ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian dipantulkan kembali.
- h) Setelah dapat mengikuti rahasia gerak, watak dan irama pantulan bola yang dirasakan dengan sikap berdiri ditempat, mulailah dengan bergerak maju.
- i) Mulailah jangan melihat bola, kemudian dengan tidak melihat bola
- j) Dribbling bola basket mulai agak rendah, rendah, maju, mundur cepat-secepatnya, lakukan dengan latihan berjalan berliku-liku sampai anda benar-benar menjiwai bola.

Dalam permainan bola basket, dribbling adalah sangat penting. Manfaat yang diperoleh dari dribbling yaitu lebih cepat menuju ke keranjang lawan, untuk menerobos pertahanan lawan, dan untuk mengendalikan permainan. Namun di sisi lain, mendribble bola secara berlebihan juga tidak baik untuk kepentingan timnya. Karena jika mendribble terlalu banyak, maka tim cenderung tidak bergerak ini memudahkan lawan untuk menghadang dan merebut bola. Mendribble bola berlebihan akan memudahkan lawan untuk menjaga teman sebangkunya karena tidak bergerak dan tidak ada kerja sama. Tidak menutup kemungkinan dribbling yang berlebihan akan mempermudah bola direbut oleh lawan dan pihak lawan akan ganti melakukan serangan balik.

F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Problem Based Learning

G. Kegiatan Pembelajaran.

Pertemuan Pertama

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	15 menit

<p style="text-align: center;">Inti</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari informasi tentang teknik dasar dalam permainan bola basket dribbling dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati permainan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang teknik dasar dribbling • permainan bola basket dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah peserta didik mengamati tentang bola basket, guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi bola basket khususnya dribbling <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan dribbling sesuai dengan hasil pengamatan. <p>Siswa melakukan dribbling dan secara berpasangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan dribbling secara berpasangan dan berkelompok. <p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menilai gerakan dribbling secara individu • Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan. <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan teknik dasar dribbling berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan dribbling dengan berbagai kondisi • Peserta didik melakukan dribbling ke berbagai target <p>Guru mengamati keterampilan peserta didik selama permainan untuk dijadikan bahan penilaian</p>	<p style="text-align: center;">60menit</p>
<p style="text-align: center;">Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi dribbling • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi dribbling • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan 	<p style="text-align: center;">15Menit</p>

	berdoa	
--	--------	--

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Bola basket, peluit

3. Sumber Belajar

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

I. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1.

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
B. Tanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

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

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bolabasket

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran								Jumlah
		Dribbling				Passing				
		1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar dribbling									
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan dribbling									
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar dribbling pada permainan bola basket!									
4	Jelaskan rangkaian gerakan dribbling dalam permainan bola basket !									

Keterangan:

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

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

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

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

1). Lakukan teknik dasar dribble

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

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

RUBRIK PENILAIAN DRIBBLING

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	1. Kaki	- Kedua kaki dibuka selebar bahu			
			- Lutut ditekuk			
			- Lutut rilex			
		2. Tangan	- Jari tangan dibuka lebar			
			- Tangan kanan di belakang bola, tangan kiri di samping bola			
			- Kedua lengan rilek			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Punggung direndahkan			
			- Posisi badan relax			
			- Pandangan ke depan			
2	Pelaksanaan	1. Kaki	- Kaki menekuk			
			- Kaki di langkahkan seperti berjalan			
		2. Tangan	- Tangan kanan berada di samping badan			
			- Tangan sedikit ditekuk			
			- tangan menepuk bola			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan ke bawah			
			- Badan bergerak ke atas dan bawah			
			- Pandangan mata ke depan			
3	Sikap Akhir	1. Kaki	- Kedua kaki siap menahan langkah			
			- Kaki di tekuk untuk meredam hentakan			
			- Kedua kaki rilek			
		2. Tangan	- Jari tangan terbuka			

			- Kedua tangan memegang bola	
			- Kedua tangan rilek	
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Posisi badan rilek	
			- Pandangan mata kedepan	

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 27

Sleman, 01 September 2016.

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. Dwi Gunarto
NBM. 653788

Dwiyan Wahyu Wicaksono
NIM: 13601241053

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMK MUH 1 SLEMAN
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Program	: XII
Materi Pokok	: Permainan Bola Besar (Bola Basket)
Tema Topik	: Teknik dasar shooting
Semester	: Ganjil
Tahun Ajaran	: 2016 / 2017
Jumlah Pertemuan	: 2 x 45 menit (1 Pertemuan)

A.KOMPETENSI INTI

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

B.KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator pencapaian kompetensi

- 3.1.3. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bola basket.
- 4.1.1 Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan teknik shooting dalam permainan bola basket dengan baik.
- 4.1.2 Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi dalam permainan bola basket.

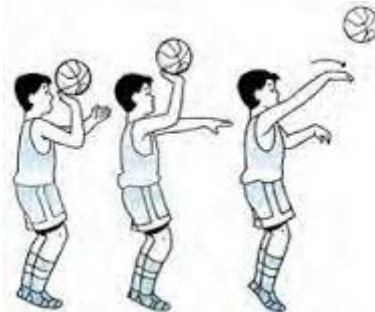
D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat;

1. Melafalkan doa menurut agamanya masing-masing
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
3. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pelajaran
4. Melakukan sikap awal shooting dengan benar
5. Melakukan shooting dengan benar
6. Melakukan koordinasi sikap dribbling dilanjutkan lemparan shooting dengan benar

E. Materi Pelajaran :

Pengertian Shooting Free Throw Atau Tembakan Bebas Bola Basket



Shooting atau tembakan yang dimaksud adalah menembakkan bola ke jaring dari belakang garis hukuman dengan jarak 4.70 meter. Secara teknis, kunci pokok keberhasilan dalam melakukan tembakan adalah pola gerakan (dasar mekanika) shooting tersebut. Dasar mekanika dalam melakukan tembakan, menurut Hal Wissel (1996:46) antara lain, “pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaannya”.

Pada dasarnya teknik tembakan dapat diterapkan pada semua jenis tembakan-tembakan khususnya shooting free throw, meliputi :

1)Pandangan

Pada saat melakukan tembakan, pandangan mata harus cermat dan terpusat pada keranjang. Pemain harus memusatkan perhatian dan pandangan mata ke arah keranjang. Pandangan mata harus terfokus pada sasaran yang akan dituju. Dengan pandangan yang cermat akan dapat menambah keakuratan dalam melakukan tembakan.

2)Keseimbangan

Dalam melakukan tembakan, keseimbangan tubuh harus dijaga. Dengan keseimbangan tubuh yang baik, akan dapat menambah kemampuan dalam memberikan tenaga pada bola, selain itu irama

gerakan dalam melakukan tembakan akan lebih baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Hal Wissel (1996:46) bahwa, “berada dalam keseimbangan memberikan anda tenaga dan kontrol irama tembakan.” Kemampuan dalam memberikan tenaga dan mengontrol irama tembakan tersebut akan menambah keakuratan dalam melakukan tembakan.

Menurut Hal Wissel (1996:46) “posisi kaki adalah dasar keseimbangan, dan menjaga kepala segaris kaki sebagai kontrol keseimbangan”. Oleh karena itu posisi kaki harus tepat, dan sikap kepala harus segaris dengan kaki. Dasar penumpu tubuh manusia pada waktu berdiri adalah kaki. Agar keseimbangan dapat dijaga, dalam melakukan tembakan kaki harus direntangkan selebar bahu, dan badan tegak agar kepala segaris dengan dasar penumpu tersebut.

3)Posisi Tangan

Posisi tangan sangat penting dalam melakukan shooting free throw. Untuk menembak adalah penting menempatkan tangan yang tidak menembak di bawah bola sebagai penjaga keseimbangannya. Posisi ini disebut block-and-tuck. Tangan untuk menembak bebas dan tak perlu menjaga keseimbangan bola. Tangan cukup erat dengan rileks dan jari-jari terentang secukupnya. Ibu jari tangan penembak rileks dan tidak terentang lebar (menghindarkan tegangan pada tangan dan lengan atas). Posisi tangan yang rileks akan menjadi arah alami, bola berada pada jari, jadi tidak pada telapak tangan. Tangan yang tidak menembak di bawah bola. Berat bola seimbang paling (jari manis dan kelingking). Lengan dari tangan yang tidak menembak pada sisi yang leluasa dengan siku menunjuk ke belakang bola, jari telunjuk pada titik tengah bola dilepaskan dari jari telunjuk. Pada lemparan bebas, jari telunjuk tepat di katup atau tanda lain pada bagian tengah bola, agar kontrol dan sentuhan ujung jari yang sudah terbangun dapat menghasilkan lemparan yang lembut tapi tepat.

4)Pengaturan Siku

Bola di depandan di atas bahu untuk menembak, antara telinga dan bahu. Siku-siku tetap di dalam. Saat siku penembak di dalam, bola sejajar dengan basket. Beberapa pemain tidak memiliki kelenturan untuk menempatkan tangan yang menembak di belakang bola saat siku di dalam. Pada kasus seperti ini, pertama-tama tangan di belakang bola dan kemudian gerakan siku ke dalam sejauh mana. Menembak adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan dan jari tangan. Tembakan bola dengan halus, berbareng dengan gerakan mengangkat yang ritmis. Kekuatan inti dan ritmis tembakan berasal dari gerakan naik turun kaki. Lutut sedikit lentur. Tekuk lutut dan kemudian rentangkan sepenuhnya di dalam gerakan naik turun. Saat kaki terentang sepenuhnya, punggung dan bahu terentang ke arah atas. Ketika tembakan dimulai bola ditata kembali mulai dari tangan penyeimbang ke tangan menembak. Cara terbaik saat menyinggungkan bola adalah dengan menarik pergelangan tangan sampai terlihat lipatan kulit. Sudut ini memberikan pelepasan yang cepat dan follow through yang konsisten. Arah lengan, pergelangan tangan dan jari lurus pada ring dengan sudut kemiringan 45 sampai 60 derajat, rentang lengan lurus nya sampai siku. Dorongan dan kontrol terakhir tembakan berasal dari pelenturan pergelangan tangan dan jari depan ke bawah. Bola lepas dari jari tengah dengan sentuhan ujung jari yang lembut untuk membuat putaran sisi belakang bola dan memperhalus tembakan. Keseimbangan tangan dipertahankan pada bola sampai titik pelepasan.

5)Irama Tembakan

Suatu hal yang sangat penting dalam melakukan tembakan adalah koordinasi antara pandangan mata, posisi kaki, gerakan batang tubuh, dan gerakan lengan. Hal ini sesuai dengan pendapat Hal Wissel (1996:47) “menembak adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan dan jari tangan”.

Tenaga dorongan yang diberikan pada bola tergantung dari jarak tembakan. Untuk jarak dekat lengan pergelangan tangan dan jari memberikan dorongan besar. Tembakan jarak jauh memerlukan

tenaga/ dorongan kaki, punggung, dan bahu. Ritme yang lancar dan follow-through yang sempurna juga akan meningkatkan jarak tembak.

Setelah bola lepas dari jari tengah, lengan bertahan untuk tetap di atas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk lurus pada target. Telapak tangan menghadap ke bawah, dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas. Mata bertahan pada sasaran, dan lengan tetap di atas pada posisi penyelesaian follow-through sampai bola menyentuh ring lalu bersiap kembali masuk.

6) Pelaksanaan Tembakan

Berdasarkan pelaksanaannya teknik shooting dibagi menjadi beberapa tahap. Tahap-tahap gerakan di dalam melakukan shooting merupakan gerak yang berkesinambungan dan harus dilakukan dengan koordinasi gerakan yang baik. Menurut Hal Wissel (1996:47) bahwa, "secara garis besar pelaksanaan tembakan terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan dan follow-through.

F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Problem Based Learning

G. Kegiatan Pembelajaran.

Pertemuan Pertama

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari informasi tentang teknik dasar dalam permainan bola basket shooting dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati permainan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang teknik dasar shooting • permainan bola basket dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah peserta didik mengamati tentang bola basket, guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi bola basket khususnya shooting (free shoot) 	60menit

	<p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan shooting sesuai dengan hasil pengamatan. <p>Siswa melakukan shooting (free shoot) secara berpasangan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan shooting (free shoot) secara berpasangan dan berkelompok. <p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menilai gerakan shooting (free shoot) secara individu Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan shooting (free shoot) <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menampilkan gerakan teknik dasar shooting (free shoot) berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta:</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan shooting (free shoot) dengan berbagai kondisi Peserta didik melakukan shooting (free shoot) ke berbagai target <p>Guru mengamati keterampilan peserta didik selama permainan untuk dijadikan bahan penilaian</p>	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pendinginan. Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi shooting (free shoot) Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi shooting (free shoot) Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	<p>15Menit</p>

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Bola basket, peluit

2. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buku Siswa Kurikulum 2013

- Buku referensi lain yang sesuai

I. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (v) mendapat nilai 1.

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (v)
1. Sportif	
ii. Menghargai teman dan lawan	
iii. Menerima kekalahan	
iv. Mentaati peraturan permainan	
B. Tanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

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

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bolabasket

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		freeshoot				
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar shooting (free shoot)					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan shooting (free shoot)					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar shooting (free shoot) pada permainan bola basket!					
4	Jelaskan rangkaian gerakan shooting (free shoot) dalam permainan bola basket !					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan shooting (free shoot) pada permainan bola basket					

Keterangan:

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

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

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

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan teknik dasar dribble dan shooting

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

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

RUBRIK PENILAIAN SHOOTING

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Sikap Awal	1. Kaki	- Kedua kaki dibuka selebar bahu			
			- Lutut ditekuk			
			- Lutut rilex			
		2. Tangan	- Jari tangan dibuka lebar			
			- Tangan kanan di belakang bola, tangan kiri di samping bola			
			- Kedua lengan rilek			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Punggung direndahkan			
			- Posisi badan relax			
			- Pandangan ke ring			
2	Pelaksanaan	1. Kaki	- Kaki menekuk			
			- Kedua kaki memberikan pegas			
			- Tumit diangkat			
		2. Tangan	- Kedua tangan berada di atas kepala			
			- Kedua tangan sedikit ditekuk			
			- kedua tangan tidak kaku serta rilek			
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Berat badan dialihkan ke bawah			
			- Badan bergerak ke atas dan depan			
			- Pandangan mata ke arah ring			
3	Sikap Akhir	1. Kaki	- Kedua kaki siap menahan hentakan			
			- Kaki di tekuk untuk meredam hentakan			
			- Kedua kaki rilek			
		2. Tangan	- Jari tangan terbuka			
			- Tangan kanan ditarik kebelakang tetati tetap			

			di atas kepala	
			- Kedua tangan rilek	
		3. Badan dan Pandangan Mata	- Posisi badan tegak rilek	
			- Pandangan mata kedepan	

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 27

Sleman, 22 Juli 2016.

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. Dwi Gunarto
NBM. 653788

Dwiyan Wahyu Wicaksono
NIM: 13601241053

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMK MUH 1 SLEMAN
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Program	: X
Materi Pokok	: Permainan Sepak Bola
Tema Topik	: Teknik dasar passing
Semester	: Ganjil
Tahun Ajaran	: 2016 / 2017
Jumlah Pertemuan	: 2 x 45 menit (1 Pertemuan)

A.KOMPETENSI INTI

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

B.KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
 - 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
 - 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
 - 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
 - 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator pencapaian kompetensi

- 3.1.3. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan sepak bola.
- 4.1.1 Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan teknik passing kaki bagian dalam di permainan sepak bola dengan baik.
- 4.1.2 Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi dalam permainan sepak bola.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat;

1. Melafalkan doa menurut agamanya masing-masing
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
3. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pelajaran
4. Melakukan sikap awal passing dengan benar
5. Melakukan passing dengan benar
6. Melakukan koordinasi sikap passing bagian dalam dengan benar

E. Materi Pelajaran :

TEKNIK PASSING KAKI BAGIAN DALAM PADA SEPAK BOLA

Sepak Bola adalah suatu permainan yang sangat di gemari oleh masyarakat di dunia. Bukan hanya kaum pria tapi kaum wanita juga suka dengan permainan sepak bola ini. Sepak bola memiliki teknik-teknik tersendiri dalam permainannya, seperti passing, shooting, dribbling dan lainnya. Dalam media pembelajaran kali ini akan di jelaskan tentang teknik passing. Dalam media ini akan di jelaskan bagaimana teknik passing menggunakan kaki bagian dalam dengan baik dan benar.

Berikut ini cara passing menggunakan kaki bagian dalam dengan baik dan benar:

1. Pada saat akan memasing posisikan kaki



sejajar dengan bola, salah satu kaki tumpu sejajar dengan bola dan kaki yang untuk menendang berada di belakang bola.



3. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang kemudian kenakan kaki menggunakan bagian dalam pada saat perkenaan dengan bola.



4. Pada saat perkenaan dengan bola kaki diberi tekanan agar bola itu dapat meluncur dengan keras dan terarah.

Diatas merupakan cara passing menggunakan kaki bagian dalam dengan baik, dalam melakukan passing harus urut sesuai tata cara diatas.

F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Problem Based Learning

G. Kegiatan Pembelajaran.

Pertemuan Pertama

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	15 menit

<p style="text-align: center;">Inti</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari informasi tentang teknik dasar dalam permainan sepak bola seperti passing kaki bagian dalam dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati permainan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang teknik passing • Permainan sepak bola dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah peserta didik mengamati tentang sepak bola, guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi sepak bola khususnya passing kaki bagian dalam. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan passing bagian dalam sesuai dengan hasil pengamatan. <p>Siswa melakukan passing secara berpasangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bagian dalam secara berpasangan dan berkelompok. <p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menilai gerakan passing bagian dalam secara individu • Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan passing bagian dalam. <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan teknik dasar passing kaki bagian dalam, berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan passing kaki bagian dalam dengan berbagai kondisi. • Peserta didik melakukan passing kaki bagian dalam ke berbagai target. <p>Guru mengamati keterampilan peserta didik selama permainan untuk dijadikan bahan penilaian</p>	<p>60menit</p>
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing bagian dalam. • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan 	<p>15Menit</p>

	peserta didik tentang materi passing bagian dalam. <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	
--	--	--

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Bola sepak, peluit

3. Sumber Belajar

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

I. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (v) mendapat nilai 1.

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

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

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

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

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

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bolabasket

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		Passing				
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan passing bagian dalam.					
2	Jelaskan posisi kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan passing bagian dalam.					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar passing bagian dalam pada permainan sepak bola!					
4	Jelaskan rangkaian gerakan passing kaki bagian dalam pada permainan sepak bola!					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan passing bagian dalam pada permainan sepak bola.					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan saat melakukan passing bagian dalam pada permainan sepak bola!					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan passing kaki bagian dalam pada					

permainan sepak bola					
----------------------	--	--	--	--	--

Keterangan:

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

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

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

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan teknik dasar passing kaki bagian dalam

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

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

RUBRIK PENILAIAN PASSING

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Langkah.	1. Sikap awal	- Kedua kaki dibuka, kaki tumpuan di samping bola.			
			- Lutut ditekuk			
			- Lutut rilex			
		2. Pelaksanaan	- Bungkukan badan			
			- Pandangan tertuju ke target			
			- Ayunkan kaki belakang sampa mengenai bola.			
		3. Sikap akhir	- Jatuhkan kaki yang diayunkan kedepan			
			- Posisi badan relax			
			- Pandangan masih ke target.			

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.

2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 27

Kepala Sekolah

Drs. Dwi Gunarto
NBM. 653788

Sleman, 26 Juli 2016.

Guru Mata Pelajaran

Dwiyan Wahyu Wicaksono
NIM: 13601241053

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMK MUH 1 SLEMAN
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Program	: XI
Materi Pokok	: Permainan Sepak Bola
Tema Topik	: Teknik dasar shooting
Semester	: Ganjil
Tahun Ajaran	: 2016 / 2017
Jumlah Pertemuan	: 2 x 45 menit (1 Pertemuan)

A.KOMPETENSI INTI

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

B.KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
 - 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
 - 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
 - 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
 - 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator pencapaian kompetensi

- 3.1.3. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan sepak bola.
- 4.1.1 Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan teknik shooting di permainan sepak bola dengan baik.
- 4.1.2 Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi dalam permainan sepak bola.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat;

1. Melafalkan doa menurut agamanya masing-masing
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
3. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pelajaran
4. Melakukan sikap awal shooting dengan benar
5. Melakukan teknik shooting dengan benar
6. Melakukan koordinasi sikap passing dilanjutkan shooting bagian dalam dengan benar

E. Materi Pelajaran :

Teknik Menendang dalam Sepakbola

Karakteristik utama dalam permainan sepak bola adalah menendang. Adapun sebagai tujuan penting untuk menendang bola adalah untuk mengumpan (passing), dan menembak bola ke arah gawang (shooting at the goal). Menelisik trik menendang bola dengan berbagai bagian dari kaki, maka menendang bola dapat dibagi menjadi beberapa macam, diantaranya yaitu menendang bola dengan kaki sebelah dalam, menendang bola dengan kaki sebelah luar, dan menendang bola dengan punggung kaki.

Menendang dengan kaki bagian dalam.

Pada umumnya teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerakannya adalah sebagai berikut :

1. Badan menghadap sasaran di belakang bola.
2. Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm,
3. ujung kaki menghadap sasara, lutut sedikit ditekuk, kaki ditarik kebelakang, dan ayunkan ke depan, setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan Follow trow, (gerakan lanjutan)

Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerakannya sebagai berikut:

1. Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap kesasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
2. Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap kedalam.
3. Kaki ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan
4. Perkenaan bola tepat di punggung kakibagian luar, dan tepat pada tengah – tengah bola
5. Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.

Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau shooting. Analisis gerakanya sebagai berikut:

1. Badan dibelakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, kaki sedikitditekuk.
2. Kaki berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap kedepan / sasaran.
3. Kaki tarik ke belakang dan ayunkan kedepan hingga mengenai bola.
4. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dsan tepat pada tengah – tengah bola.
5. Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan di angkat kearah sasaran.

F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Problem Based Learning

G. Kegiatan Pembelajaran.

Pertemuan Pertama

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.• Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">• Mencari informasi tentang teknik dasar dalam permainan sepak bola seperti tehnik shooting dalam sepak bola dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau• Mengamati permainan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang teknik shooting• Permainan sepak bola dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Setelah peserta didik mengamati tentang sepak bola, guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi sepak bola khususnya shooting <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan shooting sesuai dengan hasil	60menit

	<p>pengamatan.</p> <p>Siswa melakukan passing secara berpasangan dengan jarak.</p> <p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menilai gerakan shooting secara individu • Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan passing <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan teknik dasar shooting, berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan shooting dengan berbagai kondisi. • Peserta didik melakukan passing ke berbagai target. <p>Guru mengamati keterampilan peserta didik selama permainan untuk dijadikan bahan penilaian</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi shooting. • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi shooting bagian dalam. • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	15Menit

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Bola sepak, peluit

3. Sumber Belajar

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

I. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1.

RUBRIK PENILAIAN
SIKAP DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
B. Tanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

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

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bolabasket

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		Shooting				
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan shooting dalam sepak bola.					
2	Jelaskan perkenaan kaki, dan pandangan ketika melakukan shooting.					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar shooting pada permainan sepak bola!					
4	Jelaskan rangkaian gerakan shooting pada permainan sepak bola!					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan shooting pada permainan sepak bola.					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan saat melakukan shooting pada permainan sepak bola!					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan shooting pada permainan sepak bola					

Keterangan:

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

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

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

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan teknik dasar shooting

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

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

RUBRIK PENILAIAN SHOOTING

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Langkah.	1. Sikap awal	- Kedua kaki dibuka, kaki tumpuan di samping bola.			
			- Lutut ditekuk			
			- Lutut rilex			
		2. Pelaksanaan	- Bungkukan badan			
			- Pandangan tertuju ke target			
			- Ayunkan kaki belakang sampa mengenai bola.			
		3. Sikap akhir	- Jatuhkan kaki yang diayunkan kedepan			
			- Posisi badan relax			
			- Pandangan masih ke target.			

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 27

Sleman, 04 agustus 2016.

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. Dwi Gunarto
NBM. 653788

Dwiyan Wahyu Wicaksono
NIM: 13601241053

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMK MUH 1 SLEMAN
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Program	: XII
Materi Pokok	: Permainan Bola Volly
Tema Topik	: Teknik dasar passing
Semester	: Ganjil
Tahun Ajaran	: 2016 / 2017
Jumlah Pertemuan	: 2 x 45 menit (1 Pertemuan)

A.KOMPETENSI INTI

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

B.KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator pencapaian kompetensi

3.1.3. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bola volly.

4.1.1 Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan teknik passing bawah dengan baik.

4.1.2 Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi dalam permainan bola volly.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat;

1. Melafalkan doa menurut agamanya masing-masing
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
3. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pelajaran
4. Melakukan sikap awal passing bawah dengan benar
5. Melakukan teknik passing bawah dengan benar
6. Melakukan koordinasi sikap passing dengan benar

E. Materi Pelajaran :

1. Pembelajaran Teknik Dasar Passing

Passing adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Pembelajaran Teknik Passing Bawah

Cara melakukan passing bawah adalah sebagai berikut:

- berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk
- rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar
- lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu
- saat bola tersentuh kedua lengan, lutut diluruskan
- perkenaan bola yang baik tepat pada lengan di atas pergelangan tangan

Bentuk-bentuk pembelajaran passing bawah

F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Problem Based Learning

G. Kegiatan Pembelajaran.

Pertemuan Pertama

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">Mencari informasi tentang teknik dasar dalam permainan bola voli seperti tehnik passing bawah dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atauMengamati permainan bola voli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang teknik passing bawahPermainan bola voli dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">Setelah peserta didik mengamati tentang bola voli, guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi bola voli khususnya passing bawah <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none">Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan passing bawah sesuai dengan hasil pengamatan. <p>Siswa melakukan passing secara berpasangan dengan jarak.</p> <p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none">Peserta didik menilai gerakan passing bawah secara individuSecara berpasangan peserta saling menilai gerakan passing <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none">Peserta didik menampilkan gerakan teknik dasar passing bawah, berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawatGuru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta:</p> <ul style="list-style-type: none">Peserta didik melakukan passing bawah dengan	60menit

	berbagai kondisi. <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan passing ke berbagai target. Guru mengamati keterampilan peserta didik selama permainan untuk dijadikan bahan penilaian	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing bawah. • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing bawah. • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	15Menit

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Bola voli, net, peluit

3. Sumber Belajar

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

I. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1.

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PERMAINAN

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
B. Tanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah	

disediakan	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

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

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bolabasket

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		Pasing bawah				
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan passing bawah.					
2	Jelaskan perkenaan tangan, dan pandangan ketika melakukan passing bawah					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar passing bawah					
4	Jelaskan rangkaian gerakan passing bawah					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan passing bawah					

6	Jelaskan kesalahan-kesalahan saat melakukan passing bawah					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan passing bawah					

Keterangan:

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

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

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

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan teknik dasar passing bawah

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

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

RUBRIK PENILAIAN PASSING BAWAH

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Langkah.	1. Sikap awal	- Kedua kaki dibuka sebagai tumpuan			
			- Lutut ditekuk			
			- Lutut rileks			
		2. Pelaksanaan	- Bungkukan badan			
			- Pandangan tertuju ke target			
			- Luruskan kaki dan ayunkan sedikit tangan sampa mengenai bola.			
		3. Sikap akhir	- Lepaskan pegangan tangan			
			- Posisi badan relax			
			- Pandangan masih ke target.			

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 27

Sleman, 12 agustus 2016.

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. Dwi Gunarto
NBM. 653788

Dwiyan Wahyu Wicaksono
NIM: 13601241053

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMK MUH 1 SLEMAN
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Program	: XI
Materi Pokok	: Permainan Bola Volly
Tema Topik	: Teknik dasar passing
Semester	: Ganjil
Tahun Ajaran	: 2016 / 2017
Jumlah Pertemuan	: 2 x 45 menit (1 Pertemuan)

A.KOMPETENSI INTI

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

B.KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
 - 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
 - 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
 - 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
 - 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator pencapaian kompetensi

- 3.1.3. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bola volly.
- 4.1.1 Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan teknik passing bawah dengan baik.
- 4.1.2 Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi dalam permainan bola volly.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat;

1. Melafalkan doa menurut agamanya masing-masing
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
3. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pelajaran
4. Melakukan sikap awal passing atas dengan benar
5. Melakukan teknik passing atas dengan benar
6. Melakukan koordinasi sikap passing dengan benar

E. Materi Pelajaran :

Cara Melakukan Passing Atas Dalam Bola Voli Lengkap Bergambar

1. Ambil sikap siap yang biasa dilakukan dalam olahraga bola voli, yaitu kedua kaki dibuka hingga selebar bahu, kedua lutu kaki agak ditekuk dan badan merendah atau agak dibungkukkan ke depan. Berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.
2. Saat bola datang, secepat mungkin tempatkan badan di bawah bola, dengan tangan diangkat, dan lengan agak ditekuk, serta telapak tangan terbuka lebar dengan jari-jari renggang dan membentuk seperti mangkok. Kedua ibu jari dan telunjuk yang berdekatan akan membentuk seperti setengah lingkaran ataupun segitiga.
3. Saat bola sudah tepat berada di atas dari badan, dengan kedua tangan ditekuk pada bagian siku ataupun pergelangan tangan. Posisi tangan harus sedikit berada diatas dahi. Perkenaan bola yang baik yaitu tepat mengenai jari-jari tangan. Saat bola menyentuh jari, jari-jari harus sedikit ditegangkan agar bola dapat memantul dengan baik, dan kemudian didorong dengan menggerakkan pergelangan tangan yang selanjutnya diikuti dengan gerakan meluruskan siku. Dalam mendorong bola jari yang paling dominan saat mendorong adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah.
4. Dan pada gerakan mendorong akan diakhiri dengan tumit sedikit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik, kedua lengan lurus serta pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan-gerakan akhir seperti ini merupakan gerak dasar (fundamental) dalam melakukan gerakan dorongan.

Kumpulan gambar ilustrasi passing atas dalam bola voli

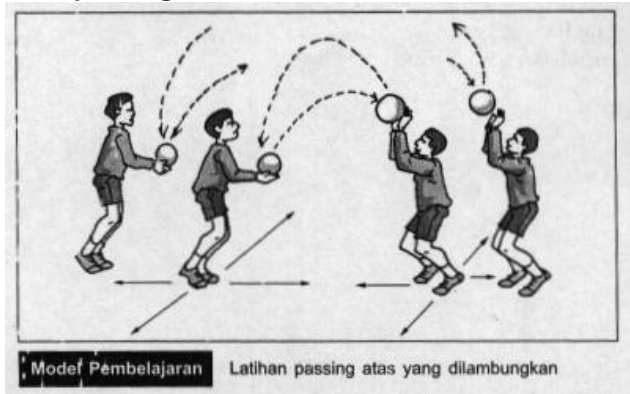


Image dari the-indr.blogspot.com

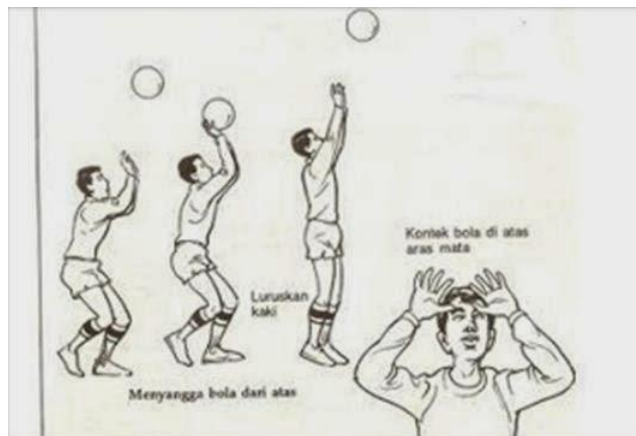


Image dari tutorialolahraga.com



Image dari www.volimaniak.com

Jika anda melakukan dengan benar tentunya anda akan mudah menguasai teknik dalam melakukan passing atas maupun bawah,

F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Problem Based Learning

G. Kegiatan Pembelajaran.

Pertemuan Pertama

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari informasi tentang teknik dasar dalam permainan bola voli seperti teknik passing atas dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau • Mengamati permainan bola voli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang teknik passing atas • Permainan bola voli dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah peserta didik mengamati tentang bola voli, guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi bola voli khususnya passing atas <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan passing atas sesuai dengan hasil pengamatan. <p>Siswa melakukan passing secara berpasangan dengan jarak.</p> <p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menilai gerakan passing atas secara individu • Secara berpasangan peserta saling menilai gerakan 	60menit

	<p>passing</p> <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menampilkan gerakan teknik dasar passing atas, berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawat • Guru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta didik <p>Mencipta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan passing atas dengan berbagai kondisi. • Peserta didik melakukan passing ke berbagai target. <p>Guru mengamati keterampilan peserta didik selama permainan untuk dijadikan bahan penilaian</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi passing atas. • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi passing atas. • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	15Menit

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Bola voli, net, peluit

3. Sumber Belajar

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

I. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1.

**RUBRIK PENILAIAN
SIKAP DALAM PERMAINAN**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (v)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
B. Tanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

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

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bolabasket

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		Pasing atas				
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika					

	melakukan passing atas.					
2	Jelaskan perkenaan tangan, dan pandangan ketika melakukan passing atas					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar passing atas					
4	Jelaskan rangkaian gerakan passing bawah					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan passing atas					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan saat melakukan passing atas					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan passing atas					

Keterangan:

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

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

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

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan teknik dasar passing atas

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

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

RUBRIK PENILAIAN PASING ATAS

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Langkah.	1. Sikap awal	- Kedua kaki dibuka sebagai tumpuan			
			- Lutut ditekuk			
			- Kedua tangan di atas kepala			

		2. Pelaksanaan	- Turunkan badan	
			- Pandangan tertuju ke bola	
			- Luruskan kaki dan ayunkan sedikit tangan sampai mengenai bola.	
		3. Sikap akhir	- Turunkan tangan	
			- Posisi badan relax	
			- Pandangan masih ke bola	

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 27

Sleman, 18 agustus 2016.

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. Dwi Gunarto
NBM. 653788

Dwiyani Wahyu Wicaksono
NIM: 13601241053

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMK MUH 1 SLEMAN
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Program	: X
Materi Pokok	: Permainan Bola Volly
Tema Topik	: Teknik dasar service
Semester	: Ganjil
Tahun Ajaran	: 2016 / 2017
Jumlah Pertemuan	: 2 x 45 menit (1 Pertemuan)

A.KOMPETENSI INTI

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

B.KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
 - 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
 - 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
 - 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
 - 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- 3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator pencapaian kompetensi

3.1.3. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bola volly.

4.1.1 Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan teknik service bawah dengan baik.

4.1.2 Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi dalam permainan bola volly.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat;

1. Melafalkan doa menurut agamanya masing-masing
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
3. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pelajaran
4. Melakukan sikap awal service bawah dengan benar
5. Melakukan teknik service bawah dengan benar
6. Melakukan koordinasi sikap service dengan benar

E. Materi Pelajaran :

Cara Melakukan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli :

- 1) Langkah pertama adalah Sikap tubuh berdiri, kemudian kaki membentuk kuda - kuda dengan tubuh agak condong ke depan.
- 2) Langkah yang kedua salah satu tangan memegang bola dan tangan yang satunya digunakan untuk memukul bola dengan jari - jari tangan dalam keadaan mengepal atau menggenggam.
- 3) Yang ketiga Bola sedikit dilambungkan, kemudian bola dipukul di bagian bawah dengan ayunan tangan dari belakang ke depan.

Untuk Lebih Jelas Lihat Gambar di bawah ini.



F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Problem Based Learning

G. Kegiatan Pembelajaran.

Pertemuan Pertama

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran.Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none">Mencari informasi tentang teknik dasar dalam permainan bola voli seperti tehnik servis bawah dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atauMengamati permainan bola voli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang teknik servis bawahPermainan bola voli dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">Setelah peserta didik mengamati tentang bola voli, guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi bola voli khususnya servis bawah <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none">Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan servis bawah sesuai dengan hasil pengamatan. <p>Siswa melakukan servis secara berpasangan dengan jarak.</p> <p>Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none">Peserta didik menilai gerakan servis bawah secara individuSecara berpasangan peserta saling menilai gerakan servis <p>Menyaji :</p> <ul style="list-style-type: none">Peserta didik menampilkan gerakan teknik dasar servis bawah, berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman sejawatGuru mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh	60menit

	<p>peserta didik</p> <p>Mencipta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan servis bawah dengan berbagai kondisi. • Peserta didik melakukan servis ke berbagai target. <p>Guru mengamati keterampilan peserta didik selama permainan untuk dijadikan bahan penilaian</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan. • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi servis bawah. • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi servis bawah. • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran, dan berdoa 	15Menit

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan, Bola voli, net, peluit

3. Sumber Belajar

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

I. Penilaian

1. Penilaian sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1.

**RUBRIK PENILAIAN
SIKAP DALAM PERMAINAN**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (v)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
B. Tanggung jawab	
1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
5. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
JUMLAH	
JUMLAH MAKSIMAL : 10	

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

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

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bolabasket

No	Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Jumlah
		Servis				
		1	2	3	4	
1	Jelaskan sikap awal kaki, tangan, dan pandangan ketika melakukan servis bawah.					

2	Jelaskan perkenaan tangan, dan pandangan ketika melakukan servis bawah					
3	Jelaskan sikap akhir kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar servis bawah					
4	Jelaskan rangkaian gerakan servis bawah					
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap awal dalam melakukan servis bawah					
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan saat melakukan servis bawah					
7	Jelaskan kesalahan-kesalahan sikap akhir dalam melakukan servis bawah					

Keterangan:

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

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

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

3. Tes unjuk kerja (keterampilan):

- 1). Lakukan teknik dasar passing bawah

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

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

RUBRIK PENILAIAN SERVIS BAWAH

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
				3	2	1
1	Langkah.	1. Sikap awal	- Kedua kaki dibuka sebagai tumpuan			
			- Lutut ditekuk			
			- Lutut rilex			
		2. Pelaksanaan	- Bungkukan badan			
			- Pandangan tertuju ke daerah lawan			
			- Luruskan kaki dan ayunkan sedikit tangan sampa mengenai bola.			
		3. Sikap akhir	- Lepaskan pegangan tangan			
			- Posisi badan relax			
			- Pandangan masih ke daerah lawan.			

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar
4. Nilai maksimal adalah 27

Sleman, 23 agustus 2016.

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. Dwi Gunarto
NBM. 653788

Dwiyani Wahyu Wicaksono
NIM: 13601241053